



Estudo mostra relação entre bullying e comportamento alimentar



Memórias de bullying na infância e adolescência associam-se a vergonha corporal na idade adulta

●●● Uma “relação conflituosa” com a alimentação e com a imagem corporal pode estar relacionada com a ocorrência de ‘bullying’ na adolescência e com “perceções de inferioridade”, conclui um estudo divulgado ontem.

O estudo – que envolveu 609 adolescentes do sexo feminino, 5.475 mulheres adultas e 335 homens – foi realizado entre 2013 e 2017 por investigadores da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e da Faculdade de Medicina e Saúde da Universidade de Leeds, no Reino Unido.

Numa primeira fase, os investigadores quiseram “perceber quais os fatores de risco para o desenvolvimento de problemas de comportamento alimentar na adolescência, acompanhando, ao longo de três anos, 609 adolescentes do sexo feminino de escolas rurais e urbanas da região Centro do país”, explica a Universidade de Coimbra.

Sentimentos de vergonha

“Concluiu-se que adolescentes que passaram por experiências de ‘bullying’ tendem a desenvolver sentimentos de vergonha em relação à sua imagem corporal e a iniciar comportamentos desregulados com a comida”, acrescenta.

Cristiana Duarte, investigadora principal do projeto, referiu que “quando as adolescentes atribuem ao corpo a razão pela qual são vítimas de ‘bullying’ podem começar a adotar comportamentos alimen-



Estudo:

1 Envolveu 609 adolescentes do sexo feminino, 5.475 mulheres adultas e 335 homens

2 Foi realizado de 2013 a 2017 por investigadores da Universidade de Coimbra e de Universidade de Leeds

tares desregulados, como forma de corrigir aquilo que percebiam como uma inferioridade”.

Estudos na população adulta

Os investigadores avaliaram também o problema na população adulta, “a partir da autoavaliação com base em memórias de experiências negativas da infância e da adolescência, bem como em experiências na idade adulta associadas a vergonha e a dificuldades de regulação emocional e do comportamento alimentar”.

Nesse sentido, foram realizados estudos que envolveram 3.125 mulheres e 335 homens da população geral portuguesa com diversos graus em termos de peso, 2.236 inglesas com excesso de peso e obesidade e 114 mulheres diagnosticadas com Perturbação de Ingestão Alimentar Compulsiva.

Segundo Cristiana Duarte, observou-se que “memórias deste tipo de experiências negativas na infância e adolescência se associam também a vergonha corporal na idade adulta”.

A situação agrava-se em mulheres com excesso de peso e obesidade: “A vergonha corporal, o auto-criticismo e tentativas de evitamento destes estados internos negativos parecem estar relacionados com uma pior regulação do comportamento alimentar, nomeadamente com sintomas de ingestão alimentar compulsiva, e a dificuldades na perda de peso”.

“Estas dimensões parecem ser também muito importantes na ocorrência de episódios de descontrolo alimentar no sexo masculino”, acrescenta.

Os investigadores desenvolveram um programa de intervenção psicológica de curta duração (quatro semanas) focado no desenvolvimento de competências para fomentar uma gestão equilibrada da alimentação. Depois, foi testado num estudo piloto em 20 mulheres com Perturbação de Ingestão Alimentar Compulsiva, tendo-se revelado eficaz.

De acordo com Cristiana Duarte, os resultados mostram a necessidade de “incluir no SNS abordagens inovadoras que complementem as terapêuticas convencionais de prevenção e tratamento destes problemas de saúde pública”.