Instituto Superior Miguel Torga

Compaixão pelo Corpo como Mediadora entre Discursos Negativos acerca do Corpo, Vergonha e Apreço pelo Corpo em Mulheres Portuguesas Adultas

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica
Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Catarina Barata Margalho Leão Saragoça
Coimbra, 2025

MIGUEL TORGA

CIM RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Superior Miguel Torga, no âmbito do 2.º Ciclo de Estudos em Psicologia Clínica (conducente ao Grau de Mestre), na área de especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais, sob a orientação da Professora Doutora Joana Simões.

Catarina Barata Margalho Leão Saragoça

Coimbra, outubro de 2025

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer à querida Professora Doutora Joana Simões. Foi um privilégio trabalhar ao seu lado durante este ano letivo, tenho a agradecer não só pelos momentos de ensinamento e de muito trabalho, mas também pela constante disponibilidade, paciência e pelas palavras amigas que fizeram toda a diferença ao longo deste percurso. Vai ser sempre uma referência para mim!

À Doutora Carolina Durães, que continuou a apoiar-me após o estágio, é um prazer tê-la na minha vida depois de todo este caminho traçado.

À minha querida amiga Bia, obrigada por partilhares esta jornada comigo, pelas gargalhadas, pelas lágrimas, pela paciência e suporte mútuo. Conseguimos Amiga!

À minha família, que foi um pilar essencial em todo este percurso, obrigada por serem sempre o meu suporte, por me apoiarem incondicionalmente e por acreditarem sempre em mim, sem vocês nada disto seria possível. Adoro-vos!

Aos meus amigos de sempre, os amigos do meu coração, obrigada por toda a força que me deram ao longo deste trajeto. Tornaram este caminho mais leve e bonito. Sou imensamente grata por vos ter na minha vida, adoro-vos muito.

E por último, mas não menos importante, esta meta alcançada é dedicada a ti, minha estrelinha. És a minha inspiração constante. Um abraço apertado para o céu, avó.

O meu eterno obrigada a todos vocês.

Resumo

Objetivo: A imagem corporal é influenciada por fatores pessoais e socioculturais, como o discurso negativo acerca do corpo, e por experiências emocionais, como a vergonha externa. Estratégias protetoras, como a compaixão corporal, podem contribuir para uma maior aceitação e apreço pelo corpo, especialmente em situações de inadequação, dificuldade ou sofrimento. Neste estudo, pretendemos explorar as associações entre as variáveis: discursos negativos acerca do corpo, vergonha externa, compaixão e apreço pelo corpo e, como objetivo principal, analisar o papel mediador da compaixão corporal na relação entre os discursos negativos acerca do corpo (relativos à massa gorda e à massa muscular) e a vergonha externa, com o apreço pelo corpo em mulheres adultas portuguesas.

Método: A amostra foi constituída por 272 mulheres portuguesas, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos (M = 28.75; DP = 11.84). As participantes preencheram um protocolo *online* composto por um questionário sociodemográfico e quatro instrumentos psicométricos: a Body Talk Scale (BTS), a Other As Shamer Scale-2 (OAS-2), a Body Compassion Scale (BCS) e a Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). As análises estatísticas incluíram estatísticas descritivas, correlações de Pearson, e análise de equações estruturais (SEM), com recurso ao software IBM SPSS (v.27) e AMOS (v.27).

Resultados: Os resultados revelaram correlações significativas entre todas as variáveis em estudo, cuja direção e magnitude eram expectáveis tendo em conta a literatura atual. Os discursos negativos sobre o corpo e a vergonha externa apresentaram associações positivas entre si, e negativas com a compaixão e o apreço pelo corpo. Relativamente ao modelo de mediação explorado, a compaixão pelo corpo demonstrou um papel mediador significativo entre as variáveis preditoras e a variável dependente. O modelo apresentou índices de ajustamento adequados (χ^2, CFI, TLI, RMSEA), explicando 25% da variância da compaixão pelo corpo e 52% da variância do apreço pelo corpo.

Conclusão: Os resultados do presente estudo evidenciam o impacto nefasto dos discursos corporais negativos e da vergonha externa no apreço pelo corpo, bem como o papel protetor da compaixão pelo corpo, sugerindo a possibilidade de esta amenizar o impacto dos discursos negativos sobre o corpo e da vergonha externa no apreço pelo corpo. Estes achados reforçam a importância de intervenções psicológicas focadas na promoção da compaixão, como estratégia para mitigar os efeitos da vergonha e da autocrítica acerca

do corpo em mulheres adultas

Palavras-chave: discurso corporal negativo, compaixão pelo corpo, apreço pelo corpo, vergonha externa, mediação, mulheres portuguesas.

Abstract

Objective: Body image is influenced by personal and sociocultural factors, such as negative body talk, as well as by emotional experiences, including external shame. Protective strategies, such as body compassion, may foster greater acceptance and appreciation of the body, particularly in situations of inadequacy, difficulty, or suffering. This study aimed to explore the associations among negative body talk, external shame, body compassion, and body appreciation, and, as the main objective, to examine the mediating role of body compassion in the relationship between negative body talk (related to fat mass and muscularity) and external shame, with body appreciation in Portuguese adult women.

Method: The sample comprised 272 Portuguese women aged between 18 and 65 years (M = 28.75; SD = 11.84). Participants completed an online protocol including a sociodemographic questionnaire and four psychometric instruments: the Body Talk Scale (BTS), the Other as Shamer Scale-2 (OAS-2), the Body Compassion Scale (BCS), and the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). Statistical analyses included descriptive statistics, Pearson correlations, and structural equation modeling (SEM), using IBM SPSS (v.27) and AMOS (v.27).

