

Instituto Superior Miguel Torga

# O Espelho Digital: Vergonha e Apreço Corporais como Mediadores da Relação entre a Adição às Redes Sociais e a Preocupação com a Aparência *Online*

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica  
Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Eduarda Gonçalves Lagos  
Coimbra, 2026

**O Espelho Digital: Vergonha e Apreço Corporais como Mediadores da Relação  
entre a Adição às Redes Sociais e a Preocupação com a Aparência *Online***

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do  
Grau de Mestre em Psicologia Clínica - Ramo de  
especialização em Terapia Cognitiva-  
Comportamental

**Orientadora:** Professora Doutora Joana Marta Simões

Eduarda Gonçalves Lagos

Coimbra, 2026

## Agradecimentos

A realização desta tese foi um percurso desafiante e marcante, que exigiu dedicação, esforço e muitas horas de trabalho. Foi uma etapa de crescimento e aprendizagem, tornada possível pelo apoio e presença de várias pessoas que me acompanharam ao longo deste caminho.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Professora Doutora Joana Marta Simões, pela orientação, disponibilidade constante, incentivo e confiança ao longo de todo este percurso. Obrigada por me acompanhar, por me escutar, por esclarecer as minhas dúvidas e por me ajudar a evoluir, sempre com rigor e dedicação. A sua orientação foi fundamental para a concretização desta etapa.

À minha família, mãe, pai e irmã, deixo um agradecimento especial por todo o apoio incondicional ao longo destes anos. Obrigada por estarem sempre presentes, por me acompanharem em todas as fases deste percurso e por serem uma fonte constante de apoio e suporte, mesmo nos momentos mais exigentes. Obrigada pela paciência, pela compreensão e por serem uma presença tão importante no meu dia a dia, tornando este caminho mais leve.

Ao meu “Consultório”, agradeço por terem tornado estes cinco anos tão especiais. Obrigada por todas as partilhas, aprendizagens e momentos vividos, desde as intermináveis sessões de estudo aos jantares e às inúmeras memórias construídas. Sem vocês, estes anos não seriam os mesmos.

À família Gota, a família que construí em Coimbra, agradeço por todo o carinho, apoio e presença ao longo desta caminhada. À minha madrinha, Mariana, deixo um agradecimento muito especial, por compreender tão bem os desafios deste último ano e por ter sido uma presença essencial nesta fase. Ao Tiago e ao Marco, obrigada por terem sido uma presença constante e indispensável durante este processo. Obrigada por todas as conversas, pelo apoio, pela paciência e pelas inúmeras horas partilhadas ao longo deste trabalho.

À minha Marida, Mariana Santos, não existem palavras suficientes para agradecer. Foste muito mais do que uma colega: foste a minha melhor amiga, a pessoa do quarto ao lado e uma presença constante nos dias bons e nos dias difíceis. Obrigada por me ouvires, apoiares e acompanhares em todos os momentos. Obrigada por todas as conversas, pelas sessões de trabalho, pela paciência e por nunca teres deixado de estar presente. Esta etapa teria sido muito diferente sem ti.

Levo comigo não apenas uma tese concluída, mas também todas as pessoas, aprendizagens e memórias que fizeram destes anos em Coimbra uma das fases mais importantes da minha vida.

Há lugares que não são apenas lugares; são histórias, pessoas e versões de nós próprios que ficam para sempre. Coimbra, tu foste esse lugar. Obrigada por tudo.

## Resumo

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo principal analisar o papel mediador da vergonha corporal e do apreço corporal na relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais. Adicionalmente, procurou explorar as associações entre estas variáveis e analisar diferenças em função do sexo numa amostra de adultos portugueses.

**Método:** A amostra foi constituída por 332 adultos portugueses, sendo 202 (60,8%) do sexo feminino e 129 (38,9%) do sexo masculino, com idades entre os 18 e os 64 anos ( $M = 31,77$ ;  $DP = 11,25$ ). Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e às versões portuguesas da Social Media Addiction Scale (SMAS), Body Image Shame Scale (BISS), Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), e Social Media Appearance Preoccupation Scale (SMAPS). Os dados foram analisados através de estatísticas descritivas, testes *t* de Student, correlações de Pearson e análise de trajetórias.

**Resultados:** A adição às redes sociais, a vergonha corporal e as diferentes dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais apresentaram correlações positivas entre si, e negativas com o apreço corporal. As mulheres apresentaram níveis superiores de vergonha corporal, preocupação com a autoapresentação e comparação da aparência *online*, enquanto os homens evidenciaram maior apreço corporal. A análise de trajetórias revelou que a vergonha e o apreço corporais mediam parcialmente a relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com autoapresentação e a comparação da aparência *online*. Relativamente às atividades *online* relacionadas com a aparência, apenas a vergonha corporal apresentou um efeito mediador significativo.

**Conclusões:** A utilização problemática das redes sociais associa-se a maiores preocupações com a aparência em contexto digital, sendo esta relação parcialmente explicada por níveis mais elevados de vergonha corporal e menores níveis de apreço corporal. Estes resultados reforçam a importância de considerar simultaneamente fatores de vulnerabilidade e de proteção da imagem corporal, informando a definição de estratégias de prevenção e intervenção psicológica.

**Palavras-chave:** adição às redes sociais; imagem corporal; vergonha; apreço corporal; preocupação com a aparência nas redes sociais.

## **Abstract**

**Objectives:** The main objective of the present study was to analyze the mediating role of body shame and body appreciation in the relationship between social media addiction and social media appearance preoccupation. Additionally, it sought to explore the associations between these variables and to examine sex differences in a sample of Portuguese adults.

**Method:** The sample consisted of 332 Portuguese adults, including 202 (60.8%) females and 129 (38.9%) males, aged between 18 and 64 years ( $M = 31.77$ ;  $SD = 11.25$ ). Participants completed a sociodemographic questionnaire and the Portuguese versions of the Social Media Addiction Scale (SMAS), Body Image Shame Scale (BISS), Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), and Social Media Appearance Preoccupation Scale (SMAPS). Data were analyzed using descriptive statistics, Student's  $t$ -tests, Pearson correlations, and path analysis.

**Results:** Social media addiction, body shame, and the different dimensions of social media appearance preoccupation were positively correlated with one another and negatively correlated with body appreciation. Women reported higher levels of body shame, online self-presentation concerns, and online appearance comparison, whereas men showed higher levels of body appreciation. Path analysis revealed that body shame and body appreciation partially mediated the relationship between social media addiction and both online self-presentation concerns and online appearance comparison. Regarding appearance-related online activities, only body shame showed a significant mediating effect.

**Conclusions:** Problematic social media use is associated with greater appearance-related concerns in digital contexts, and this relationship is partially explained by higher levels of body shame and lower levels of body appreciation. These findings highlight the importance of simultaneously considering both vulnerability and protective factors related to body image, informing the development of prevention and psychological intervention strategies.

**Keywords:** social media addiction; body image; shame; body appreciation; social media appearance preoccupation.

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Índice</b>                                         |           |
| <b>Agradecimentos .....</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>Resumo .....</b>                                   | <b>4</b>  |
| <b>Abstract .....</b>                                 | <b>5</b>  |
| <b>Introdução.....</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>Imagem Corporal .....</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>Redes Sociais e Imagem Corporal .....</b>          | <b>8</b>  |
| <b>Vergonha Corporal.....</b>                         | <b>10</b> |
| <b>Adição às redes sociais .....</b>                  | <b>14</b> |
| <b>Objetivos e hipóteses .....</b>                    | <b>16</b> |
| <b>Materiais e Métodos .....</b>                      | <b>17</b> |
| <b>Participantes .....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>Procedimentos .....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>Instrumentos .....</b>                             | <b>18</b> |
| <b>Análise Estatística.....</b>                       | <b>20</b> |
| <b>Resultados .....</b>                               | <b>22</b> |
| <b>Análises Preliminares.....</b>                     | <b>22</b> |
| <b>Diferenças em função do sexo .....</b>             | <b>23</b> |
| <b>Correlações entre as variáveis em estudo .....</b> | <b>24</b> |
| <b>Análise de trajetórias .....</b>                   | <b>26</b> |
| <b>Discussão.....</b>                                 | <b>28</b> |
| <b>Limitações.....</b>                                | <b>34</b> |
| <b>Implicações Clínicas.....</b>                      | <b>35</b> |
| <b>Conclusão.....</b>                                 | <b>38</b> |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b>               | <b>39</b> |
| <b>Anexos .....</b>                                   | <b>44</b> |
| <b>Apêndice .....</b>                                 | <b>45</b> |

## **Introdução**

### **Imagem Corporal**

A aparência física ocupa atualmente um lugar de crescente relevância nas sociedades contemporâneas, sendo frequentemente utilizada como critério de avaliação pessoal e social (Pinto-Gouveia et al., 2014). Neste contexto, compreender a forma como os indivíduos percebem, experienciam e avaliam o próprio corpo tornou-se particularmente relevante, uma vez que a investigação tem demonstrado que a imagem corporal constitui um importante indicador do funcionamento psicológico, do bem-estar e da adaptação psicossocial (Cash, 2012; Cash & Smolak, 2011; Rodgers et al., 2023).

As preocupações relacionadas com a imagem corporal assumem uma expressão transversal a diferentes grupos etários e contextos socioculturais, embora se manifestem de forma particularmente intensa durante a adolescência e a idade adulta emergente, períodos marcados por profundas mudanças desenvolvimentais e por uma maior sensibilidade à avaliação social (Rodgers et al., 2023). A literatura demonstra que uma imagem corporal negativa se associa consistentemente a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa, menor autoestima, pior qualidade de vida e maior risco de desenvolvimento e manutenção de perturbações do comportamento alimentar (Cash, 2012; Cash & Smolak, 2011; Rodgers et al., 2023).

A compreensão deste construto tem evoluído significativamente ao longo das últimas décadas. As primeiras conceptualizações centravam-se sobretudo na percepção do tamanho e da forma do corpo e no grau de satisfação ou insatisfação com a aparência física. Atualmente, a imagem corporal é entendida como um construto multidimensional, dinâmico e subjetivo, correspondente ao conjunto de percepções, pensamentos, emoções e comportamentos que cada indivíduo desenvolve relativamente ao seu corpo e à sua aparência física, influenciado pelas experiências de vida e pelo contexto sociocultural (Cash, 2004, 2012).

O reconhecimento da natureza multidimensional da imagem corporal levou igualmente ao alargamento da investigação deste construto. Durante muitos anos, a literatura privilegiou quase exclusivamente as suas dimensões negativas, centrando-se em conceitos como a insatisfação corporal, a preocupação com o peso ou a distorção da imagem corporal (Cash, 2004). Mais recentemente, tem sido reconhecida a importância de integrar também as dimensões positivas da imagem corporal, consideradas um

domínio distinto e fundamental para compreender a relação que os indivíduos estabelecem com o próprio corpo (Rodgers et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

As diferenças entre homens e mulheres constituem igualmente um aspeto relevante na investigação sobre a imagem corporal. De forma consistente, a literatura demonstra que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de insatisfação corporal, maior internalização dos ideais de beleza, maior comparação social baseada na aparência e maior preocupação com a avaliação do corpo do que os homens (Cash & Smolak, 2011; Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers et al., 2023). Estas diferenças têm sido explicadas pelas pressões socioculturais relacionadas com a aparência, que promovem um ideal feminino de magreza e atratividade física, enquanto nos homens os ideais corporais tendem a centrar-se na muscularidade e na força física (Cash & Smolak, 2011; Rodgers et al., 2023). Apesar destas diferenças, as preocupações com a imagem corporal são também relevantes na população masculina, particularmente no contexto das redes sociais, onde ambos os sexos se encontram expostos a padrões estéticos altamente idealizados e sujeitos a processos de comparação social e validação da aparência (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Rousseau, 2022; Tiggemann, 2022). Neste contexto, a crescente centralidade das redes sociais torna particularmente relevante compreender de que forma estes ambientes digitais influenciam a construção e a vivência da imagem corporal.

