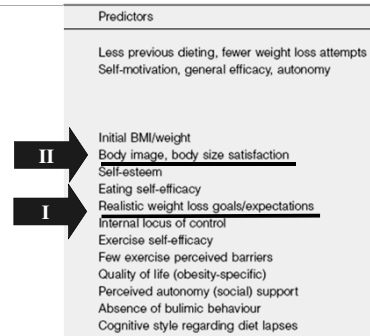


## Metas e Expectativas para a Redução do Peso & Imagem Corporal, Sociedade e Auto-Estima

### Objectivos / Imagem Corporal Preditores na gestão do peso



Teixeira, Obes Rev 2005

### I. Metas e Expectativas para a Redução do Peso

- **Expectativas pessoais:**  
Impacto na gestão do Peso
- **Formulação de Objectivos:**  
O que é primário e secundário ao peso

### Gestão de Objectivos

#### Potenciar o Desenvolvimento pessoal

#### Objectivos a Longo Prazo:

Saber onde se quer Chegar

#### Objectivos a Curto Prazo:

Saber o que fazer para lá chegar

“norteiam”, “responsabilizam”, “monitorizam”



### Gestão de Objectivos

No PESO I...

Participantes com objectivos **ambiciosos mas realistas** (esperavam perder 7-10% do peso inicial OU 5-8kg) foram as mais bem sucedidas

Participantes **demasiado optimistas** OU **demasiado pessimistas** perderam menos peso

### Gestão de Objectivos

“No meio está a virtude!!!”

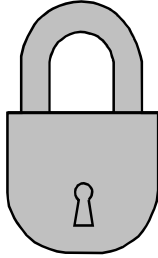
• **Metas demasiado pessimistas**  
Falta de confiança? Falta de motivação?

• **Metas demasiado optimistas**  
Falta de realismo? Insatisfação inevitável?  
Falta de flexibilidade?

## “O que escondem os nossos objectivos para o peso?”

### Primários

Nº menor de roupa  
Menos volume  
Outro nº na balança



### Secundários OU “escondidos”

Mais sucesso  
Melhores relacionamentos  
Mais felicidade  
Mais amor próprio  
....

## Quem define os Objectivos...

*A indústria da moda  
A indústria do cinema  
A indústria alimentar  
A indústria do fitness  
A indústria farmacêutica  
A indústria da cosmética*

**Comprometimento do processo**

**Insatisfação**

**Abandono**

## Bons Objectivos: Regras

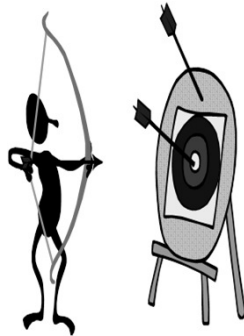
Realismo

Desafio

Objectividade

Flexibilidade

Especificidade



## Objectivos Realistas

*5% a 10% do peso*

*Realismo; Desafio; Objectividade;*

*Flexibilidade; Especificidade*

**Ponte Para Sistema de  
Recompensas Pessoais**

## Atingir de objectivos : Valorização!!!

Se eu atingir o meu objectivo mereço...

- Novo equipamento desportivo
- Um novo livro de cozinha saudável
- Um novo CD para ouvir enquanto caminha
- Um CD portátil
- Uma inscrição numa nova actividade que goste
- Inscrição numa classe de cozinha saudável


## II. Imagem Corporal, Sociedade e Auto-Estima

- **Imagem Corporal / Aparência Física**
- **Implicações para a gestão do peso**
- **Estratégias Práticas**  
(minorar o conflito e a insatisfação)



**Aparência Física**  
≠  
**Imagem Corporal**  
*Componente subjectiva*  
*Percepção Individual*


### Mulheres...



- Mais conscientes do seu nível de obesidade ou de excesso de peso
- Muitas sobre-reportam
- Consequências
  - Mais dietas desnecessárias e mais nutrição pobre
  - Mais peso psicológico excessivo
  - Mais desordens alimentares

**Saúde mental em risco?**

### Homens...



- Muitos homens com peso a mais não o sabem (sub-reportam)
- Consequências
  - Prevenção ou tratamentos adiados
  - Obesidade abdominal de risco acrescido
  - Menor carga psicológica

**Saúde física em risco?**

### Obesidade e Insatisfação Corporal: *Bases Sociais Reais*



- *Culto de estereótipos*
- *Marketing social*
- *Barreiras reais*
- *Discriminação*
- *Estigma*
- *Culpabilização*

### Obesidade e Insatisfação Corporal: *Risco Acrescido*



- *Estigma/Preconceito*
- *Sobrevalorização social da imagem e risco*
- *Associação imagem e Qualidade de vida*
- *Mecanismos de Manutenção*

### A existência do preconceito: *Factores de Reforço*

- Preconceito existente em todas as faixas etárias e sociais
- Preconceito aceite e encorajado: difundido com efeito "protector"!!!

Ao contrário da questão do sexo, raça, religião  
Defesa de que o preconceito é benéfico no combate à obesidade

- Preconceito assumido / interiorizado pelos próprios obesos

Não há identificação/ valorização do grupo

## Consequências...

### Internalization of Weight Bias: Implications for Binge Eating and Emotional Well-being

Rebecca M. Puhl, Corinne A. Moss-Racusin and  
Marlene B. Schwartz

Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University, New Haven,  
Connecticut.