Results: The results revealed significant correlations among all study variables, with directions and magnitudes consistent with the current literature. Negative body-related talk and external shame were positively associated with each other and negatively associated with body compassion and body appreciation. Regarding the explored mediation model, body compassion showed a significant mediating role between the predictor variables and the dependent variable. The model demonstrated adequate fit indices (χ^2, CFI, TLI, RMSEA), explaining 25% of the variance in body compassion and 52% of the variance in body appreciation.

Conclusion: The findings highlight the detrimental impact of negative body talk and external shame on body appreciation, as well as the protective role of body compassion, suggesting its potential to buffer the effects of these negative experiences on body image. These results emphasize the relevance of psychological interventions focused on promoting body compassion as a strategy to mitigate the effects of shame and self-criticism related to the body among adult women.

Keywords: negative body talk, body compassion, body appreciation, external shame, mediation, Portuguese women

Índice

Agradecimentos *3*

Resumo **4**

Abstract **6**

Introdução **8**

Material e métodos **13**

Participantes *13*

Instrumentos *14*

Procedimentos *17*

Análise Estatística *18*

Resultados **20**

Análises de correlação *20*

Análise de trajetórias *21*

Discussão **24**

Conclusão **29**

Referências Bibliográficas **30**

Anexos **34**

Introdução

A imagem corporal positiva tem vindo a destacar-se como um conceito central na investigação em psicologia da saúde e do bem-estar (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tradicionalmente, a literatura centrou-se nos aspetos negativos da imagem corporal, como a insatisfação, a vergonha e os distúrbios alimentares (Cash, 2002), o que limitou a compreensão das dimensões protetoras e funcionais da forma como os indivíduos se relacionam com o próprio corpo. Esta perspetiva reducionista teve implicações não só na investigação, como também na prática clínica, ao negligenciar fatores promotores de bem-estar. Efetivamente, é conhecido que a promoção de uma imagem corporal positiva, além de reduzir os sintomas psicopatológicos associados a uma imagem corporal negativa, permite que se atinjam resultados terapêuticos duradouros assim como a prevenção de recaídas, ao contrário da neutralização da imagem corporal negativa (Alleva et al., 2015).

A investigação contemporânea tem vindo a enfatizar a importância de estudar a imagem corporal positiva, entendida como uma atitude de apreço, respeito e aceitação do corpo, independentemente de ele corresponder ou não aos padrões estéticos socialmente valorizados (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Esta abordagem permite compreender os fatores que contribuem para a autoestima, a saúde mental e a qualidade de vida, sobretudo em grupos particularmente vulneráveis às pressões socioculturais associadas à estética e à aparência, como as mulheres (Andrew et al., 2016; Swami et al., 2016). Para muitas mulheres, estas pressões implicam não apenas a exigência de magreza, mas também a internalização de ideais corporais inatingíveis, o que reforça o impacto negativo da discrepância entre o corpo real e o corpo idealizado (Lira et al., 2017).

Neste enquadramento, Tylka e Wood-Barcalow (2005) desenvolveram a Body Appreciation Scale (BAS), posteriormente refinada na versão BAS-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), que avalia componentes fundamentais da imagem corporal positiva, como a aceitação, o respeito e a gratidão pelo corpo. A BAS-2 tem sido amplamente utilizada a nível internacional e nacional, demonstrando ser uma ferramenta fiável para avaliar o grau de apreço pelo corpo. Estudos indicam que mulheres com maior apreço pelo corpo revelam menor propensão para comparação social, e para maiores níveis de autoestima, autocompaixão e bem-estar subjetivo (Batchelor et al., 2025; Marta-Simões et al., 2016; Nightingale & Cassin, 2023; Swami et al., 2016; Tylka & Wood-Barcalow, 2015;). Adicionalmente, o apreço pelo corpo tem-se mostrado negativamente

associado a sintomas de depressão e ansiedade e positivamente ligada à qualidade de vida (Andrew et al., 2016).

Em Portugal, a BAS-2 tem sido alvo de vários estudos que exploraram o apreço pelo corpo. Em primeiro lugar, destaca-se a validação da escala por Marta-Simões et al. (2016), na qual se concluiu que o apreço pelo corpo se correlacionava positivamente com a autocompaixão e negativamente com comportamento alimentar perturbado e sintomas de depressão, ansiedade e *stress.* Em 2017, Meneses e colegas (Meneses et al., 2017), exploraram a estrutura da escala em adultos mais velhos (dos 65 aos 91 anos), onde encontraram associações positivas entre o apreço pelo corpo e aceitação do corpo por parte de outros, autoestima, flexibilidade em relação à imagem corporal e alimentação intuitiva, assim como uma associação negativa à insatisfação com o corpo. Em 2022, Moreira analisou a relação entre apreço pelo corpo, autoestima e internalização de ideais de aparência em adolescentes, concluindo que adolescentes do sexo masculino apresentavam níveis superiores de autoestima e satisfação com a imagem corporal e menos tendência a internalizarem ideais de aparência, comparativamente a adolescentes do sexo feminino. Ainda, em 2022, foi testada a eficácia de uma intervenção psicológica baseada na compaixão, no *mindfulness* e na flexibilidade psicológica, conduzida numa amostra de adolescentes portuguesas do sexo feminino ao longo de nove semanas, com a intenção de aumentar os níveis de apreço pelo corpo nesta população. Esta investigação concluiu que a intervenção conduziu a um aumento nos níveis de sentimentos de segurança no contexto social, de autocompaixão e de apreço pelo corpo, tanto imediatamente após o programa como num *follow-up* de três meses (Marta-Simões, 2022).