### **Redes Sociais e Imagem Corporal**

Neste contexto, as redes sociais têm vindo a assumir um papel central na comunicação interpessoal, na construção da identidade e na forma como os indivíduos apresentam e gerem a sua imagem perante os outros (Rodgers & Melioli, 2016; Rodgers & Rousseau, 2022). Plataformas como o Instagram, TikTok e Facebook permitem aos utilizadores criar, editar e partilhar conteúdos visuais (Choukas-Bradley et al., 2020). Ao contrário dos meios de comunicação tradicionais, estes ambientes digitais caracterizam-se por uma participação ativa dos utilizadores, que deixam de ser apenas consumidores de conteúdos para se tornarem também produtores e gestores da sua própria imagem (Rodgers & Melioli, 2016).

Esta natureza interativa distingue as redes sociais dos media tradicionais, favorecendo uma exposição contínua a conteúdos centrados na aparência física e uma monitorização permanente da própria imagem. A possibilidade de selecionar cuidadosamente as fotografias publicadas, recorrer à sua edição e acompanhar

continuamente as reações dos outros intensifica a atenção dirigida à aparência e à forma como esta é percebida socialmente (Choukas-Bradley et al., 2020; Rodgers & Melioli, 2016). Consequentemente, a aparência assume um papel central na interação e validação social em contexto digital (Rodgers & Rousseau, 2022).

Neste enquadramento, a evidência disponível tem demonstrado consistentemente que estas características contribuem para o desenvolvimento de preocupações relacionadas com a imagem corporal (Holland & Tiggemann, 2016; Tiggemann, 2022; Rodgers & Rousseau, 2022). A exposição repetida a imagens cuidadosamente selecionadas e frequentemente editadas promove a internalização de ideais de beleza dificilmente alcançáveis, favorecendo uma avaliação mais negativa do próprio corpo (Rodgers & Melioli, 2016). Paralelamente, a comparação constante entre a própria aparência e a de outros utilizadores tem sido associada a maiores níveis de insatisfação corporal e menor bem-estar psicológico (Holland & Tiggemann, 2016).

Entre os principais mecanismos explicativos desta associação destaca-se a Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954). Segundo esta perspetiva, os indivíduos avaliam as suas características pessoais através da comparação com outras pessoas, particularmente quando não existem critérios objetivos de avaliação. No contexto das redes sociais, estas comparações tendem a assumir uma direção ascendente, incidindo sobre indivíduos percebidos como mais atraentes ou mais próximos dos ideais de beleza socialmente valorizados (Rodgers & Melioli, 2016). Neste sentido, a meta-análise de Holland e Tiggemann (2016) demonstrou que a utilização destas plataformas se associa consistentemente a níveis mais elevados de comparação social baseada na aparência, maior internalização dos ideais estéticos e pior imagem corporal.

Embora a comparação social constitua um dos mecanismos mais estudados, a literatura identifica igualmente a autoapresentação *online* como um processo central na relação entre as redes sociais e a imagem corporal. A possibilidade de controlar cuidadosamente a forma como a própria aparência é apresentada, recorrendo à seleção de fotografias, filtros ou outras estratégias de edição, favorece uma monitorização constante da própria imagem e uma maior preocupação com a avaliação social da aparência (Choukas-Bradley et al., 2020). Simultaneamente, o *feedback* obtido através de gostos e comentários pode reforçar a importância atribuída à aparência enquanto fonte de validação e aceitação social (Rodgers & Rousseau, 2022).

Os processos de comparação social e de autoapresentação online contribuem igualmente para compreender uma manifestação mais específica da experiência corporal em contexto digital: a preocupação com a aparência nas redes sociais. Importa, contudo, distingui-la das preocupações gerais relacionadas com aparência física. Enquanto as preocupações gerais se referem à avaliação global da aparência física, a preocupação com a aparência nas redes sociais refere-se especificamente aos pensamentos, emoções e comportamentos associados à apresentação da imagem em contexto digital, incluindo a preocupação com fotografias, publicações, comparações com outros utilizadores e a antecipação da avaliação da audiência *online* (Bij de Vaate et al., 2020). Esta distinção justifica a conceptualização da preocupação com a aparência nas redes sociais como um construto específico da experiência corporal em contexto digital.

Em conjunto, estes processos ajudam a compreender de que forma a utilização das redes sociais pode influenciar a experiência da imagem corporal. Entre as respostas emocionais associadas a esta influência, destaca-se a vergonha corporal, considerada um dos mecanismos psicológicos mais relevantes.

### **Vergonha Corporal**

A influência das redes sociais na imagem corporal não decorre exclusivamente da exposição a conteúdos centrados na aparência, mas resulta de um conjunto de processos psicológicos que moldam a forma como os indivíduos percecionam, avaliam e experienciam o próprio corpo (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Melioli, 2016; Rodgers & Rousseau, 2022). Entre estes processos destacam-se a comparação social baseada na aparência, a internalização de ideais de beleza e a autoapresentação *online*, mecanismos que podem favorecer uma relação progressivamente mais crítica com o corpo e potenciar respostas emocionais negativas dirigidas ao *self*. Neste contexto, as emoções autoconscientes assumem particular relevância, sendo a vergonha corporal um dos construtos mais importantes para compreender a relação entre a imagem corporal e o sofrimento psicológico (Gilbert, 1998, 2002, 2007).

A vergonha é definida como uma emoção autoconsciente que emerge quando o indivíduo perceciona que possui características consideradas inadequadas, defeituosas ou socialmente indesejáveis e acredita que estas poderão ser alvo de avaliação negativa por parte dos outros (Gilbert, 1998, 2002). Ao contrário das emoções básicas, envolve uma avaliação global do *self*, resultando da perceção de que determinados atributos pessoais não correspondem às expectativas ou aos padrões socialmente valorizados (Gilbert,

2007). Nesta perspectiva, a vergonha desempenha uma importante função interpessoal, regulando os comportamentos de aproximação e evitamento social e influenciando a necessidade de aceitação e pertença.

Segundo o modelo de Gilbert (2002, 2007), a vergonha pode manifestar-se sob duas formas complementares. A vergonha externa refere-se à percepção de que os outros nos consideram inferiores, inadequados ou pouco desejáveis, enquanto a vergonha interna corresponde à internalização dessas avaliações negativas, traduzindo-se em sentimentos persistentes de inferioridade, desvalorização e autocrítica. Embora conceptualmente distintas, ambas encontram-se consistentemente associadas a sintomatologia depressiva e ansiosa, baixa autoestima e dificuldades interpessoais (Gilbert, 1998, 2002, 2007).

Quando a avaliação negativa incide especificamente sobre a aparência física, emerge o conceito de vergonha corporal. Este construto refere-se ao sentimento de que o próprio corpo é inadequado, defeituoso ou inferior relativamente aos padrões de beleza socialmente valorizados, sendo frequentemente acompanhado pelo receio de avaliação negativa por parte dos outros (Gilbert, 2002, 2007). Consequentemente, indivíduos com níveis mais elevados de vergonha corporal tendem a desenvolver uma relação mais crítica com o próprio corpo, caracterizada por monitorização persistente da aparência, evitamento de situações que impliquem exposição corporal e maior preocupação com a avaliação social (Pinto-Gouveia et al., 2014).

A evidência empírica demonstra de forma consistente que níveis mais elevados de vergonha corporal se associam a maior insatisfação corporal, sintomatologia depressiva e ansiosa, menor autoestima e maior risco de desenvolvimento e manutenção de perturbações do comportamento alimentar (Duarte et al., 2015; Gilbert, 2002, 2007).

No contexto das redes sociais, a vergonha corporal adquire particular relevância devido às características inerentes a estas plataformas. A rápida disseminação de conteúdos centrados na aparência, impulsionada por influenciadores, celebridades e algoritmos de recomendação, promovem uma exposição contínua a padrões estéticos frequentemente idealizados e em constante mudança (Huang & Fabi, 2024; Rodgers & Rousseau, 2021). Neste contexto, a exposição repetida a imagens cuidadosamente selecionadas e editadas favorece processos de comparação social ascendente e aumenta a percepção de discrepâncias entre o corpo real e o corpo idealizado (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Melioli, 2016). Simultaneamente, a necessidade de apresentar

constantemente a própria imagem e a possibilidade de receber *feedback* imediato intensificam a preocupação com a forma como o corpo é percebido pelos outros, favorecendo sentimentos de inadequação e vergonha relativamente à aparência (Rodgers & Rousseau, 2021).

Adicionalmente, as redes sociais disponibilizam comunidades e conteúdos fortemente centrados na aparência e na perda de peso, promovendo uma exposição continuada a padrões estéticos frequentemente irrealistas. A evidência sugere que este contexto digital poderá aumentar a vulnerabilidade para dificuldades relacionadas com a imagem corporal e para sintomatologia associada às perturbações do comportamento alimentar (Kidd et al., 2024; Rodgers & Melioli, 2016; Rodgers et al., 2023). Neste contexto, a vergonha corporal poderá constituir um importante mecanismo psicológico através do qual a utilização problemática das redes sociais contribui para o agravamento das preocupações com a aparência. Contudo, uma compreensão abrangente da relação entre a utilização problemática das redes sociais e a preocupação com a aparência exige considerar não apenas os mecanismos de vulnerabilidade, como a vergonha corporal, mas também os fatores de proteção que poderão atenuar o impacto destas pressões. Neste contexto, destaca-se o apreço corporal enquanto dimensão central da imagem corporal positiva.

### **Apreço Corporal**

Em complemento da análise dos fatores de vulnerabilidade associados à imagem corporal, importa considerar os fatores de proteção envolvidos na relação que os indivíduos estabelecem com o próprio corpo. Embora a investigação se tenha centrado tradicionalmente nas suas dimensões negativas, a evidência atual demonstra que a imagem corporal positiva constitui um construto distinto e parcialmente independente da imagem corporal negativa, não correspondendo à mera ausência de insatisfação corporal (Rodgers et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Assim, a ausência de insatisfação corporal não implica, por si só, uma relação saudável, funcional e integrada com o próprio corpo.

De acordo com Tylka e Wood-Barcalow (2015), a imagem corporal positiva corresponde a uma atitude de aceitação, respeito e cuidado para com o próprio corpo, caracterizada pela capacidade de manter uma avaliação global positiva do próprio corpo, independentemente de imperfeições percebidas ou da discrepância face aos ideais de

beleza socialmente valorizados. Ao contrário da imagem corporal negativa, predominantemente associada à comparação social, à autoobjetificação e à internalização de padrões estéticos irrealistas, a imagem corporal positiva assenta em processos psicológicos que promovem a autocompaixão, a valorização da funcionalidade corporal e a capacidade de filtrar criticamente as pressões socioculturais relacionadas com a aparência (Linardon et al., 2022; Rodgers et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

A imagem corporal positiva tem sido operacionalizada predominantemente através do construto de apreço corporal (*body appreciation*), amplamente utilizado na investigação empírica desta área (Avalos et al., 2005; Linardon et al., 2022). O apreço corporal caracteriza-se pela aceitação, respeito e valorização do próprio corpo, pela capacidade de manter uma opinião favorável sobre o mesmo, incluindo gratidão pelas suas características e funcionalidade, e pela rejeição dos ideais de aparência promovidos pelos media como a única forma de beleza humana, privilegiando uma relação baseada na saúde e no autocuidado em detrimento de uma avaliação exclusivamente estética (Avalos et al., 2005; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

O apreço corporal é considerado um importante recurso psicológico de proteção, favorecendo uma relação mais adaptativa com o próprio corpo perante as pressões socioculturais relacionadas com a aparência (Rodgers et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Estudos demonstram consistentemente que indivíduos com níveis mais elevados de apreço corporal apresentam maior autoestima, maior bem-estar psicológico e menor probabilidade de desenvolver insatisfação corporal e comportamentos alimentares desadaptativos (Avalos et al., 2005; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Além disso, tendem a realizar menos comparações sociais baseadas na aparência, sugerindo que este construto atua como um mecanismo psicológico que atenua o impacto das pressões externas sobre a avaliação do próprio corpo (Avalos et al., 2005; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Esta função protetora tem sido corroborada por diversos estudos. Por exemplo, Andrew et al. (2015, 2016) verificaram que indivíduos com níveis mais elevados de apreço corporal apresentavam menor impacto negativo da exposição a imagens idealizadas, sugerindo um efeito protetor deste construto perante os ideais de aparência promovidos pelos media.