- Linhas actuais de investigação
- Desmistificação do “efeito protector” do preconceito
- Interiorização do estigma com consequências negativas no comportamento alimentar
- Questão da “pressão” ter um efeito bloqueador da mudança

## Sobrevalorização Social da Aparência Física

### Body Image Survey

A insatisfação com o corpo duplicou nos últimos 25 anos

(Sarwer, Thompson)

- Apenas 5% da população tem características genéticas que lhes permitem ter uma aparência de capa de revista
- Grande contradição entre expectativas e realidade...
- Dietas, plásticas, cremes, etc

### Conflito Pessoal...

## Risco: Desenvolvimento de Imagem Corporal Negativa

- Pressão social  
*(estereótipos, sentimento de fracasso, incapacidade)*
- Pressão Familiar
- Características físicas particulares
- História passada: Incidentes críticos

## Risco: Desenvolvimento de Imagem Corporal Negativa

### Reflexão:

- *Que origens para a insatisfação?*
- *Que processos? Qual o peso actual dos mesmos?*
- *Que abordagem seguir?*
- *Interior – exterior ou exterior – interior ???*

## Associação Qualidade de Vida/Aparência Física

- *Pressupostos Errados*
- *Objectivos “Escondidos”*

**A confusão do meu  
“eu” com o meu “peso”**

## Pressupostos Errados

1. *A aparência é um aspecto central da minha pessoa*
2. *A aparência reflecte o que eu sou interiormente*
3. *Se eu tivesse uma imagem diferente, seria uma pessoa mais feliz*
4. *As pessoas notam imediatamente o que está errado na minha aparência*

## Pressupostos Errados

5. Ao controlar a minha aparência, eu posso **controlar** a minha vida emocional e social
6. A minha imagem é **responsável** por muitas coisas que me sucederam
7. A única forma de passar a gostar da minha imagem é **mudando a minha aparência**

Já me passaram pela cabeça? ...

## Mecanismos de Manutenção



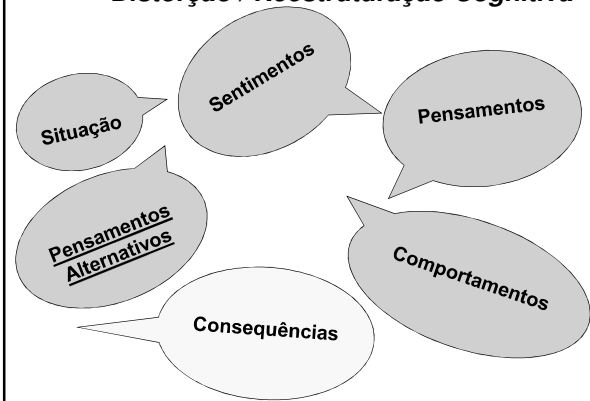
- Evitamento
- Centração nos aspectos negativos (atenção selectiva)
- Confronto Excessivo

## Pressupostos Errados

### Ser juiz crítico de si próprio???

- Quais são as vantagens/desvantagens desta forma de pensar a curto e longo prazo?
- Se fossem outros a viver esta situação eu julgaria da mesma forma?... O que me torna diferente?
- Que conselhos daria a outros e o que me impede de os seguir?
- Este pensamento contribui para eu alcançar os meus objectivos?

## Distorção / Reestruturação Cognitiva



## Um exemplo: Distorção - Consequência

Situação	Sentimentos	Pensamentos	Comportamento	Consequências	Pensamentos Alternativos
O meu filho convidou-me a ir andar de bicicleta com ele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedade em relação ao que responder</li> <li>• Desconforto face à situação</li> </ul>	A rua inteira vai rir-se de mim, a fazer uma figura ridícula com este peso em cima da bicicleta	Disse ao meu filho que não podia ir, menti quanto à desculpa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdi uma fonte de diversão com o meu filho</li> <li>• Adiei mais uma vez comportamentos a viver só quando estiver mais magra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu não sei o que os outros pensam</li> <li>• Já tive experiências passadas em que pensei que todos estavam a olhar para mim e na verdade não estavam</li> <li>• Porque é que eu hei-de esperar perder peso para viver coisas que posso viver agora?</li> <li>• Seja como for andar de bicicleta é um ótimo exercício físico</li> </ul>

**Estratégias para  
Diminuir o Conflito  
e a Insatisfação...**

## A Questão da Resiliência!

O desenvolver de estratégias de “coping” adequadas

### Factores protectores

- Aceitação
- Valorização pessoal
- Suporte Social
- Ver a discriminação como um problema externo

### Factores de Risco

- Pressão
- Idade de Início
- Estilo de atribuição causal
- Internalização da discriminação

## *O que fazer – Não ao estigma PENSAR PESO!!!*

- Julgue os outros ao invés de si
- Não adie mais a sua vida (listagem de situações adiadas escala 0-10)
- Faça uma lista alternativa
- Veja-se livre de pensamentos distorcidos (seja juiz de si próprio!)

## *O que fazer – “Afinar” a realidade PENSAR PESO!!!*

- Desenhe o seu corpo: compare!
- Verifique o que é realista para si
- Habitue-se a ver o seu corpo
- Separe imagem corporal da auto-estima
- Pratique actividade física

## *O que fazer – Investir em Si PENSAR PESO!!!*

- Tratar bem do corpo!
- Não se esquecer do que gosta no corpo
- Pensar no corpo como uma dádiva preciosa e única



## *Em Síntese*

√ “Desmontar” aquilo que se ouve e vê

√ Tratar bem do corpo

...

√ a qualquer peso!!!