

# ESTUDO: PESO GANHO NA PANDEMIA NÃO DEVE SER MOTIVO PARA TANTA PREOCUPAÇÃO



*Especialistas sugerem repensar a relação com a comida e os exercícios físicos.*

Com a explosão de conselhos e programas de exercício próprios para ser feitos em casa e propiciados pelos períodos de isolamento social, pode parecer que nunca foi tão fácil malhar em casa. Mas a realidade é que provavelmente nunca foi mais difícil.

Para cada pessoa que posta no Instagram uma selfie em que aparece transpirando e com legenda tipo "*não foi fácil, mas consegui*", há outra pessoa (ou quatro outras) simplesmente tentando suportar o estresse.

Some-se a isso o acesso constante a uma geladeira e despensa lotadas. O sentimento de culpa em relação ao que comemos ou ao exercício que não praticamos se acumula muito rapidamente.

"*Então você ganhou peso*", comenta a terapeuta nutricional Elyse Resch. "E daí? Você está viva. Estamos fazendo o melhor que conseguimos com os recursos que temos à mão." (Sem falar em muitas outras pessoas que enfrentam desafios graves, como preocupações sérias de saúde e insegurança financeira.)

Também você pode livrar-se da preocupação com um ganho moderado de peso ou a perda do nível de aptidão física que tinha antes da pandemia.

## **Rompa o ciclo.**

Tenha compaixão, sobretudo. "*Acho que a maioria das pessoas não muda de ideia depois de ser criticada aos berros ou receber tapas na cara, mas é assim que falamos com nós mesmos*", disse a psicóloga clínica Phoenix Jackson, especializada em trauma.

Quando ela está tendo dificuldade em conversar com si mesma com a mesma gentileza com que trataria uma amiga querida, Jackson procura uma foto dela própria criança e pensa que gostaria que falassem com carinho àquela pessoa.

O próximo passo é reconhecer que regimes ambiciosos para perder peso e fazer exercício podem nos oferecer a ilusão de controle em um mundo que parece fora de controle, mas a ansiedade que geram não nos ajuda. Isso faz parte de um problema mais amplo: a maioria de nós sente pressão para alcançar ou manter determinado tamanho corporal porque nos foi ensinado que isso é importante.

O peso excessivo é vinculado a riscos consideráveis à saúde, embora não signifique por

definição que uma pessoa não seja saudável. Infelizmente, a gordofobia promove exatamente o contrário: pesquisas revelaram que as pessoas gordas não recebem o mesmo nível de assistência médica que outras, ganham menos dinheiro no trabalho e têm mais dificuldade em encontrar trabalho, para começo de conversa.

*"Quebre esse ciclo, perguntando a si mesma onde foi que você aprendeu que ganhar peso é algo do qual você deve se envergonhar"*, escreveu em e-mail a psicóloga clínica Paula Freedman, especializada em transtornos alimentares.

Pergunte: essa crença me ajuda a ser o tipo de pessoa que quero ser? (Freedman disse ainda que pode ser preciso decompor essa pergunta: que tipo de pessoa quero ser? Como quero me tratar e como quero tratar as outras pessoas?)

Christy Harrison, terapeuta nutricional que examinou a questão do coronavírus e o ganho de peso num artigo publicado na Wired em 2020, disse em entrevista que poucas das primeiras pesquisas sobre o tema levaram em conta diferenciais como raça, status socioeconômico ou qualidade de atendimento médico, *"determinantes sociais da saúde que sabemos que explicam a maioria das disparidades de saúde entre diferentes grupos de pessoas"*, ela escreveu.

Tampouco levaram em conta como os vieses de médicos influenciam o atendimento que dão a pacientes obesos.

*"No final das contas, independentemente do que a ciência diz ou deixa de dizer sobre Covid e peso corporal, ainda não temos uma maneira de as pessoas perderem peso e manterem o peso mais baixo"*, disse Harrison.

### **Coma se você quiser.**

Um princípio da cultura das dietas –ou cultura do bem-estar, que na verdade não passa de um novo nome dado à cultura das dietas— é que comer por qualquer outro motivo que não seja fome biológica aguda é ruim. Essa crença nasceu com a ascensão dos clubes de dieta na década de 1960, onde as mulheres iam para desabafar seus sentimentos para poderem evitar o comer emocional.

*"Nessa cultura, para a pessoa merecer alimentar-se é preciso que esteja morrendo de fome"*, falou Harrison. *"Mas fomos criados para sentir prazer com a comida e para nos vincular a outros em torno dela."*

Digamos que você realmente se sinta reconfortada comendo. *"Vá fundo, curta, seja grata por isso"*, aconselhou Resch. Com uma ressalva: é preciso estar presente e consciente do momento para realmente sentir o conforto e a satisfação. Se você estiver ocupada demais se julgando enquanto come, não está curtindo a textura e o sabor dos alimentos.

### **Pergunte-se por que você pratica exercício.**

Digamos que você não anda malhando o suficiente ou não tanto quanto fazia antes, e você acha que é um problema. Isso pode acontecer porque para você, praticar exercício significa controlar seu corpo ou compensar pelo que você come –mais uma ideia que merece ser descartada.

*"O exercício físico é uma coisa prazerosa por si só, algo que você pode praticar pela alegria que lhe dá e pelos benefícios à sua saúde mental"*, disse Harrison. *"É difícil sintonizar-se com isso quando há todas essas vozes na sua cabeça dizendo 'mas, se eu não conseguir elevar minha frequência cardíaca até x, não vou ser beneficiada'."*

## **Resch prefere a palavra "movimento" a "exercício".**

*"Exercício traz a conotação de algo que você é obrigada a fazer", ela explicou. "Seria melhor não pensar que você o faz para uma finalidade, tipo conservar sua perda de peso ou conservar seus músculos." Em vez disso, observe o que faz você se sentir bem em seu corpo. Pode ser simplesmente ficar em pé e se alongar.*

Canalize sua energia para algo mais produtivo do que ficar obcecada com peso e exercício –alguma coisa como mudar a cultura das dietas, por exemplo criticar os comentários gordofóbicos em suas redes sociais ou os que promovem a magreza.

Suman Ambwani, professora adjunta de psicologia no Dickinson College, disse que as pessoas às vezes relutam em contestar esse tipo de afirmações.

*"Mas, em um estudo feito anos atrás, descobrimos que as pessoas gostavam mais de alguém que chamava a atenção para esse problema e rejeitava a autovalorização ligada à aparência e ao ideal de magreza do que gostavam de alguém que simplesmente concordava com o 'body shaming' (fazer o outro sentir vergonha de seu corpo)."*

Foto: Divulgação

<http://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/3191/estudo-peso-ganho-na-pandemia-nao-deve-ser-motivo-para-tanta-preocupacao> em 02/06/2026 14:08