Para além dos seus efeitos protetores ao nível da imagem corporal, níveis mais elevados de *body appreciation* têm sido consistentemente associados a menor sintomatologia depressiva e ansiosa, maior satisfação com a vida e maior autoestima, reforçando o seu papel enquanto indicador de saúde mental e bem-estar psicológico (Avalos et al., 2005; Linardon et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Atendendo ao papel central das redes sociais na promoção de ideais de aparência, a investigação tem vindo igualmente a explorar o papel do apreço corporal enquanto potencial fator de proteção perante as pressões exercidas por estas plataformas (Rodgers & Melioli, 2016; Rodgers & Rousseau, 2021). A evidência disponível sugere que indivíduos com níveis mais elevados de apreço corporal apresentam menor tendência para realizar comparações sociais baseadas na aparência, internalizar os ideais de beleza promovidos nestes contextos digitais e adotar uma postura mais crítica perante os conteúdos centrados na aparência (Andrew et al., 2015; Rodgers et al., 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Estes resultados sustentam a perspetiva de que o apreço corporal poderá constituir um importante fator de proteção face às pressões relacionadas com a aparência em ambiente digital (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Melioli, 2016).

Adicionalmente, estudos recentes sugerem que conteúdos promotores de imagem corporal positiva, nomeadamente aqueles que valorizam a diversidade corporal, a funcionalidade do corpo e a literacia mediática, poderão contribuir para o fortalecimento do apreço corporal (Hepburn & Mulgrew, 2023; Rodgers et al., 2023). Apesar destes avanços, permanece limitada a investigação que analisa de forma integrada o papel do apreço corporal na relação entre a utilização problemática das redes sociais e as preocupações com a aparência. Assim, a integração deste construto no modelo conceptual do presente estudo poderá contribuir para uma compreensão mais abrangente dos mecanismos envolvidos nesta associação (Fioravanti et al., 2024; Rodgers & Rousseau, 2021).

### **Adição às redes sociais**

Considerando a influência das redes sociais na imagem corporal e o papel da vergonha corporal e do apreço corporal enquanto mecanismos de vulnerabilidade e proteção, importa compreender de que forma a utilização destas plataformas, quando assume características problemáticas, poderá contribuir para o desenvolvimento de preocupações com a aparência. Neste contexto, a adição às redes sociais tem sido conceptualizada como um padrão persistente e desadaptativo de utilização destas

plataformas, caracterizado pela perda de controlo sobre o comportamento e pela sua manutenção apesar das consequências negativas ao nível psicológico, social e funcional. Este fenómeno enquadra-se no domínio das adições comportamentais, partilhando características como saliência, modificação do humor, tolerância, abstinência, conflito e recaída (Andreassen & Pallesen, 2014). Assim, a adição às redes sociais não se define pelo tempo de utilização, mas pela natureza compulsiva do comportamento e pelo impacto significativo que este exerce no funcionamento quotidiano. De acordo com o modelo dos componentes da adição (Andreassen & Pallesen, 2014; Griffiths, 2005), estes padrões de utilização são mantidos por mecanismos de reforço psicológico e social, associados à satisfação de necessidades de pertença, validação interpessoal e regulação emocional, potenciados pelas características interativas das redes sociais, nomeadamente o *feedback* imediato, as notificações constantes e a disponibilidade permanente destas plataformas.

A evidência empírica demonstra que este padrão de utilização está associado a diversas consequências negativas para a saúde mental. Estudos têm documentado relações consistentes entre a utilização problemática das redes sociais e níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa, perturbação do sono, menor bem-estar subjetivo e maior sofrimento psicológico global (Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2011). Adicionalmente, tem sido associada a dificuldades de regulação emocional e a diversas manifestações psicopatológicas, incluindo sintomas de perturbação de hiperatividade e défice de atenção (Andreassen et al., 2016).

Para além das repercussões na saúde mental, a utilização problemática das redes sociais assume particular relevância no domínio da imagem corporal. A utilização mais intensa destas plataformas aumenta a exposição a conteúdos centrados na aparência, potenciando processos como a comparação social baseada na aparência, a internalização de ideais estéticos e a monitorização constante da própria imagem (Festinger, 1954; Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Melioli, 2016). Consequentemente, indivíduos com padrões mais problemáticos de utilização tendem a apresentar maior vulnerabilidade a dificuldades relacionadas com a imagem corporal, incluindo níveis mais elevados de vergonha corporal, vigilância da aparência e preocupação com a aparência em contexto digital (Choukas-Bradley et al., 2020; Fioravanti et al., 2024; Kidd et al., 2024).

Apesar da evidência que relaciona a utilização problemática das redes sociais com dificuldades ao nível da imagem corporal, a investigação tem analisado

predominantemente os mecanismos de risco e de proteção de forma independente. Assim, permanece limitada a evidência que integra, num mesmo modelo explicativo, o papel mediador da vergonha corporal e do apreço corporal na associação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais (Andrew et al., 2015; Fioravanti et al., 2024; Kidd et al., 2024).

Em conjunto, a evidência apresentada ao longo desta revisão da literatura sugere que a utilização problemática das redes sociais poderá contribuir para o desenvolvimento de preocupações com a aparência através de diferentes mecanismos psicológicos. Em particular, a vergonha corporal poderá constituir um mecanismo de vulnerabilidade, enquanto o apreço corporal poderá funcionar como um fator protetor nesta relação. Neste contexto, torna-se pertinente analisar de forma integrada o contributo destes dois processos psicológicos na associação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais.

### **Objetivos e hipóteses**

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais, considerando o papel da vergonha corporal e do apreço corporal. Especificamente, pretendeu-se: (a) analisar diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo; (b) explorar as associações entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e a preocupação com a aparência nas redes sociais; e (c) analisar o papel mediador da vergonha corporal e do apreço corporal na relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais.

Com base no enquadramento teórico e na evidência empírica apresentada, formularam-se as seguintes hipóteses: (H1) as mulheres apresentarão níveis mais elevados de adição às redes sociais, vergonha corporal e preocupação com a aparência nas redes sociais e níveis mais baixos de apreço corporal, comparativamente aos homens; (H2) a adição às redes sociais associar-se-á positivamente à vergonha corporal e à preocupação com a aparência nas redes sociais e negativamente ao apreço corporal; (H3) a vergonha corporal associar-se-á positivamente à preocupação com a aparência nas redes sociais, enquanto o apreço corporal se associará negativamente à preocupação com a aparência nas redes sociais; e (H4) a vergonha corporal e o apreço corporal mediarão a relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais, através de níveis mais elevados de vergonha corporal e menores níveis de apreço corporal.

## **Materiais e Métodos**

### **Participantes**

A amostra do presente estudo foi constituída por 332 participantes, dos quais 202 (60.8%) se identificaram como mulheres, 129 (38.9%) como homens e apenas 1 (0.3%) participante preferiu não responder. A idade dos participantes variou entre 18 e 64 anos ( $M=31.77$ ;  $DP=11.25$ ).

No que diz respeito ao estado civil, 212 (63.9%) eram solteiras/os, 104 (31.3%) eram casadas/os ou em união de facto, 15 (4.5%) eram divorciadas/os ou separadas/os e 1 (0.3%) participante era viúva/o.

Relativamente à escolaridade, os participantes apresentaram entre 5 e 27 anos de escolaridade completa ( $M=13.91$ ;  $DP=2.56$ ).

No que concerne à situação ocupacional os participantes distribuíram-se por várias categorias, nomeadamente: empregado ou trabalhador por conta própria ( $n=186$ ; 56%), estudante ( $n=68$ ; 20.5%), trabalhador-estudante ( $n=39$ ; 11.7%), outro ( $n=20$ ; 6.0%), desempregado ( $n=18$ ; 5.4%) e reformado ( $n=1$ ; 0.3%).

### **Procedimentos**

No presente estudo, foram utilizados diversos instrumentos de autorresposta previamente adaptados e validados para o contexto português. Todas as autorizações para a utilização destes instrumentos foram obtidas previamente junto dos respetivos autores via correio eletrónico. A recolha de dados decorreu entre dezembro de 2025 e março de 2026 através da plataforma *LimeSurvey*. A escolha desta plataforma deveu-se às suas funcionalidades de proteção da privacidade dos participantes, permitindo a ativação do modo de resposta anónima e a não recolha de endereços IP ou de outros dados de rastreio, em conformidade com os princípios éticos e de proteção de dados aplicáveis à investigação científica. O tempo médio estimado para o preenchimento do protocolo de avaliação situou-se entre 15 e 25 minutos. A participação foi voluntária, anónima e confidencial, sendo garantido aos participantes o direito de desistir do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalização ou prejuízo. O recrutamento dos participantes seguiu um método de amostragem não probabilística do tipo “bola de neve”, através do qual o *link* de acesso ao questionário foi divulgado em diferentes redes sociais, nomeadamente Instagram, Facebook e WhatsApp. Os participantes foram ainda convidados a partilhar o estudo junto dos seus contactos pessoais, contribuindo para a sua disseminação e para o

alargamento da amostra. Foram definidos como critérios de inclusão: idade entre 18 e 70 anos, nacionalidade portuguesa e domínio da língua portuguesa. O estudo foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga (parecer nº CE-P04-26), que considerou estarem salvaguardados todos os aspetos da ética, incluindo boas práticas de investigação, proteção dos participantes, consentimento informado, confidencialidade e conformidade com a Declaração de Helsínquia e demais disposições legais aplicáveis. A equipa de investigação comprometeu-se a garantir que os dados recolhidos seriam utilizados exclusivamente para fins científicos, mantendo a total confidencialidade e anonimato das respostas, e prestando esclarecimentos adicionais sempre que solicitado pelos participantes. Atendendo à natureza de algumas das questões abordadas, no final do questionário foram disponibilizados os contactos da equipa de investigação para esclarecimento de dúvidas e informações sobre serviços de apoio psicológico e emocional, caso os participantes sentissem necessidade de apoio adicional.

### **Instrumentos**

O protocolo de avaliação da presente investigação incluiu um questionário sociodemográfico destinado à recolha de informação relativa ao sexo, idade, estado civil, escolaridade e situação ocupacional, bem como as versões portuguesas da *Social Media Addiction Scale* (SMAS), da *Body Image Shame Scale* (BISS), da *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2) e da *Social Media Appearance Preoccupation Scale* (SMAPS). Os coeficientes de consistência interna obtidos para os instrumentos utilizados no presente estudo encontram-se apresentados na Tabela 2.

***Social Media Addiction Scale (SMAS; versão original de Al-Menayes, 2015; versão portuguesa de Leite et al., 2023)***

A Social Media Addiction Scale (SMAS) avalia sintomas e comportamentos associados à utilização problemática das redes sociais. A versão portuguesa é constituída por 9 itens organizados em duas dimensões: Sentimentos Compulsivos, que avalia pensamentos e comportamentos compulsivos associados à utilização das redes sociais (e.g., "Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia"; "Dou por mim várias vezes a pensar sobre o que aconteceu nas redes sociais mesmo quando não as estou a utilizar"), e Consequências Sociais, que avalia o impacto da utilização das redes sociais no funcionamento quotidiano e nas relações interpessoais (e.g., "Tenho abdicado muitas vezes do meu trabalho escolar/estágio por causa das redes sociais"; "Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais").

Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente), sendo que pontuações mais elevadas indicam maior utilização problemática das redes sociais. De acordo com as recomendações dos autores da validação portuguesa, foi utilizada a pontuação total da escala. A versão portuguesa apresentou adequada consistência interna ( $\alpha = .79$  para Sentimentos Compulsivos e  $\alpha = .72$  para Consequências Sociais), bem como adequada fiabilidade composta e evidências de validade convergente e discriminante (Leite et al., 2023).

***Body Image Shame Scale (BISS; versão original de Duarte et al., 2015)***

A Body Image Shame Scale (BISS) avalia a vergonha relacionada com a imagem corporal. A versão original é constituída por 14 itens distribuídos por duas dimensões: Vergonha Externa da Imagem Corporal, que avalia a perceção de que a aparência física é alvo de avaliações negativas por parte dos outros (e.g., *"Evito situações sociais (por exemplo, saídas, festas) por causa da minha aparência física"*), e Vergonha Interna da Imagem Corporal, que avalia sentimentos de inadequação, inferioridade e autocritica dirigidos ao próprio corpo (e.g., *"Quando vejo o meu corpo ao espelho, sinto-me uma pessoa defeituosa"*).

Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, entre 0 (Nunca) e 4 (Quase sempre). A pontuação corresponde à média dos itens de cada dimensão e à média dos 14 itens para a pontuação total, não existindo itens de cotação invertida. Pontuações mais elevadas refletem níveis superiores de vergonha corporal. No presente estudo foi utilizada a pontuação total da escala. A versão original apresentou excelente consistência interna para a escala total ( $\alpha = .92$ ), bem como para as subescalas de Vergonha Externa ( $\alpha = .89$ ) e Vergonha Interna ( $\alpha = .90$ ) (Duarte et al., 2015).

***Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; versão original de Tylka & Wood-Barcalow, 2015; versão portuguesa de Marta-Simões et al., 2016)***

A Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) avalia o apreço corporal, uma das principais dimensões da imagem corporal positiva. A versão portuguesa é constituída por 10 itens que avaliam a aceitação, o respeito e a valorização do próprio corpo (e.g., *"Respeito o meu corpo"*; *"Sinto amor pelo meu corpo"*).

Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, entre 1 (Nunca) e 5 (Sempre), sendo que pontuações mais elevadas indicam maior apreço corporal. A

versão portuguesa apresentou excelente consistência interna ( $\alpha = .95$ ), fiabilidade composta (.94) e evidências de validade convergente e divergente (Marta-Simões et al., 2016).

***Social Media Appearance Preoccupation Scale (SMAPS; versão original de Zimmer-Gembeck et al., 2020; versão portuguesa de Pinto et al., 2026)***

A *Social Media Appearance Preoccupation Scale* (SMAPS) avalia a preocupação com a aparência no contexto da utilização das redes sociais. A versão portuguesa é constituída por 18 itens distribuídos por três dimensões: Autoapresentação Online, que avalia o investimento na gestão da própria imagem nas redes sociais (e.g., *"Prefiro só publicar nas redes sociais fotografias minhas em que pareço em forma e saudável"*; *"Quando publico fotografias minhas, costumo usar filtros ou alterá-las para parecer melhor"*); Atividade Relacionada com a Aparência, que avalia o envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência (e.g., *"Quando estou nas redes sociais, publico, comento, partilho ou faço 'gosto' em conteúdos sobre o que comer e quando comer"*; *"Nas redes sociais, os meus amigos publicam, comentam, partilham ou fazem 'gosto' em conteúdos sobre ficar ou manter-se em forma e/ou musculado(a)"*); e Comparação da Aparência, que avalia a tendência para comparar a própria aparência com a de outros utilizadores (e.g., *"Ver fotografias de outras pessoas tende a deixar-me desanimado(o) comigo próprio(o)"*; *"Sinto-me inferior em termos de aparência quando me comparo com os meus amigos nas redes sociais"*).

Os resultados são obtidos através da pontuação das respetivas dimensões, sendo que valores mais elevados refletem maior preocupação com a aparência nas redes sociais. A versão original apresentou coeficientes alfa de Cronbach entre .85 e .94 nas diferentes dimensões, enquanto a versão portuguesa apresentou coeficientes entre .77 e .90, evidenciando adequada consistência interna e validade para a avaliação deste construto na população portuguesa (Pinto et al., 2026).

### **Análise Estatística**

As análises estatísticas foram realizadas recorrendo ao software IBM SPSS Statistics (versão 31; IBM Corp., Armonk, NY, EUA), utilizado para as análises descritivas, correlacionais e comparativas.

Previamente à realização das análises estatísticas, procedeu-se à avaliação da consistência interna dos instrumentos utilizados no presente estudo através do coeficiente

alfa de Cronbach. Posteriormente, verificou-se a existência de valores extremos (*outliers*) através da inspeção gráfica de *boxplots* e avaliaram-se os pressupostos de normalidade das distribuições por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov, complementado pela análise dos coeficientes de assimetria (*Sk*) e curtose (*Ku*). De acordo com os critérios propostos por Kline (2023), foram considerados aceitáveis valores absolutos de assimetria inferiores a 3 e valores absolutos de curtose inferiores a 10, indicando a ausência de violações severas da normalidade e permitindo a utilização de testes estatísticos paramétricos.

Numa primeira fase, foram calculadas estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão, frequências e percentagens) para caracterizar a amostra e descrever as principais variáveis em estudo: adição às redes sociais (*Social Media Addiction Scale*; SMAS), vergonha corporal (*Body Image Shame Scale*; BISS), apreço corporal (*Body Appreciation Scale-2*; BAS-2) e preocupação com a aparência nas redes sociais (*Social Media Appearance Preoccupation Scale*; SMAPS).

De seguida, para responder ao primeiro objetivo específico do estudo, relativo à análise das diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo, foram realizados testes *t* de Student para amostras independentes, sendo previamente avaliado o pressuposto da homogeneidade das variâncias através do teste de Levene. A magnitude das diferenças entre grupos foi estimada através do *d* de Cohen, interpretando-se valores de 0.20, 0.50 e 0.80 como indicadores de efeitos pequenos, médios e grandes, respetivamente (Cohen, 1988).

Posteriormente, para responder ao segundo objetivo específico do estudo, foram realizadas correlações de Pearson, permitindo avaliar a direção e a magnitude das associações entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e a preocupação com a aparência nas redes sociais. A magnitude das correlações foi interpretada de acordo com os critérios de Cohen (1988), considerando-se valores de *r* inferiores a .30 como associações fracas, entre .30 e .49 como moderadas e iguais ou superiores a .50 como fortes.

Atendendo à dimensão da amostra ( $N = 332$ ), esta foi considerada adequada para a estimação de modelos de mediação, permitindo a obtenção de estimativas estáveis e robustas para este tipo de análise (Sim et al., 2022). Por fim, para responder ao objetivo principal do estudo, foram realizadas análises de mediação paralela recorrendo ao software IBM SPSS Amos (versão 31; IBM Corp., Armonk, NY, EUA), com o objetivo

de testar se a vergonha corporal e o apreço corporal mediavam a associação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência nas redes sociais.

Os parâmetros do modelo foram estimados através do método da máxima verossimilhança (*Maximum Likelihood*), sendo o ajustamento global avaliado através dos índices qui-quadrado ( $\chi^2$ ), *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker-Lewis Index* (TLI) e *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), acompanhado do respectivo intervalo de confiança (IC) a 95%.

A significância dos efeitos indiretos foi avaliada através do procedimento de *bootstrapping*, recorrendo a 2000 reamostragens e a intervalos de confiança corrigidos para viés de 95%. Considerou-se existir um efeito de mediação estatisticamente significativo sempre que o intervalo de confiança não incluísse o valor zero. Em todas as análises inferenciais foi adotado um nível de significância de  $\alpha = .05$ .

## Resultados

### Análises Preliminares

Numa primeira fase, procedeu-se à avaliação da consistência interna dos instrumentos utilizados no presente estudo através do coeficiente alfa de Cronbach. Conforme apresentado na Tabela 2, os instrumentos evidenciaram níveis adequados a elevados de consistência interna, indicando uma boa fiabilidade na avaliação dos construtos em estudo. Com o objetivo de verificar o cumprimento dos pressupostos necessários à realização das análises estatísticas previstas, procedeu-se inicialmente à inspeção gráfica dos *boxplots*, de forma a identificar a presença de valores extremos. Esta análise não revelou *outliers* extremos que justificassem a exclusão de participantes da amostra.

Posteriormente, a normalidade das distribuições foi avaliada através do teste de Kolmogorov-Smirnov, da análise dos coeficientes de assimetria (Sk) e curtose (Ku) e da inspeção visual dos gráficos Q-Q. Os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov indicaram que as distribuições da SMAS ( $p = .090$ ) e da SMAPS\_OSP ( $p = .078$ ) não difeririam significativamente da normalidade. Em contrapartida, observavam-se desvios estatisticamente significativos da normalidade para a BISS, BAS, SMAPS\_ARAO e SMAPS\_AC ( $p < .050$ ).

Contudo, considerando a elevada sensibilidade do teste de Kolmogorov-Smirnov em amostras de maior dimensão (Field, 2013), procedeu-se à análise complementar dos coeficientes de assimetria e curtose, bem como à inspeção visual dos gráficos Q-Q. Os coeficientes de assimetria variaram entre -0.237 e 0.908, enquanto os coeficientes de curtose oscilaram entre -0.936 e 0.349, encontrando-se todos os valores dentro dos limites propostos por Kline (2023) ( $|Sk| < 3$ ;  $|Ku| < 10$ ). A apreciação conjunta destes indicadores revelou desvios reduzidos da normalidade, considerados compatíveis com a utilização de testes paramétricos. Assim, considerou-se que os pressupostos de normalidade se encontravam suficientemente assegurados para a realização das análises estatísticas subsequentes.

### Diferenças em função do sexo

Com o objetivo de analisar diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo, foram realizados testes *t* de Student para amostras independentes. As médias, desvios-padrão e resultados das comparações encontram-se apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** *Diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo (N = 332).*

|                   | <i>Feminino M<br/>(DP)</i> | <i>Masculino<br/>M (DP)</i> | <i>t (329)</i> | <i>p</i>        | <i>d</i>     |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| <b>SMAS</b>       | 4.81 (1.33)                | 4.76 (1.29)                 | 0.21           | .837            | 0.02         |
| <b>BISS</b>       | 18.70 (12.79)              | 11.56 (11.16)               | <b>5.20</b>    | <b>&lt;.001</b> | <b>0.59</b>  |
| <b>BAS-2</b>      | 3.44 (0.77)                | 3.73 (0.78)                 | <b>-3.39</b>   | <b>&lt;.010</b> | <b>-0.38</b> |
| <b>SMAPS_OSP</b>  | 29.20 (9.70)               | 24.43 (8.96)                | <b>4.40</b>    | <b>&lt;.001</b> | <b>0.50</b>  |
| <b>SMAPS_ARAO</b> | 19.67 (6.08)               | 19.19 (6.12)                | 0.71           | .478            | 0.08         |
| <b>SMAPS_AC</b>   | 22.50 (9.69)               | 18.31 (8.15)                | <b>4.23</b>    | <b>&lt;.001</b> | <b>0.46</b>  |

*Nota.* M = média; DP = desvio-padrão; d = d de Cohen. SMAS = Social Media Addiction Scale; BISS = Body Image Shame Scale; BAS = Body Appreciation Scale-2; SMAPS\_OSP = Autoapresentação online; SMAPS\_ARAO = Atividades Online Relacionadas com a Aparência; SMAPS\_AC = Comparação da aparência.

Os resultados não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres na adição às redes sociais,  $t_{(329)} = 0.21$ ,  $p = .837$ , nem na dimensão Atividades Online Relacionadas com a Aparência,  $t_{(329)} = -0.71$ ,  $p = .478$ .

Em contrapartida, observaram-se diferenças estatisticamente significativas na vergonha corporal,  $t_{(329)} = 5.20, p < .001$ , verificando-se que as mulheres apresentaram níveis mais elevados ( $M = 18.70$ ;  $DP = 12.80$ ) do que os homens ( $M = 11.56$ ;  $DP = 11.16$ ). A magnitude desta diferença foi média ( $d = 0.59$ ; Cohen, 1988). Também o apreço corporal diferiu significativamente em função do sexo,  $t_{(329)} = 3.39, p = .001$ , sendo os homens aqueles que apresentaram níveis mais elevados desta variável. A magnitude desta diferença foi pequena a média ( $d = -0.38$ ; Cohen, 1988).

Relativamente às dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, as mulheres obtiveram pontuações significativamente superiores na Autoapresentação *Online*,  $t_{(329)} = 4.40, p < .001$ , com uma magnitude de efeito média ( $d = 0.50$ ; Cohen, 1988), e na Comparação da Aparência,  $t_{(329)} = 4.23, p < .001$ , com uma magnitude de efeito pequena a média ( $d = 0.46$ ; Cohen, 1988). Não foram, contudo, encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres na dimensão Atividades *Online* Relacionadas com a Aparência.