Um dos constructos fortemente associados à imagem corporal positiva é a compaixão pelo corpo. Esta insere-se no conceito mais amplo de compaixão, entendido como uma atitude de abertura, compreensão e de bondade perante o sofrimento, acompanhada do desejo de aliviar esse sofrimento (Neff, 2003). A compaixão pelo corpo refere-se, especificamente, à capacidade de tratar o corpo com gentileza, aceitação e humanidade comum, mesmo perante falhas, críticas ou imperfeições (Altman et al., 2020). A Body Compassion Scale (BCS) avalia este fenómeno, e tem evidenciado associações positivas com o apreço pelo corpo e com o bem-estar psicológico, e negativas com autocrítica, vergonha externa, vergonha com o corpo e psicopatologia alimentar, em amostras de adultos portugueses (Ferreira et al., 2018a, 2018b). Apesar da especificidade

do construto, não existe um extenso número de estudos acerca da compaixão com o corpo, no entanto, estudos recentes sobre os efeitos da autocompaixão sugerem a pertinência do estudo da compaixão pelo corpo, mostrando que níveis mais elevados de autocompaixão estão associados a maior apreço pelo corpo e a menor risco de desenvolvimento de sintomas de perturbações alimentares (Batchelor et al., 2025; Nightingale & Cassin, 2023). Efetivamente, intervenções breves de autocompaixão têm-se mostrado eficazes na redução do viés de peso internalizado e na promoção da aceitação corporal em mulheres de maior peso, assim como o aumento do apreço pelo corpo (Haley et al., 2024; Marta-Simões, 2022), reforçando a sugestão da importância prática de programas que fomentem a compaixão pelo corpo.

A vergonha, uma emoção social central, tem sido, também, extensamente investigada no que concerne a sua relação com variáveis associadas à imagem corporal. Pode ser conceptualizada em duas dimensões principais: a vergonha interna, que se traduz na autocrítica, em sentimentos de inadequação e na tendência de avaliar o próprio corpo de forma negativa, e vergonha externa que corresponde à perceção de estar a ser avaliado negativamente ou julgado pelos outros, associada ao medo da rejeição ou crítica social em função da aparência (Duarte et al., 2014). Esta última tem sido operacionalizada através da Other as Shamer Scale-2 (OAS-2; Matos et al., 2015), que avalia a perceção de desvalorização pelos outros. A vergonha externa tem-se revelado um preditor significativo de sofrimento psicológico e insatisfação corporal, sobretudo em contextos de exposição social (Matos et al, 2015). Em Portugal, para além da validação da escala, a OAS-2 tem sido utilizada em estudos com populações específicas e que padecem de alterações na sua imagem corporal, como mulheres com cancro da mama (Ferreira et al., 2020; Trindade & Marta-Simões, 2020) e pessoas com doença inflamatória intestinal (Trindade et al., 2017) evidenciando a sua relevância para a avaliação do papel da vergonha em diferentes contextos.

Estudos nacionais recentes reforçam esta relação, mostrando que a vergonha externa exerce um efeito negativo sobre o apreço pelo corpo, mas que a autocompaixão funciona como um fator protetor, mediando este efeito. Por exemplo, Marta-Simões e colegas (2016a, 2016b) demonstraram que jovens adultos portugueses com maiores níveis de vergonha externa apresentavam menor apreço pelo corpo, enquanto níveis mais elevados de autocompaixão mitigavam este impacto, promovendo uma atitude mais positiva em relação ao corpo. Estes achados evidenciam a importância de investigar simultaneamente

a vergonha externa e a compaixão pelo corpo na compreensão da imagem corporal positiva em contextos culturais portugueses.

O modo como se fala sobre o corpo constitui outro elemento relevante na compreensão da imagem corporal. Esta dimensão diz respeito às interações verbais que cada pessoa estabelece consigo própria ou com os outros relativamente à aparência física. Para avaliar estas expressões verbais foi recentemente desenvolvida a Body Talk Scale (BTS; Lin et al., 2021), instrumento que mede a frequência e a natureza dos comentários sobre o corpo, os quais podem ser positivos, neutros ou negativos. A literatura mostra que os discursos de carácter negativo, em particular os que incidem sobre a gordura corporal ou sobre a massa muscular, estão associados a níveis mais baixos de autoestima física, maior insatisfação com a aparência e risco acrescido de desenvolver comportamentos alimentares desadaptativos. A diferenciação entre discursos negativos sobre gordura e sobre massa muscular tem permitido analisar de forma mais pormenorizada a influência de ideais estéticos internalizados (Becker et al., 2023). Um exemplo específico é o denominado *negative fat talk*, caracterizado por comentários críticos ou depreciativos dirigidos à gordura corporal. Este tipo de discurso reforça padrões de beleza inalcançáveis, fomenta comparações sociais e potencia emoções como vergonha, culpa e insatisfação (Lin et al., 2021). Tal prática ocorre com elevada frequência entre mulheres ocidentais de diferentes idades e índices de massa corporal, encontrando-se associada à internalização do ideal de magreza, à vigilância constante do corpo e a práticas alimentares de risco (Engeln & Salk, 2016; Velkoff et al., 2019). Acresce que a simples exposição a este género de conversas tende a favorecer a sua reprodução, transformando-se num fator de risco para dificuldades de imagem corporal e para problemas de saúde mental (Engeln-Maddox et al., 2012).

Apesar da relevância destes constructos, tanto quanto sabemos, não existem estudos que integram simultaneamente os efeitos dos discursos corporais negativos, da vergonha externa e da compaixão corporal no apreço pelo corpo, especialmente no contexto português. O presente estudo procura colmatar essa lacuna, analisando um modelo teórico que articula estas variáveis.

Com base na literatura existente e nas suas lacunas, definiram-se os seguintes objetivos:

1. Explorar a forma como mulheres portuguesas verbalizam as suas opiniões e julgamentos relativamente ao próprio corpo, avaliando em específico os discursos

negativos relativos à massa gorda e à massa muscular e as suas relações com a vergonha externa, a compaixão pelo corpo e o apreço pelo corpo.