Em síntese, os resultados sugerem que, embora homens e mulheres apresentem níveis semelhantes de adição às redes sociais e de envolvimento em atividades *online* relacionadas com a aparência, as mulheres tendem a evidenciar maior vergonha corporal e maiores preocupações com a aparência em contexto digital, enquanto os homens revelam níveis mais elevados de apreço corporal.

### Correlações entre as variáveis em estudo

Com o objetivo de explorar as relações entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e as diferentes dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, foram calculados coeficientes de correlação de *Pearson*. Os resultados encontram-se apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2.** *Alfas de Cronbach ( $\alpha$ ), médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação para as variáveis em estudo ( $N = 332$ )*

|              | $\alpha$ | $M (DP)$      | 1      | 2      | 3      | 4 | 5 |
|--------------|----------|---------------|--------|--------|--------|---|---|
| 1. SMAS      | .81      | 4,78 (1,32)   | 1      |        |        |   |   |
| 2. BISS      | .95      | 16,04 (12,83) | .30**  | 1      |        |   |   |
| 3. BAS-2     | .94      | 3,55 (0,79)   | -.30** | -.76** | 1      |   |   |
| 4. SMAPS_OSP | .87      | 27,30 (9,88)  | .43**  | .54**  | -.51** | 1 |   |

|                      |     |              |       |       |        |       |          |
|----------------------|-----|--------------|-------|-------|--------|-------|----------|
| <b>5. SMAPS_ARAO</b> | .74 | 19,48 (6,08) | .39** | .23** | -.16** | .33** | <b>1</b> |
| <b>6. SMAPS_AC</b>   | .90 | 20,90 (9,34) | .48** | .71** | -.65** | .70** | .44**    |

*Nota.*  $N = 332$ .  $\alpha$  = alfa de Cronbach;  $M$  = média;  $DP$  = desvio-padrão. *SMAS* = Social Media Addiction Scale; *BISS* = Body Image Shame Scale; *BAS* = Body Appreciation Scale-2; *SMAPS\_OSP* = Autoapresentação Online; *SMAPS\_ARAO* = Atividades Online Relacionadas com a Aparência; *SMAPS\_AC* = Comparação da Aparência.  $p < .01$ .  $p < .001$ .

A adição às redes sociais apresentou associações positivas, estatisticamente significativas, com a vergonha corporal ( $r = .30, p < .001$ ), com a autoapresentação *online* ( $r = .43, p < .001$ ), com as atividades *online* relacionadas com a aparência ( $r = .39, p < .001$ ) e com a comparação da aparência ( $r = .48, p < .001$ ). Em contrapartida, verificou-se uma associação negativa com o apreço corporal ( $r = -.30, p < .001$ ), sugerindo que níveis mais elevados de adição às redes sociais se associam a menor apreço pelo corpo.

A vergonha corporal correlacionou-se negativamente com o apreço corporal ( $r = -.76, p < .001$ ), revelando uma associação forte entre ambos os construtos. Adicionalmente, apresentou correlações positivas com a autoapresentação *online* ( $r = .54, p < .001$ ), com as atividades *online* relacionadas com a aparência ( $r = .23, p < .001$ ) e, sobretudo, com a comparação da aparência ( $r = .71, p < .001$ ), sendo esta a associação de maior magnitude observada.

Relativamente ao apreço corporal, observaram-se associações negativas com todas as dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, nomeadamente com a autoapresentação *online* ( $r = -.51, p < .001$ ), com as atividades *online* relacionadas com a aparência ( $r = -.16, p = .003$ ) e com a comparação da aparência ( $r = -.66, p < .001$ ). Estes resultados sugerem que níveis mais elevados de apreço corporal se associam a menores preocupações com a aparência em contexto digital.

Por fim, verificaram-se correlações positivas entre as três dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais. A autoapresentação *online* correlacionou-se positivamente com as atividades *online* relacionadas com a aparência ( $r = .33, p < .001$ ) e com a comparação da aparência ( $r = .70, p < .001$ ), enquanto as atividades *online* relacionadas com a aparência também se associaram positivamente à comparação da aparência ( $r = .44, p < .001$ ).

## Análise de trajetórias

O modelo teórico proposto no presente estudo foi primeiramente testado numa versão completamente saturada (i.e., com zero graus de liberdade), totalizando 27 parâmetros. Este modelo foi explicativo de 39% da variância da preocupação com a aparência nas redes sociais relacionada com a autoapresentação *online*; de 17% da subescala de atividades *online* relacionadas com a aparência da escala de preocupação com a aparência nas redes sociais, e de 61% da variância da comparação da aparência (subescala da preocupação com a aparência nas redes sociais). Tendo uma das trajetórias analisadas não era estatisticamente significativa, este modelo inicial foi reajustado através da sua eliminação. Especificamente, foi eliminada a trajetória relativa ao efeito direto do apreço pelo corpo (BAS) nas atividades *online* relacionadas com a aparência (SMAPS\_ARAO) ( $b_{BAS} = .64$ ;  $SE_b = .60$ ;  $Z = 1.07$ ;  $p = .286$ ).

O modelo reajustado explicou 39% da variância da autoapresentação *online*, 17% da variância das atividades *online* relacionadas com a aparência e 61% da variância da comparação da aparência, estando representado na Figura 1. Todas as suas trajetórias foram estatisticamente significativas ( $p < .050$ ) e o modelo apresentou um bom ajustamento aos dados empíricos ( $\chi^2_{(2)} = 1.14$ ,  $p = .287$ ,  $CMIN/df = 1.14$ ;  $TLI = 1.00$ ;  $CFI = 1.00$ ;  $RMSEA = .02$ ,  $p = .462$ , 95%  $IC = .00$  a  $.15$ ).

Em primeiro lugar, relativamente à adição às redes sociais (SMAS), esta variável apresentou efeitos diretos sobre a vergonha corporal (BISS) de .30 ( $b_{SMAS} = 2.95$ ;  $SE_b = .51$ ;  $Z = 5.80$ ;  $p < .001$ ), sobre o apreço pelo corpo (BAS) de -.29 ( $b_{SMAS} = -1.18$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = 5.61$ ;  $p < .001$ ), sobre a autoapresentação *online* (SMAPS\_OSP) de .28 ( $b_{SMAS} = 2.12$ ;  $SE_b = .34$ ;  $Z = 6.24$ ;  $p < .001$ ), sobre as atividades *online* relacionadas com a aparência (SMAPS\_ARAO) de .36 ( $b_{SMAS} = 1.64$ ;  $SE_b = .24$ ;  $Z = 6.76$ ;  $p < .001$ ), e sobre a comparação da aparência (SMAPS\_AC) de .28 ( $b_{SMAS} = 2.00$ ;  $SE_b = .26$ ;  $Z = 7.66$ ;  $p < .001$ ).

Esta variável, a adição às redes sociais (SMAS), apresentou também efeitos indiretos sobre as três subescalas da preocupação com a aparência nas redes sociais. Especificamente, a SMAS apresentou um efeito indireto sobre a autoapresentação *online* mediado pela vergonha corporal e pelo apreço pelo corpo ( $\beta = .15$ ; 95% $IC = .10$  a  $.21$ ). Relativamente ao efeito indireto da SMAS sobre as atividades *online* relacionadas com a aparência, este foi apenas mediado pela vergonha corporal ( $\beta = .04$ ; 95% $IC = .01$  a  $.08$ ). Finalmente, a SMAS apresentou um efeito indireto sobre as comparações da aparência

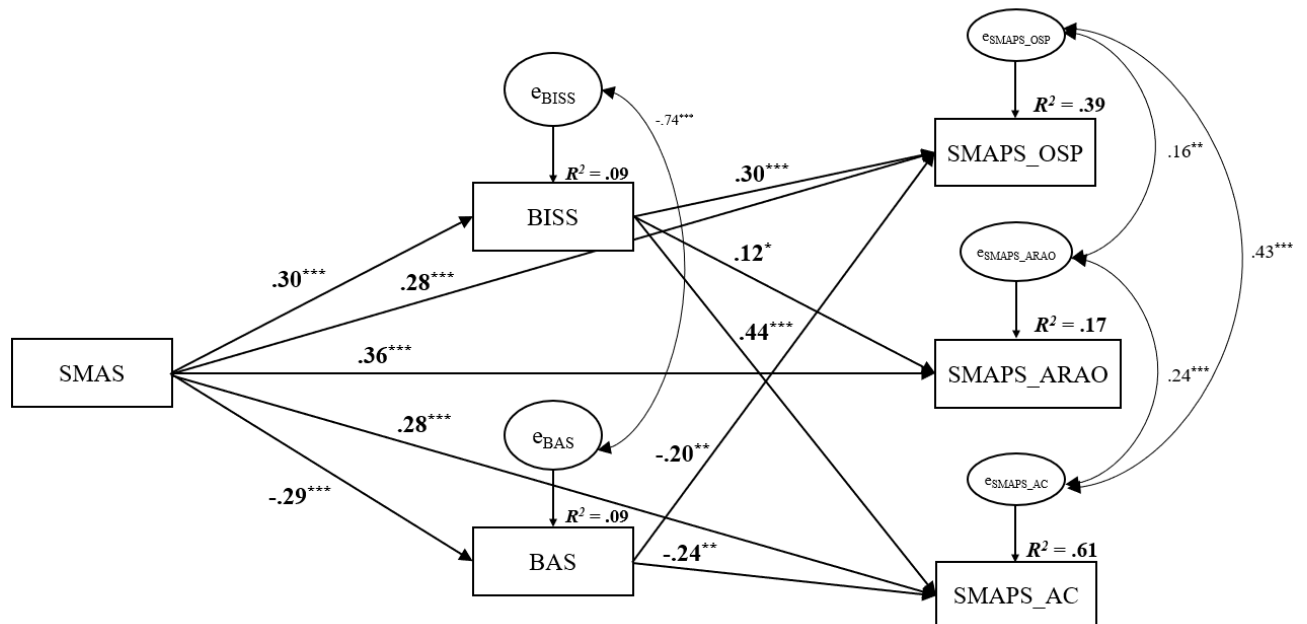
mediado por ambos a vergonha corporal e o apreço corporal ( $\beta = .21$ ; 95%IC = .14 a .27).

A variável vergonha corporal (BISS) apresentou efeitos diretos sobre a autoapresentação *online* ( $\beta = .30$ ;  $b_{BISS} = .23$ ;  $SE_b = .06$ ;  $Z = 4.57$ ;  $p < .001$ ), as atividades *online* relacionadas com a aparência ( $\beta = .12$ ;  $b_{BISS} = .06$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = 2.34$ ;  $p < .050$ ) e a comparação da aparência ( $\beta = .44$ ;  $b_{BISS} = .32$ ;  $SE_b = .04$ ;  $Z = 8.46$ ;  $p < .001$ ).

Finalmente, o apreço pelo corpo (BAS) apresentou efeitos diretos apenas sobre a autoapresentação *online* e a comparação da aparência. Com a autoapresentação *online*, apresentou um efeito direto de  $\beta = -.20$  ( $b_{BAS} = -2.49$ ;  $SE_b = .83$ ;  $Z = -3.01$ ;  $p < .010$ ), e com a comparação da aparência o efeito direto foi de  $\beta = -.24$  ( $b_{BAS} = -2.89$ ;  $SE_b = .60$ ;  $Z = -4.82$ ;  $p < .001$ ).

Em suma, o modelo explorado revelou que a adição às redes sociais apresenta efeitos diretos positivos sobre as várias manifestações da preocupação com a aparência nas redes sociais, e também efeitos indiretos. Especificamente, os seus efeitos sobre a autoapresentação *online* as comparações da aparência são mediados pela vergonha corporal e também pelo apreço pelo corpo. Relativamente ao seu efeito indireto sobre as atividades *online* relacionadas com a aparência, este é apenas mediado pela vergonha corporal.

**Figura 1.** Modelo final da análise de trajetórias entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e as dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais.



*Nota.* Os valores apresentados correspondem aos coeficientes de regressão padronizados ( $\beta$ ). Apenas são apresentadas as trajetórias estatisticamente significativas. Os valores de  $R^2$  representam a proporção da variância explicada para cada variável endógena. As setas bidirecionais representam correlações entre os erros de medida das variáveis dependentes.

SMAS = Social Media Addiction Scale; BISS = Body Image Shame Scale; BAS = Body Appreciation Scale-2; SMAPS\_OSP = Autoapresentação Online; SMAPS\_ARAO = Atividades Online Relacionadas com a Aparência; SMAPS\_AC = Comparação da Aparência.

\* $p < .050$ , \*\* $p < .010$ , \*\*\* $p < .001$ .

## Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e a preocupação com a aparência em contexto digital, em particular, o possível papel mediador da vergonha corporal e do apreço corporal na associação da adição às redes sociais com a preocupação com a aparência nas redes sociais. De forma geral, os resultados obtidos corroboraram a maioria das hipóteses formuladas. Como resultado principal, os resultados sugerem que a vergonha corporal e o apreço corporal poderão desempenhar papéis distintos na relação analisada, respectivamente enquanto potencial mecanismo de vulnerabilidade e fator de proteção. Estes resultados encontram-se em

consonância com a literatura, que associa a utilização problemática das redes sociais a dificuldades relacionadas com a imagem corporal. O presente estudo contribui para esta literatura ao considerar simultaneamente uma dimensão negativa da imagem corporal, a vergonha corporal, e uma dimensão positiva, o apreço corporal.

Como primeiro objetivo do presente estudo procurou-se explorar as diferenças entre homens e mulheres da população adulta portuguesa nas variáveis em estudo. Os resultados apontaram para a ausência de diferenças significativas na utilização problemática das redes sociais e nas atividades online relacionadas com a aparência. De uma forma global, este resultado sugere que homens e mulheres poderão apresentar níveis semelhantes de utilização problemática das redes sociais, resultado que se encontra alinhado com o estudo de validação portuguesa do instrumento usado (Leite et al., 2023). Do mesmo modo, o envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência, como publicações, comentários e reações a temáticas abordadas *online* e associadas à aparência, ao comportamento de dieta e ao exercício físico, parece não diferir significativamente entre homens e mulheres. Apesar de no seu estudo original, a escala de Preocupação com a Aparência nas Redes Sociais ter revelado médias superiores nas mulheres relativamente a todas as suas dimensões, contrariando o presente resultado, a literatura recente tem reportado um crescente interesse masculino em conteúdos online relacionados com inspirações e cultura *fitness* (Ganson et al., 2023; Hamshaw & Gavin, 2022). Embora homens e mulheres possam apresentar níveis semelhantes de envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência (*Appearance-Related Activity Online*), a literatura sugere que este envolvimento poderá assumir significados distintos entre os sexos. Nas mulheres, o envolvimento com estes conteúdos associa-se a maiores níveis de comparação da aparência e de autoapresentação *online*, sugerindo que os comportamentos relacionados com a aparência são mais frequentemente acompanhados por processos de avaliação social e de gestão da imagem perante os outros (Bij de Vaate et al., 2020; Zimmer-Gembeck et al., 2020). Uma possível interpretação é que, nos homens, o envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência esteja mais associado a objetivos pessoais de desenvolvimento físico, como a muscularidade e ao desempenho, do que a processos de gestão da impressão perante os outros (Nimiya et al., 2024). Esta interpretação é consistente com a literatura que mostra que a imagem corporal masculina tende a centrar-se no ideal de muscularidade e no investimento em *fitness* (Ganson et al., 2023; Gültzow et al., 2020). Nas restantes variáveis, observaram-se diferenças entre sexos. As mulheres da presente amostra apresentaram níveis superiores de vergonha corporal, preocupação com a autoapresentação online e comparação da aparência, bem como

níveis inferiores de apreço corporal. Estes resultados são consistentes com evidências que apontam para uma maior exposição das mulheres a pressões socioculturais relacionadas com a aparência e para uma maior valorização da aparência física enquanto fonte de valor pessoal e social, fatores associados à vigilância corporal, à auto-objetificação e às comparações sociais ascendentes (e.g., Andrew et al., 2016; Linardon et al., 2022; Tiggemann & Williams, 2012).

Relativamente às associações entre as variáveis, os resultados foram globalmente consistentes com as hipóteses formuladas e com a literatura. A utilização problemática das redes sociais, apresentou correlações positivas com outras associadas a pior funcionamento psicológico, nomeadamente a vergonha corporal (Kidd et al. 2024), e com as três dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais (Bij de Vaate et al., 2020; Zimmer-Gembeck et al., 2020); e uma correlação negativa com o apreço corporal, variável associada ao bem-estar e saúde psicológica (Panciuc et al., 2026; Linardon et al., 2022). Entre as dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, a comparação da aparência apresentou a correlação de maior magnitude, sugerindo que níveis mais elevados de utilização problemática das redes sociais se associam a uma maior tendência para comparar e avaliar negativamente a própria aparência face à de outros utilizadores. De seguida, e como esperado, a vergonha corporal apresentou uma correlação de magnitude forte e de direção negativa com o apreço corporal, correlação já encontrada na literatura atual (Andrew et al., 2015; Duarte et al., 2015; Linardon et al., 2022), e correlações positivas e de magnitude fraca a forte com as várias subescalas da Escala de Preocupação com a Aparência nas Redes Sociais. Especificamente, níveis mais elevados de utilização problemática das redes sociais associaram-se a maior envolvimento em atividades online relacionadas com a aparência (e.g., partilhar, publicar, comentar, colocar “gosto” em publicações sobre dieta, exercício físico, etc.; correlação de magnitude fraca), a maior preocupação com a autoapresentação *online* (e.g., editar fotos, usar filtros, preocupar-se e necessitar de aprovar publicações em que apareça a própria imagem; correlação de magnitude forte) e a maior comparação negativa da própria aparência com a de outros utilizadores (correlação de magnitude forte). Segundo os autores da *Social Media Appearance Preoccupation Scale* (Zimmer-Gembeck et al., 2020), esta última subescala, a da comparação da aparência, é a que apresenta uma valência particularmente problemática, dada a sua correlação positiva com sintomatologia emocional negativa. Este dado encontra-se alinhado com a correlação forte encontrada entre a vergonha corporal e a comparação da aparência no presente estudo. Finalmente, o apreço corporal apresentou correlações negativas com as três dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, realçando que os

indivíduos que mantêm uma atitude de respeito, proteção e valorização das especificidades do seu corpo e imagem corporal têm uma menor tendência para experienciar preocupações relativamente à sua aparência em redes sociais. Com efeito, na sua própria conceptualização teórica, a imagem corporal positiva compreende dimensões importantes como a filtragem protetora de informação (*protective behavioral information processing*) e a conceptualização alargada da beleza (*broad conceptualization of beauty*; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Especificamente, uma maior capacidade de filtragem protetora da informação, associada a maior apreço corporal, permite ao indivíduo filtrar e rejeitar mensagens mediáticas que promovem padrões de beleza rígidos e irrealistas. Deste modo, os conteúdos relacionados com a aparência veiculados nas redes sociais poderão ser percecionados como menos ameaçadores e exercer menor influência sobre a avaliação corporal. Por sua vez, a conceptualização alargada da beleza, também associada a maior apreço corporal, permite que a beleza passe a ser entendida como algo multifacetado, valorizando não apenas a aparência, mas também a forma como o corpo se move, funciona, expressa afeto e exibe vitalidade. Esta perspetiva poderá associar-se a uma menor preocupação com a aparência perante imagens idealizadas, aperfeiçoadas e artificiais publicadas nas redes sociais (Andrew et al., 2016; Tiggemann, 2022).

De acordo com a literatura, a utilização problemática das redes sociais tem sido associada a maior preocupação com a aparência em contexto digital, associação igualmente observada no presente estudo (Bij de Vaate et al., 2020; Rodgers & Rousseau, 2022). No entanto, as experiências emocionais, os comportamentos e atitudes que poderão estar envolvidos nesta relação permanecem escassamente conhecidos. Com o objetivo de contribuir para esta lacuna, foi analisado um modelo que hipotetizou como mediadores a vergonha corporal e o apreço corporal. Especificamente procurou-se saber se maiores níveis de vergonha em relação ao corpo poderiam agravar a relação entre uso problemático e preocupação com a aparência nas redes sociais, e se atitudes de apreço pelo corpo poderiam constituir um fator protetor nesta relação. O modelo analisado apresentou bons índices de ajustamento aos dados, revelando que a utilização problemática das redes sociais se associa a maiores preocupações com a aparência em contexto digital, tendo sido observados efeitos indiretos através da vergonha corporal e do apreço corporal.

Relativamente ao modelo de equações estruturais, em primeiro lugar, níveis mais elevados de uso problemático de redes sociais revelaram efeitos diretos sobre níveis de vergonha, de apreço pelo corpo e de preocupação com a aparência nas redes sociais. Alguns

estudos já avaliaram a relação entre padrões mais problemáticos de utilização de redes sociais e uma maior vulnerabilidade a dificuldades relacionadas com a imagem corporal, relacionando-os com níveis mais elevados de vergonha corporal (Kidd et al., 2024). Os resultados do presente estudo são consistentes com esta relação, sugerindo que indivíduos com níveis mais elevados de utilização problemática das redes sociais tendem a apresentar avaliações mais negativas da própria imagem corporal e maior perceção de avaliação negativa por parte dos outros. Seguidamente, segundo o presente estudo, o uso problemático de redes sociais tem um impacto direto negativo sobre o apreço corporal, ou seja, sobre a capacidade do indivíduo de respeitar, proteger, acarinhar e valorizar as características únicas do seu corpo. Este resultado havia sido encontrado num estudo com população universitária romena (Panciuc et al., 2026), podendo ser compreendido tendo em conta que as redes sociais constituem uma fonte de imagens idealizadas e irrealistas, fruto da aplicação de filtros e da edição de imagens (Tiggemann, 2022). A exposição a este tipo de conteúdos poderá estar associada a maior dificuldade em apreciar as especificidades do próprio corpo, conceber a beleza de forma ampla e inclusiva e filtrar a informação externa de forma protetora. Finalmente, padrões problemáticos de utilização das redes sociais revelaram um efeito direto positivo sobre as três dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais, hipotetizando que níveis mais elevados desta utilização se relacionam com maior preocupação com a autoapresentação, maior envolvimento em atividades relacionadas com a aparência e maior comparação da aparência com outros utilizadores. Este resultado é consistente com a literatura que associa a utilização das redes sociais a maior vulnerabilidade para dificuldades relacionadas com a imagem corporal, nomeadamente a vigilância corporal e as preocupações relativas à autoapresentação em contexto digital (Choukas-Bradley et al., 2020; Rodgers & Rousseau, 2022).

De acordo com os resultados das análises correlacionais, a vergonha corporal apresentou um efeito direto positivo sobre as preocupações com a aparência nas redes sociais, enquanto o apreço pelo corpo apresentou um efeito direto negativo apenas sobre duas dimensões deste tipo de preocupações: a autoapresentação *online* e a comparação da aparência. Relativamente à vergonha, este efeito vai ao encontro de extensa investigação que sublinha o carácter nocivo da vergonha corporal (Gilbert, 2002; Duarte et al., 2015; Kidd et al., 2024), sugerindo que indivíduos que avaliam mais negativamente o próprio corpo e percecionam maior avaliação negativa por parte dos outros tendem também a apresentar maiores preocupações com a forma como apresentam a sua imagem nos meios digitais, maior envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência e maior comparação da própria

aparência com a de outros utilizadores. No que concerne ao apreço corporal, os resultados são compatíveis com um possível papel protetor deste construto (Andrew et al., 2015; Linardon et al., 2022; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), observado apenas nas dimensões da preocupação com a aparência nas redes sociais consideradas mais problemáticas (Zimmer-Gembeck et al., 2020). Especificamente, uma atitude global de apreço pelo corpo associa-se a uma menor tendência para aperfeiçoar a autoapresentação da própria imagem em contexto digital e para realizar comparações negativas da aparência, não se verificando, contudo, uma associação significativa com o envolvimento em conteúdos online relacionados com a aparência.