2. Estudar um modelo teórico que hipotetiza que a relação entre os discursos negativos acerca do corpo (relacionados com a gordura e massa muscular) e a vergonha externa com o apreço pelo corpo é mediada pela compaixão corporal.

Relativamente às hipóteses formuladas, e tendo em conta a literatura existente, é expectável que as variáveis discursos negativos acerca do corpo e vergonha externa se associem positivamente entre si, e negativamente à compaixão pelo corpo e ao apreço pelo corpo. Em relação ao segundo objetivo, hipotetiza-se a existência de um efeito direto negativo dos discursos negativos acerca do corpo e da vergonha externa no apreço pelo corpo, bem como de um efeito indireto que seja mediado pela compaixão pelo corpo (isto é, que se verifique um efeito mediador por parte desta variável).

A compreensão deste modelo poderá contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas mais eficazes na promoção da aceitação corporal e na redução dos efeitos da vergonha e da autocrítica em mulheres adultas.

Material e métodos

Participantes

A amostra foi constituída por 272 mulheres portuguesas, com idades compreendidas entre os 18 e os 63 anos (M = 28.75; DP = 11.84).

Em termos de sexo biológico, todas as participantes assinalaram a opção "feminino". Do mesmo modo, no item relativo à identidade de género, todas as mulheres declararam-se mulheres cisgénero, não se registando respostas que indicassem identidades trans, não-binárias ou a preferências pela não-resposta.

Relativamente ao país de residência, a totalidade dos participantes residia em Portugal. Quanto à zona de residência, 177 mulheres (65.1 %) viviam em meio urbano e 95 (34.9 %) em meio rural.

No que toca à etnia, esta encontra-se distribuída da seguinte forma: 271 mulheres (99.6 %) identificaram-se como brancas/europeias/de origem europeia, enquanto uma participante (0.4 %) se identificou como sendo de origem latina; não havendo indicações de etnia negra/afro-descendente/de origem africana, asiática ou cigana.

Relativamente ao estado civil, a maioria era solteiro (n = 213; 78.3 %), seguida de casado ou em união de facto (n = 51; 18.8 %); sete participantes (2.6 %) encontravam-se divorciadas/separadas e uma (0.4 %) indicou estar viúva.

O número médio de anos de escolaridade completados foi de 14.34 (DP = 2.24).

Por fim, o Índice de Massa Corporal (IMC) variou entre 15.62 e 44.43 kg/m², com média de 23.87 kg/m² (DP = 4.44). No que concerne as várias categorias de IMC descritas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 17 (6.3%) participantes reportaram um IMC de subpeso (16.00 < IMC < 18.49), 183 (67.3%) encontravam-se com um peso normal (18.50 < IMC < 24.49), 45 (16.5%) encontravam-se acima do peso normal (25.00 < IMC < 29.99), e 27 (9.9%) encontravam-se em situação de obesidade (IMC > 30.00).

Instrumentos

O protocolo de avaliação utilizado neste estudo dividiu-se em duas secções:

1. **Questionário de dados sociodemográficos** – este questionário, elaborado pela equipa de investigação, consistia num conjunto de questões de reposta curta e de escolha múltipla que permitiu a recolha de dados acerca da idade, sexo biológico, identidade de género, estado civil, número de anos de escolaridade completos, país e zona de residência, etnia, peso e altura (para posterior cálculo do Índice de Massa Corporal através do Índice de Quetelet – Peso/Altura^2).

2. **Quatro escalas de autorresposta validadas para população portuguesa** – Body Talk Scale, Body Compassion Scale, Other As Shamer Scale- 2 e Body Appreciation Scale-2. Os Alfas de Cronbach das escalas totais são apresentados na Tabela 1.

Body Compassion Scale **(BCS; Altman et al., 2020)**

Esta escala, desenvolvida por Altman e colaboradores em 2020, avalia a compaixão dirigida ao próprio corpo e as vivências emocionais e comportamentais que dela resultam (Altman et al., 2020). A versão portuguesa, validada por Ferreira et al. em 2018, mostrou adequada equivalência linguística e cultural (Ferreira et al., 2018a). É composta por 23 itens distribuídos por três domínios: Desfusão, Humanidade Comum e Aceitação, cada um refletindo atitudes e comportamentos específicos em relação ao corpo. O domínio da Desfusão refere-se à capacidade de se distanciar de pensamentos e emoções negativas sobre o corpo; um exemplo de item é "*Quando desejo que algum aspeto do meu corpo fosse diferente, sinto que ninguém mais entende a minha luta*." O domínio da Humanidade Comum envolve o reconhecimento de que todos partilham experiências semelhantes relacionadas ao corpo, como se ilustra no item "*Quando me sinto fora de forma, tento lembrar-me de que a maioria das pessoas sente isso em algum momento*." Por fim, o domínio da Aceitação refere-se à aceitação do corpo como ele é, sem julgamentos, exemplificado pelo item "*Aceito a forma como me vejo sem roupa*." Cada item é respondido numa escala de Likert de cinco pontos (1 = "Quase nunca" a 5 = "Quase sempre"). Os alfas de Cronbach para cada domínio na versão original foram de 0.92, 0.91 e 0.87, respetivamente; na adaptação portuguesa, os valores foram 0.90, 0.93 e 0.88, indicando uma consistência interna robusta. No presente estudo, os coeficientes

alcançaram 0.90 para Desfusão, 0.93 para Humanidade Comum e 0.88 para Aceitação, corroborando a fiabilidade da escala nesta amostra.

Body Talk Scale (BTS; Lin et al., 2021)

A **Body Talk Scale (BTS)** foi desenvolvida por Lin e colegas (2021) para medir a frequência com que as pessoas comunicam, de forma positiva ou negativa, sobre o seu corpo. Compõe-se por 14 itens que formam três subescalas: a primeira, Discursos Negativos sobre Massa Gorda, inclui os itens 1, 2, 3, 4 e 5, avaliando a frequência de comentários depreciativos sobre o peso e a gordura corporal (por exemplo, *"Queixo-me de que estou gorda"*). A segunda, Discursos Positivos sobre o Corpo, abrange os itens 10, 11, 12 e 13, medindo a tendência para fazer afirmações positivas sobre a aparência e as características físicas (por exemplo, *"Faço comentários positivos sobre a minha aparência"*). Por fim, a terceira subescala, Discursos Negativos sobre a Massa Muscular, inclui os itens 6, 7, 8 e 9, avaliando a insatisfação com a massa muscular e os comentários negativos sobre o seu desenvolvimento (por exemplo, *"Digo que devia ter mais músculos"*). Cada item é cotado numa escala de Likert de seis pontos, de 1 ("Nunca") a 6 ("Sempre"), permitindo captar diferentes valências do discurso corporal. Na versão original, os alfas de Cronbach foram de 0.93 para a subescala de discurso negativo sobre gordura, 0.93 para o discurso positivo e 0.91 para o discurso negativo sobre músculos, indicando excelente consistência interna. A BTS, na sua recente validação para mulheres lusófonas, reportou os seguintes dados: $\alpha = 0.93$ para a subescala Discursos Negativos sobre Massa Gorda, $\alpha = 0.89$ para a subescala Discursos Positivos sobre o Corpo e $\alpha = 0.92$ para a subescala Discursos Negativos sobre Massa Muscular, sugerindo as suas boas propriedades psicométricas (Maleitas, 2025). Para os efeitos do presente estudo, foram apenas utilizadas as subescalas negativas (Discursos Negativos sobre a Massa Gorda e Discursos Negativos sobre a Massa Muscular), nos quais se obtiveram, respetivamente, alfas de Cronbach de 0.94 e de 0.91.

Other As Shame Scale-2 (OAS-2; Matos et al., 2015)

A **Other as Shamer Scale-2 (OAS-2)** foi desenvolvida por Matos e colaboradores (2015), como uma versão encurtada e validada para a população portuguesa da **Other as Shamer Scale** (Goss et al., 1994), com o objetivo de avaliar a experiência vivenciada pelos indivíduos quando acreditam estar a ser julgados, criticados ou desvalorizados pelos outros. A versão atual é composta por 8 itens que captam a frequência com que os

indivíduos experienciam pensamentos e sentimentos relacionados com a vergonha social (por exemplo, *"Penso que as outras pessoas olham para mim de forma crítica"*), respondidos numa escala de Likert de cinco pontos, de 0 ("Nunca") a 4 ("Quase sempre"). A consistência interna reportada pelos autores foi excelente, com α = .93 para a escala total. No presente estudo, obteve-se um alfa de Cronbach de 0.93, corroborando a robustez da OAS-2 nesta amostra.

Body Appreciation Scale-2 **(BAS-2; Tylka e Wood-Barcalow, 2015)**

A Body Appreciation Scale (BAS) foi originalmente desenvolvida por Tylka e Wood-Barcalow em 2005, com o objetivo de avaliar o apreço pelo corpo, ou seja, a aceitação, o respeito e a valorização positiva do corpo, como dimensões fundamentais da imagem corporal positiva. Posteriormente, em 2015, as autoras procederam ao refinamento do instrumento, dando origem à Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), uma versão mais concisa, composta por 10 itens que avaliam uma única dimensão de apreço pelo corpo (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Apesar de ser uma versão revista, a BAS-2 tem sido amplamente utilizada na investigação internacional sobre imagem corporal positiva.

A adaptação portuguesa da BAS-2 foi realizada por Marta-Simões e colaboradores em 2016, demonstrando excelentes propriedades psicométricas numa amostra de mulheres portuguesas (Marta-Simões et al., 2016). Os itens são respondidos numa escala de Likert de 1 ("Discordo totalmente") a 5 ("Concordo totalmente"), em que pontuações mais elevadas indicam maior apreço e gratidão pelo próprio corpo, um exemplo de item é "*Sinto amor pelo meu corpo".* A escala revelou elevada consistência interna tanto na versão original (α = 0.96) como na versão portuguesa (α = 0.95). No presente estudo, o alfa de Cronbach obtido foi de 0.96, confirmando a fiabilidade do instrumento na amostra em análise.

Procedimentos

O presente estudo foi desenvolvido em conformidade com os princípios éticos e legais aplicáveis à investigação em psicologia. Antes do início da recolha de dados, foram obtidas as autorizações formais dos autores das quatro escalas utilizadas (Body Talk Scale, Body Compassion Scale, Other As Shamer Scale-2 e Body Appreciation Scale-2), bem como o parecer favorável da Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga (parecer n.º [CE-P21-25]). Todos os instrumentos utilizados estavam previamente validados ou adaptados para o contexto português.

A recolha de dados decorreu entre 2 de janeiro e 15 de abril de 2025, através da aplicação de um questionário on-line criado na plataforma Google Forms. O protocolo incluía o termo de consentimento informado, um questionário sociodemográfico (avaliando variáveis como sexo, identidade de género, idade, escolaridade, estado civil, país e zona de residência, peso e altura) e as quatro escalas de autorresposta mencionadas. A amostra foi obtida através de um processo de amostragem não-probabilística de conveniência, com recurso à "Estratégia de Amostragem em Bola de Neve" (*Snowball Sampling Method*). O link de acesso ao questionário foi amplamente divulgado nas redes sociais (Facebook, Instagram, WhatsApp), sendo solicitado às participantes que o partilhassem com outras mulheres elegíveis (com idade igual ou superior a 18 anos, de nacionalidade portuguesa e fluentes em português europeu). O preenchimento do questionário foi voluntário, anónimo e não implicou qualquer tipo de compensação financeira. O presente estudo apresenta um desenho transversal e correlacional, baseado num único momento de avaliação.