Finalmente, relativamente ao modelo de equações estruturais analisado, os resultados evidenciaram efeitos indiretos através da vergonha corporal e do apreço corporal. Níveis mais elevados de utilização problemática das redes sociais associaram-se a níveis superiores de vergonha corporal que, por sua vez, se associaram a maiores preocupações com a própria aparência nas redes sociais. Neste sentido, os resultados são compatíveis com um possível papel mediador da vergonha corporal na relação analisada. A vergonha corporal, enquanto emoção autoconsciente negativa associada à perceção de inadequação da própria imagem face aos ideais de beleza, poderá constituir um mecanismo de vulnerabilidade nesta associação. Este resultado é consistente com a literatura relativa ao carácter potencialmente nocivo da vergonha corporal, frequentemente associada a insatisfação com a imagem corporal, dificuldades relacionadas com o comportamento alimentar, sintomatologia depressiva e ansiosa e pior qualidade de vida (Duarte et al., 2015; Gilbert, 2002; Kidd et al., 2024), bem como à sua natureza global, na medida em que pode envolver uma avaliação negativa do próprio *self* (Gilbert, 1998).

Paralelamente, os resultados evidenciaram igualmente um efeito indireto através do apreço corporal na relação entre a utilização problemática das redes sociais e a preocupação com a autoapresentação *online* e a comparação da aparência. Especificamente, verificou-se que níveis mais elevados de utilização problemática das redes sociais se associaram a menores níveis de apreço corporal, o que por sua vez, se relacionou com uma maior preocupação em gerir a própria imagem em contexto digital e com maior tendência para comparar negativamente a aparência com a de outros utilizadores. Estes resultados sugerem que o impacto da utilização problemática das redes sociais não decorre apenas do aumento de fatores de vulnerabilidade, como a vergonha corporal, mas também da diminuição de fatores protetores associados a uma imagem corporal positiva. Este resultado encontra-se em consonância com o

modelo da imagem corporal positiva proposto por Tylka e Wood-Barcalow (2015), segundo o qual o apreço corporal envolve a aceitação, o respeito e a valorização do corpo, bem como a capacidade de resistir à internalização de ideais de beleza irrealistas. Indivíduos com níveis mais elevados de apreço corporal tendem a adotar uma conceptualização mais ampla da beleza e a filtrar de forma mais crítica as mensagens socioculturais relacionadas com a aparência, reduzindo a influência exercida pelos conteúdos idealizados presentes nas redes sociais. Deste modo, os resultados são compatíveis com um possível papel protetor do apreço corporal, associado a menor necessidade de aperfeiçoar a própria imagem e a menor tendência para estabelecer comparações desfavoráveis com outras pessoas.

Importa ainda salientar que o efeito mediador do apreço corporal apenas foi observado nas dimensões de preocupação com a autoapresentação *online* e comparação da aparência, não se verificando relativamente às atividades *online* relacionadas com a aparência. Este resultado sugere que o apreço corporal poderá estar sobretudo associado a processos cognitivos e avaliativos relacionados com a forma como o indivíduo percebe e apresenta o seu corpo, mais do que sobre comportamentos gerais de interação com conteúdos relacionados com a aparência. Este resultado poderá indicar que o envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência constitui um comportamento relativamente comum e não necessariamente indicativo de dificuldades de imagem corporal (Zimmer-Gembeck et al., 2020), entre os utilizadores das redes sociais, independentemente do nível de apreço corporal. Assim, o apreço corporal poderá estar mais relacionado com a forma como os indivíduos interpretam e avaliam esses conteúdos do que com a frequência com que interagem com os mesmos. Embora indivíduos com maior apreço corporal possam continuar a visualizar ou interagir com conteúdos de beleza, exercício físico ou alimentação nas redes sociais, é possível que estes conteúdos sejam experienciados de forma menos autocrítica e ameaçadora, reduzindo a necessidade de modificar a própria imagem ou de estabelecer comparações sociais negativas.

### **Limitações**

Apesar dos contributos do presente estudo para a compreensão da relação entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e a preocupação com a aparência em contexto digital, importa reconhecer algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, o desenho transversal da investigação impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis em estudo. Embora o modelo de mediação proposto seja sustentado pela literatura e apresente um bom ajustamento aos

dados, não é possível concluir que a adição às redes sociais conduza diretamente ao aumento da vergonha corporal ou à diminuição do apreço corporal. É igualmente plausível que indivíduos com maiores dificuldades ao nível da imagem corporal recorram mais intensivamente às redes sociais ou desenvolvam padrões de utilização mais problemáticos, sugerindo a existência de relações bidirecionais entre estas variáveis.

Em segundo lugar, a utilização de uma amostra de conveniência, recrutada através do método de “bola de neve” e predominantemente por plataformas digitais, limita a representatividade da amostra e a generalização dos resultados à população portuguesa. Acresce ainda o facto de a amostra apresentar uma maior proporção de mulheres do que de homens, o que poderá limitar a generalização dos resultados relativos às comparações entre sexo. Outra limitação prende-se com a utilização exclusiva de instrumentos de autorrelato. Apesar das boas propriedades psicométricas das escalas utilizadas, este método encontra-se sujeito a enviesamentos, nomeadamente os associados à desejabilidade social, à memória e à percepção subjetiva dos participantes, podendo introduzir algum enviesamento nas respostas.

Por fim, o presente estudo não considerou outras variáveis potencialmente relevantes para a compreensão da relação entre a utilização problemática das redes sociais e a imagem corporal (e.g., o tempo diário de utilização das redes sociais, o tipo de plataforma utilizada, a exposição a conteúdos centrados na aparência, entre outras). A inclusão destas variáveis poderia contribuir para uma compreensão mais abrangente dos mecanismos envolvidos.

### **Implicações Clínicas**

Os resultados obtidos apresentam implicações relevantes para a prática clínica, ao sugerirem que a associação entre a utilização problemática das redes sociais e a preocupação com a aparência em contexto digital não ocorre de forma isolada, estando associada a mecanismos psicológicos relacionados com a imagem corporal. Em particular, os resultados sugerem um possível papel da vergonha corporal e do apreço corporal nesta relação, apontando para a relevância destes construtos enquanto potenciais alvos de avaliação e intervenção psicológica.

Assim, em indivíduos que apresentam utilização problemática das redes sociais, torna-se pertinente que a avaliação clínica inclua não apenas a frequência ou intensidade da utilização destas plataformas, mas também a exploração de aspetos como a vergonha corporal, a tendência para a comparação da aparência, a necessidade de validação através de “gostos” ou comentários, a monitorização constante da própria imagem e os comportamentos de edição ou

controle das fotografias antes da sua publicação. Os resultados do presente estudo sugerem que estes processos poderão estar associados às dificuldades relacionadas com a imagem corporal e com a preocupação excessiva com a aparência.

Ao nível da intervenção psicológica, os resultados apontam para a importância de desenvolver estratégias dirigidas à redução da vergonha corporal e ao fortalecimento do apreço corporal (Gilbert, 2002; Linardon et al., 2022). Por outro lado, o possível papel protetor do apreço corporal sugerido pelos resultados indica que a intervenção não deverá centrar-se exclusivamente na redução dos fatores de risco, mas também no fortalecimento dos fatores de proteção associados à imagem corporal positiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Linardon et al., 2022). Estes resultados sugerem que a promoção do apreço corporal poderá constituir uma estratégia preventiva e terapêutica relevante no contexto das dificuldades associadas utilização problemática das redes sociais na preocupação com a aparência. Intervenções cognitivo-comportamentais poderão promover a reestruturação de crenças disfuncionais sobre a aparência, reduzir os comportamentos de comparação social e desafiar a necessidade de obtenção de validação externa através das redes sociais (Cash, 2012). Paralelamente, intervenções baseadas na autocompaixão e na aceitação poderão ajudar os indivíduos a desenvolver uma relação mais flexível e menos autocrítica com o próprio corpo, diminuindo a influência dos padrões estéticos idealizados.

Os resultados obtidos reforçam igualmente a importância da psicoeducação relativamente ao funcionamento das redes sociais. Considerando que estas plataformas privilegiam conteúdos altamente editados, filtrados e selecionados, torna-se fundamental promover a literacia digital e mediática, ajudando os utilizadores a reconhecerem o carácter irrealista de muitos padrões de beleza veiculados. Esta recomendação é consistente com a literatura, que identifica a literacia digital como uma estratégia promissora para reduzir a internalização dos ideais de aparência e os processos de comparação social associados às redes sociais (Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers & Melioli, 2016).

Para além da intervenção clínica individual, os presentes resultados sugerem a relevância do desenvolvimento de programas preventivos em contexto escolar, universitário e comunitário, particularmente dirigidos a jovens adultos, promovendo competências de utilização saudável das redes sociais, valorização da funcionalidade corporal e desenvolvimento de uma imagem corporal positiva (Rodgers & Rousseau, 2022). Estudos prévios demonstram que a promoção do apreço corporal constitui um fator protetor face aos

efeitos negativos da exposição a conteúdos centrados na aparência (Andrew et al., 2015; Linardon et al., 2022), sendo esta uma estratégia particularmente pertinente tendo em consideração que, no presente estudo, os resultados foram compatíveis com um possível papel protetor do apreço corporal na relação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência.

### **Direções futuras**

Ao nível da investigação, os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de integrar simultaneamente fatores de risco e fatores protetores nos modelos explicativos da imagem corporal. Enquanto a maioria dos estudos tem privilegiado variáveis como a insatisfação corporal, a comparação social ou a auto-objetificação, os presentes resultados sugerem que a inclusão conjunta da vergonha corporal e do apreço corporal poderá contribuir para uma compreensão mais abrangente dos processos psicológicos potencialmente envolvidos na relação entre a utilização problemática das redes sociais e as preocupações com a aparência. Esta perspetiva contribui para o desenvolvimento de modelos teóricos mais integradores e abre caminho à investigação de mecanismos psicológicos suscetíveis de serem alvo de intervenção clínica (Linardon et al., 2022; Rodgers et al., 2023)

Investigações futuras deverão recorrer a desenhos longitudinais, permitindo esclarecer a direção das relações observadas e testar de forma mais robusta os efeitos causais entre a adição às redes sociais, a vergonha corporal, o apreço corporal e as preocupações com a aparência. A realização de estudos experimentais poderá igualmente contribuir para compreender o impacto da exposição a diferentes tipos de conteúdos digitais na imagem corporal. Será ainda importante utilizar amostras mais diversificadas e representativas da população, incluindo participantes de diferentes faixas etárias, contextos socioculturais e níveis de utilização das redes sociais, bem como analisar separadamente diferentes plataformas digitais, uma vez que apresentam características e formas de interação distintas (Rodgers & Rousseau, 2022).

Adicionalmente, recomenda-se a inclusão de outras variáveis psicológicas potencialmente relevantes, como a autoestima, a autocompaixão, a regulação emocional, a auto-objetificação, a internalização dos ideais de beleza e a sintomatologia ansiosa e depressiva, de forma a aprofundar o conhecimento sobre os mecanismos potencialmente envolvidos na relação entre as redes sociais e a imagem corporal (Kidd et al., 2024; Rodgers & Rousseau, 2022). Por fim, será pertinente desenvolver e avaliar programas de intervenção e

prevenção dirigidos à promoção da imagem corporal positiva e da utilização saudável das redes sociais, analisando a eficácia de estratégias focadas no aumento do apreço corporal, na redução da vergonha corporal e na promoção da literacia mediática.

## **Conclusão**

O presente estudo contribuiu para aprofundar a compreensão dos mecanismos psicológicos que explicam a associação entre a adição às redes sociais e a preocupação com a aparência em contexto digital. Os resultados demonstraram que uma utilização mais problemática das redes sociais se associa a níveis mais elevados de vergonha corporal, a menor apreço corporal e a maiores preocupações relacionadas com a autoapresentação *online*, as atividades centradas na aparência e a comparação da aparência.

Adicionalmente, verificou-se que a vergonha corporal e o apreço corporal desempenham papéis distintos nesta relação, potencialmente funcionando, como um fator de vulnerabilidade e como um fator de proteção respetivamente. Estes resultados reforçam a importância de considerar simultaneamente as dimensões negativas e positivas da imagem corporal na compreensão do impacto das redes sociais no funcionamento psicológico.