Análise Estatística

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do software IBM SPSS Statistics (versão 30; SPSS Inc., Chicago, IL). Inicialmente, efetuaram-se análises descritivas, nomeadamente o cálculo das médias e desvios-padrão das variáveis contínuas, com o intuito de caracterizar a amostra no que diz respeito às principais dimensões avaliadas. Adicionalmente, foi analisada a consistência interna das escalas utilizadas, recorrendo ao coeficiente alfa de Cronbach, como medida da fiabilidade dos instrumentos.

Procedeu-se, de seguida, ao cálculo de correlações de Pearson, com vista a explorar as associações lineares entre os principais constructos em estudo, nomeadamente os discursos negativos acerca do corpo (relacionados com gordura e massa muscular), a vergonha externa, a compaixão pelo corpo e o apreço pelo corpo. Estas análises tiveram um caráter exploratório e serviram de base para a posterior testagem do modelo teórico de mediação. Na análise da magnitude das correlações foram utilizadas as recomendações de Cohen (1988), sendo considerados os valores do coeficiente de Pearson abaixo de 0.30 como sendo indicativos de uma correlação de magnitude fraca, entre 0.30 e 0.50 de magnitude moderada e acima de 0.50 como sendo de magnitude forte.

Paralelamente, foi utilizado o programa AMOS (Analysis of Moment Structures, versão 27, SPSS Inc., Chicago, IL) para a realização de análises de trajetórias, no contexto da análise de equações estruturais (SEM). O objetivo destas análises foi verificar se a relação entre os discursos negativos sobre o corpo e a vergonha externa (variáveis exógenas) com o apreço pelo corpo (variável endógena) seria mediada pela compaixão pelo corpo (variável mediadora endógena).

A modelação efetuada permitiu analisar, em simultâneo, efeitos diretos e indiretos entre as variáveis, conforme especificado pelo modelo teórico. A estimação dos coeficientes estruturais foi feita com base no método da máxima verosimilhança (Maximum Likelihood – ML). Para avaliar o ajustamento do modelo aos dados, foram considerados diversos índices de qualidade do ajustamento, nomeadamente o qui-quadrado (χ^2), o Índice de Tucker-Lewis (TLI), o Índice de Ajustamento Comparativo (CFI) e o Erro Médio Quadrático de Aproximação (RMSEA), acompanhado dos respetivos intervalos de confiança a 95%.

Por fim, recorreu-se ao método de Bootstrap, com a geração de 2000 amostras, para avaliar a significância estatística dos efeitos de mediação, com intervalos de confiança corrigidos para viés (95%) relativos aos efeitos total, direto e indireto. Os resultados foram considerados estatisticamente significativos quando $p < 0.05$.

Resultados

Análises de correlação

Com o objetivo de explorar as relações entre as variáveis principais do estudo, foram calculadas correlações de Pearson entre os discursos negativos acerca do corpo (relativos à massa gorda e à massa muscular), a vergonha externa, a compaixão pelo corpo e o apreço pelo corpo. Os resultados encontram-se resumidos na Tabela 1.

Tabela 1

Alfas de Cronbach (α), médias (M), desvios-padrão (DP), e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo (N = 272).

	α	*M*	*DP*	1	2	3	4
1. OAS	.93	10.31	6.86	-			
2. BTS_NFT	.94	2.95	1.31	.24***	-		
3. BTS_NMT	.91	2.91	1.30	.35***	.36***	-	
4. BCS	.89	74.98	14.60	-.41***	-.37***	-.24***	-
5. BAS	.96	3.61	.84	-.38***	-.50***	-.29***	.67***

Nota. OAS-2 = *Other As Shame Scale* (vergonha externa); BTS_NTF = *Body Talk Scale,* subescala do discurso negativo sobre massa muscular; BTS_NMT = *Body Talk Scale,* subescala do discurso negativo sobre massa gorda; BCS = *Body Compassion Scale* (compaixão pelo corpo); BAS-2 = *Body Appreciation Scale* (apreço pelo corpo)

**p < .05, **p < .01, ***p < .001.*

Observaram-se correlações estatisticamente significativas ($p < .001$) entre a totalidade das variáveis. Em primeiro lugar, a vergonha externa apresentou correlações positivas de magnitude fraca com o discurso negativo sobre a massa gorda ($r = .24$, $p < .001$) e moderada com o discurso negativo sobre a massa muscular ($r = .35$, $p < .001$). Por outro lado, correlacionou-se negativamente com a compaixão pelo corpo ($r = –.41$, $p < .001$) e com o apreço pelo corpo ($r = –.38$, $p < .001$), ambas de magnitude moderada. Estes resultados indicam que níveis mais elevados de vergonha externa estão associados a maiores níveis de discurso negativo sobre o corpo, bem como a níveis mais baixos de compaixão e apreço pelo corpo.

Em relação ao discurso negativo sobre a massa gorda, esta variável apresentou uma correlação positiva de magnitude moderada com o discurso negativo sobre a massa muscular ($r = .36$, $p < .001$), sugerindo que estas duas formas de discurso negativo tendem a coexistir. Esta variável apresentou correlações negativas e de magnitude moderada com

a compaixão pelo corpo ($r = –.37$, $p < .001$), e de magnitude forte com o apreço pelo corpo ($r = –.50$, $p < .001$).

O discurso negativo sobre a massa muscular mostrou correlações negativas com a compaixão pelo corpo ($r = –.24$, $p < .001$), de magnitude fraca, com o apreço pelo corpo, de magnitude fraca a moderada ($r = –.29$, $p < .001$), indicando que quanto mais negativo for o discurso sobre a massa muscular, menor a tendência para a compaixão e a valorização do corpo.

Por fim, a compaixão pelo corpo correlacionou-se de forma forte e positiva com o apreço pelo corpo ($r = .67$, $p < .001$), sugerindo que níveis mais elevados de compaixão pelo corpo estão associados a maior aceitação e valorização do corpo.

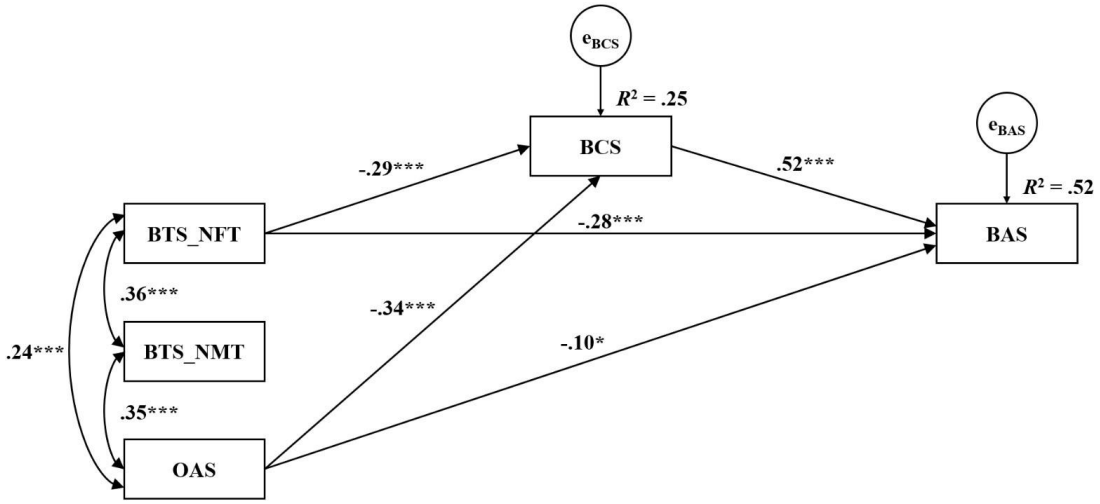
Análise de trajetórias

O modelo teórico proposto no presente estudo foi primeiramente testado numa versão completamente saturada (i.e., com zero graus de liberdade), totalizando 20 parâmetros. Este modelo foi explicativo de 25% da variância da compaixão pelo corpo e 53% da variância do apreço pelo corpo. Tendo em conta que algumas das trajetórias analisadas não eram estatisticamente significativas, este modelo inicial foi reajustado através da eliminação de trajetórias não significativas. Especificamente, foram eliminadas as trajetórias relativas ao efeito direto dos discursos negativos sobre a massa muscular (BTS_NMT) sobre a compaixão pelo corpo ($b_{BTS_NMT} = -.18$; $SE_b = .66$; $Z = -.27$; $p = .790$), e ao efeito direto dos discursos negativos sobre a massa muscular no apreço pelo corpo ($b_{BTS_NMT} = -.02$; $SE_b = .03$; $Z = -.71$; $p = .479$).

O modelo reajustado explicou 25% da variância da compaixão pelo corpo e 52% da variância do apreço pelo corpo, estando representado na Figura 1. Todos as suas trajetórias foram estatisticamente significativas ($p < .050$) e o modelo apresentou um bom ajustamento aos dados empíricos ($\chi^2_{(2)} = .57$, $p = .751$, CMIN/df = .29; TLI = 1.02; CFI = 1.00; RMSEA = .00, $p = .862$, 95% IC = .00 a .18).

Figura 1.

Modelo final da análise de trajetórias. São apresentados os coeficientes estandardizados das trajetórias, todos significativos ao nível de significância de .050.



Nota. BTS_NFT = Discursos negativos acerca da massa gorda; BTS_NMT = Discursos negativos acerca da massa muscular; OAS = Vergonha externa; BCS = Compaixão pelo corpo; BAS-2 = Apreço pelo corpo.

*$p < 0.050$; **$p < 0.010$; ***$p < 0.001$.

Em primeiro lugar, relativamente aos discursos negativos sobre a massa gorda (BTS_NFT), esta variável apresentou efeitos diretos sobre a compaixão pelo corpo de -.29 (b_{BTS_NFT} = -3.20; SE_b = .60; Z = -5.29; $p < .001$) e sobre o apreço pelo corpo de -.28 (b_{BTS_NMT} = -.18; SE_b = .03; Z = -6.23; $p < .001$). Apresentou, ainda, um efeito indireto sobre o apreço pelo corpo mediado pela compaixão pelo corpo (β = -.15; 95%IC = -.22 a -.10). Relativamente à vergonha externa (OAS), esta apresentou efeitos diretos sobre a compaixão pelo corpo de -.34 (b_{OAS}= -.75; SE_b = .12; Z = -6.33; $p < .001$) e sobre o apreço pelo corpo de -.10 (b_{OAS} = -.01; SE_b = .01; Z = -2.05; $p < .050$). A vergonha externa apresentou, ainda, um efeito indireto sobre o apreço pelo corpo mediado pela compaixão pelo corpo (β = -.18; 95%IC = -.25 a -.12). Por fim, a compaixão pelo corpo apresentou um efeito direto sobre o apreço pelo corpo (β = .52; b_{OAS} = .03; SE_b = .00; Z = 10.83; $p <$ .001).