Num contexto em que as redes sociais assumem um papel cada vez mais central na construção da identidade e da aparência, torna-se fundamental promover intervenções que favoreçam uma relação mais saudável com o corpo, reduzam a vergonha corporal e fortaleçam o apreço corporal. A integração destes fatores poderá contribuir para prevenir dificuldades relacionadas com a imagem corporal e promover o bem-estar psicológico dos utilizadores destas plataformas.

## Referências Bibliográficas

- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86–94. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Bij de Vaate, N. A. J. D., Veldhuis, J., & Konijn, E. A. (2020). How online self-presentation affects well-being and body image: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 47, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101316>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 1, pp. 334–342). Elsevier.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2020). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 66–90. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00311-5>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 656–666. <https://doi.org/10.1002/cpp.1925>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage.

Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Vinciarelli, V., & Casale, S. (2024). Body shame and problematic social networking sites use: The mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. *Current Psychology*, 43, 4073–4084. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04462-6>

Ganson, K. T., Nguyen, L., Ali, A. R. H., Hallward, L., Jackson, D. B., Testa, A., & Nagata, J. M. (2023). Associations between social media use, fitness- and weight-related online content, and use of legal appearance- and performance-enhancing drugs and substances. *Eating Behaviors*, 49, 101736. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101736>

Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 3–38). Oxford University Press.

Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview. In P. Gilbert & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment* (pp. 3–54). Brunner-Routledge.

Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283–309). Guilford Press.

Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male body image portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>

Hamshaw, R. J. T., & Gavin, J. (2022). Men's perspectives on their grooming practices and appearance concerns. *The Journal of Men's Studies*, 30(3), 312–330. <https://doi.org/10.1177/10608265211052068>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Huang, A., & Fabi, S. (2024). Algorithmic beauty: The new beauty standard. *Journal of Drugs in Dermatology*, 23(9), 742–746. <https://doi.org/10.36849/JDD.8074>

Kidd, C., Loxton, N. J., Uhlmann, L. R., & Donovan, C. L. (2024). Integrating social media, body shame and psychological distress within the elaborated sociocultural model. *Body Image*, 50, 101723. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101723>

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Leite, Â., Ramires, A., Lira, V., & Magano, J. (2023). Social Media Addiction Scale validation in a Portuguese sample. *PSICOLOGIA*, 37(2), 10–22. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1841>

Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>

Linardon, J., Messer, M., & Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 45, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.002>

Marta-Simões, J., Mendes, A. L., Oliveira, S., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2016). Validação da versão portuguesa da Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) [Poster presentation]. 10th

Annual Meeting of the Portuguese Association of Cognitive and Behavioural Therapies (APTCC), Coimbra, Portugal.

Nimiya, A., K. G., V., Shetty, S. B., Pai, K., N. S., R., K., R., D'Souza, M., & D'Souza, P. (2024). Sex difference in body image, exercise motivation and social comparison among Instagram users: A cross-sectional study. *F1000Research*, 12, 1506. <https://doi.org/10.12688/f1000research.134799.2>

Panciuc, Ș.-L., Mihăianu, I.-G., Colibaba, L. C., & Iorga, M. (2026). Uso de mídias sociais, comportamento saudável e apreciação corporal entre estudantes universitários romenos. *Societies*, 16(7), 216. <https://doi.org/10.3390/soc16070216>

Pinto, A., et al. (2026). *Adaptação e validação portuguesa da Social Media Appearance Preoccupation Scale (SMAPS)*. Manuscrito não publicado.

Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: An integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(2), 154–165. <https://doi.org/10.1002/cpp.1820>

Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1, 95–119.

Rodgers, R. F., & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image*, 41, 284–291. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009>

Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>

Sim, M., Kim, S. Y., & Suh, Y. (2022). Sample size requirements for simple and complex mediation models. *Educational and Psychological Measurement*, 82(1), 76–106. <https://doi.org/10.1177/00131644211003261>

Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, 41, 172–180. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.012>

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

World Health Organization. (1998). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. World Health Organization.

Zimmer-Gembeck, M. J., Hawes, T., & Pariz, J. (2020). A closer look at appearance and social media: Measuring activity, self-presentation, and social comparison and their associations with emotional adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 74–86.  
<https://doi.org/10.1037/ppm0000277>

## Anexos

### Anexo 1. Parecer da Comissão de ética do ISMT



#### Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P04-26

**Título do Projeto de Investigação:** *A Imagem Corporal e Redes Sociais na População Portuguesa*

**Investigador/a e co-Investigadores/as:** Rita Peres Pinto

**Orientador/a:** Prof.ª Doutora Maria João Simões

**Data entrada:** 13-01-2026

**Data de apreciação:** 20-01-2026

**Relator/a:** André Dias Pereira, PhD.

**Votação:** *Aprovado por unanimidade dos presentes*

#### Fundamentação:

A Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, após análise e consideração dos aspetos éticos deste estudo, emite Parecer positivo. Encontram-se verificados os pressupostos concernentes às boas práticas de investigação, à proteção dos participantes, ao consentimento informado e à proteção de dados pessoais.

| Aspetos considerados:                                                                                   | Observações:   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Preparação técnica e metodológica dos investigadores                                                  | Cumpre.        |
| • Clareza do projeto quanto aos objetivos                                                               | Cumpre.        |
| • Clareza das metodologias respeitantes às boas práticas de investigação                                | Cumpre.        |
| • Conformidade dos propósitos do estudo em face dos resultados expectáveis                              | Cumpre.        |
| • Salvaguarda de populações especialmente vulneráveis                                                   | Não aplicável. |
| • Adequação da informação prestada ao participante; forma e modo de obtenção do consentimento           | Cumpre.        |
| • Salvaguarda da proteção de dados pessoais dos participantes                                           | Cumpre.        |
| • Conformidade com a Declaração de Helsínquia, demais princípios éticos e disposições legais aplicáveis | Cumpre.        |

Coimbra, 20 de janeiro de 2026.

Pela Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, o Presidente:

**André Dias Pereira**, Prof. Doutor

## Apêndice

### Apêndice A. Envio dos pedidos de autorização dos autores

#### Body Image Shame Scale (BISS)

Quinta, 6 de Nov. de 2025, 12:26

Exmo. Sr. Dra. Cristiana Duarte,

Como aluna do Instituto Superior Miguel Torga, estou a realizar a minha dissertação de Mestrado que se foca no estudo da relação entre o uso de redes sociais e a imagem corporal na população portuguesa sob orientação da Professora Doutora Joana Marta Simões. Neste estudo gostaria de poder incluir a Escala de Vergonha da Imagem Corporal (BISS), pelo que venho solicitar a sua autorização para o uso deste instrumento de autorresposta. Gostaria, ainda, de lhe solicitar o instrumento e instruções para a sua cotação.

Com os melhores cumprimentos,

Eduarda Lagos e Mónica Silva, e Joana Marta Simões



**Cristiana Duarte** <c.duarte@yorks.ac.uk>  
para mim, mariajoanasimoes, monicasol100@gmail.com ▾

07/11/2025, 12:03

Boa tarde.

Envio em anexo a escala e instrucoes de cotacao.

Aproximadamente daqui a 8 semanas enviarei um breve email de follow up sobre a utlizacao da escala.

Votos de sucesso para o vosso estudo.

Com os meus melhores cumprimentos,

**Dr Cristiana Duarte**, PhD  
Senior Lecturer in Psychology, FHEA  
School of Education, Language and Psychology  
York St John University

#### Social Media Addiction Scale (SMAS)

Quinta, 6 de Nov. de 2025, 12:30

Exmo. Sr. Dra. Ângela Leite,

Como aluna do Instituto Superior Miguel Torga, estou a realizar a minha dissertação de Mestrado que se foca no estudo da relação entre o uso de redes sociais e a imagem corporal na população portuguesa sob orientação da Professora Doutora Joana Marta Simões. Neste estudo gostaria de poder incluir a Social Media Addiction Scale, pelo que venho solicitar a sua autorização para o uso deste instrumento de autorresposta. Gostaria, ainda, de lhe solicitar o instrumento e instruções para a sua cotação.

Com os melhores cumprimentos,

Eduarda Lagos e Mónica Silva, e Joana Marta Simões

Ângela Leite <aaleite@ucp.pt>  
Para: Eduarda Lagos <lagooseduarda400@gmail.com>  
Cc: marajoanasmooes <marajoanasmooes@ismt.pt>, monicasol100@gmail.com <monicasol100@gmail.com>

6 de novembro de 2025 às 14:23

Como vai?  
As instruções estão no paper  
aqui vão as questões:

1. Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia
2. Considero que a vida sem as redes sociais seria aborrecida
3. Tenho abdicado muitas vezes do meu trabalho escolar/estágio por causa das redes sociais
4. Fico irritado se alguém me interrompe quando estou a utilizar as redes sociais
5. Não sinto necessidade de utilizar as redes sociais
6. Não me apercebo da passagem do tempo quando estou a utilizar as redes sociais
7. É-me difícil adormecer logo após a utilização das redes sociais
8. Fica aborrecido se tivesse que reduzir a quantidade de tempo que passo nas redes sociais
9. Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais
10. As minhas notas escolares desceram por causa da utilização das redes sociais
11. Costumo usar as redes sociais durante o horário escolar/estágio
12. Costumo cancelar encontros com os meus amigos por causa da necessidade que tenho de utilizar as redes sociais
13. Dou por mim várias vezes a pensar sobre o que aconteceu nas redes sociais mesmo quando não as estou a utilizar
14. Sinto que a minha dependência das redes sociais tem aumentado significativamente desde que as comecei a utilizar

## Apêndice B. Consentimento Informado e breve explicação do estudo

### A Imagem Corporal e Redes Sociais na População Portuguesa

Bem-vindo/a!

Antes de mais, agradecemos o seu interesse em participar nesta investigação.

O Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) está a desenvolver um estudo académico cujo objetivo é **compreender de que forma as pessoas percebem e se relacionam com o próprio corpo**, explorando aspetos cognitivos e emocionais envolvidos nessa relação.

Este estudo é dirigido a **pessoas de nacionalidade portuguesa, com idade igual ou superior a 18 anos até aos 70 anos**.

A sua participação consiste no preenchimento de um conjunto de **questionários de autorresposta**, com uma duração aproximada de **15 a 25 minutos**.

A participação é **voluntária e anónima**. Pode desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificar a decisão.

A equipa de investigação compromete-se a:

- Garantir a **total confidencialidade** dos dados recolhidos;
- Utilizar a informação fornecida **exclusivamente para fins científicos**;
- Esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com o estudo, sempre que necessário.

A sua colaboração é fundamental para o avanço do conhecimento nesta área, contribuindo para uma melhor compreensão das experiências associadas à relação com o corpo.

O presente estudo foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética do ISMT (CE-P04-26).

**Muito obrigada pela sua disponibilidade e participação!**

**Equipa de investigação:**

- **Joana Marta Simões** – Professora Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga
- **Diogo Carreiras** – Professor Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga
- **Rita Pinto** – Aluna do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga
- **Eduarda Lagos** – Aluna do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga
- **Mónica Silva** – Aluna do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga

Existem **16** perguntas neste questionário.

**ESTE INQUÉRITO É ANÓNIMO.**

O registo das respostas ao inquérito não contém qualquer informação sobre a sua identidade, exceto se alguma pergunta do inquérito solicitar alguma identificação e a fornecer. Se usou um código de acesso (token) para participar neste inquérito é assegurado que esse código não será guardado juntamente com as suas respostas. O código de acesso é gerado numa base de dados separada e apenas é utilizado pelo programa para registar que concluiu (ou não) o inquérito. Não existe forma de relacionar os códigos de acesso dos participantes no inquérito com as respostas dadas.

## Consentimento Informado

Após ter lido as informações anteriormente apresentadas, declaro estar plenamente informado/a sobre todas as condições de participação no estudo, acima descritas e confirmo o meu interesse voluntário em participar.

Reconheço que a minha participação será anónima e que as informações fornecidas serão tratadas de forma estritamente confidencial, sendo utilizadas exclusivamente para fins de investigação científica.

\*

Escolha uma das seguintes respostas

- ☐ Pretendo prosseguir com a minha participação.
- ☐ Pretendo desistir da minha participação, abandonando de seguida o website.