Em suma, o modelo explorado revelou que tanto os discursos negativos sobre a massa gorda como a vergonha externa apresentam efeitos sobre o apreço pelo corpo que

se fazem tanto diretamente como parcialmente, sendo mediados pela compaixão pelo corpo na presença das variáveis referidas, os discursos negativos sobre a massa muscular não parecem ter impacto significativo sobre a compaixão pelo corpo nem pelo apreço pelo corpo.

Discussão

A presente investigação teve como principal objetivo analisar o papel mediador da compaixão pelo corpo na relação entre os discursos negativos acerca do corpo (sobre a massa gorda e a massa muscular), a vergonha externa e o apreço pelo corpo em mulheres portuguesas adultas. Pretendeu-se ainda explorar as associações entre estas variáveis, de forma a melhor compreender a fenomenologia dos discursos negativos acerca do corpo nesta população.

De forma global, os resultados confirmaram as hipóteses formuladas, evidenciando a relevância da compaixão pelo corpo como variável mediadora e protetora no domínio da imagem corporal positiva.

As correlações de Pearson entre as variáveis principais revelaram associações significativas. O discurso negativo sobre a massa gorda apresentou correlações negativas moderadas com o apreço pelo corpo ($r = -0.41, p < 0.001$) e com a compaixão pelo corpo ($r = -0.37, p < 0.001$), indicando que uma maior frequência de comentários depreciativos sobre a gordura se associa a menor apreço pelo corpo e menor compaixão pelo corpo. Estes resultados estão em linha com a literatura que identifica o *fat talk* como um preditor consistente de insatisfação corporal e baixa autoestima (Lin et al., 2021; Tylka & Kroon Van Diest, 2013). O discurso negativo sobre a massa muscular mostrou correlações negativas com a compaixão pelo corpo ($r = –0.24, p < 0.001$) e com o apreço pelo corpo ($r = –0.29, p < 0.001$), de magnitude fraca a moderada. Estes achados indicam que quanto mais frequentes e negativos forem os comentários relativos à musculatura, menor tende a ser a compaixão pelo corpo e o apreço pelo próprio corpo. Embora a influência do discurso sobre a massa muscular seja menos intensa do que a do discurso sobre a gordura, ainda se associa a padrões de autocrítica e menor valorização corporal, em consonância com estudos que destacam a internalização de ideais estéticos relacionados com a tonificação muscular como um fator de risco, especialmente em populações femininas (Fitzsimmons-Craft et al., 2012; Lin et al., 2021). A vergonha externa apresentou correlações negativas moderadas com o apreço pelo corpo ($r = -0.38, p < 0.001$) e com a compaixão pelo corpo ($r = -0.50, p < 0.001$), sugerindo que a perceção de julgamento pelos outros está associada a menor aceitação, respeito e cuidado com o corpo, e maior autocrítica corporal, em consonância com estudos prévios que destacam a vergonha como emoção central no desenvolvimento e manutenção da insatisfação corporal (Ferreira et al., 2020; Matos et al., 2015). Por outro lado, a compaixão pelo corpo apresentou uma

correlação positiva forte com o apreço pelo corpo ($r = 0.67, p < 0.001$), evidenciando que maiores níveis de compaixão pelo corpo se associam a maior aceitação, cuidado e proteção corporal, reforçando a sua importância como fator protetor na promoção de uma imagem corporal positiva. Este resultado é consonante com investigações anteriores que evidenciaram uma associação entre variáveis associadas à compaixão e o apreço pelo corpo (Haley et al., 2024; Marta-Simões, 2022).

De forma a aprofundar o conhecimento acerca das múltiplas relações existentes entre as variáveis em estudo, em particular acerca da existência de um papel mediador da parte da compaixão pelo corpo na relação estabelecida entre (*i*) discursos negativos acerca do corpo e (*ii*) vergonha externa com o apreço pelo corpo, foi conduzida uma análise de trajetórias.

A análise de trajetórias revelou que o discurso negativo sobre a massa gorda exerce um efeito direto negativo na compaixão pelo corpo (β = -0.29, $p < 0.001$) e no apreço pelo corpo (β = -0.41, $p < 0.001$), e um efeito indireto negativo no apreço pelo corpo através da compaixão pelo corpo (β = -0.37, $p < 0.001$). Estes resultados sugerem que a frequência de discurso negativo sobre a gordura associa-se a menos compaixão pelo corpo, e a menos apreço pelo corpo tanto de forma direta quanto indiretamente, mediado pela compaixão pelo corpo. Especificamente, parece que mulheres que tenham uma tendência a autodirigir-se sentenças negativas relativamente à massa gorda dos seus corpos têm uma menor dificuldade em manifestar atitudes de compreensão, calor e bondade para com os seus corpos em momentos de dificuldade e sofrimento, com impacto negativo ao nível das atitudes de apreço, respeito e cuidado para com o corpo. Este resultado corrobora a literatura que identifica o *fat talk* como um preditor de insatisfação corporal e baixa autoestima (Lin et al., 2021; Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Por outro lado, este efeito mediador vem reforçar a ideia de que a compaixão poderá ter um papel importante na promoção de apreço pelo corpo (Homan & Tylka, 2015; Marta-Simões, 2022), isto é, na presença de discursos negativos sobre a massa gorda, quanto maior for a compaixão pelo corpo, menor será o impacto dos discursos negativos sobre o apreço com o corpo.

A vergonha externa exerceu também um efeito direto negativo no apreço pelo corpo (β = -0.38, $p < 0.001$) e um efeito indireto negativo através da compaixão pelo corpo (β = -0.50, $p < 0.001$), indicando que a perceção de julgamento pelos outros diminui o apreço pelo corpo, tanto diretamente quanto mediada pela compaixão pelo

corpo, reforçando estudos que mostram que maiores níveis de vergonha externa se associam a menor apreço pelo corpo. Estes resultados são consistentes com investigações anteriores que exploraram o papel da autocompaixão na relação entre vergonha externa e apreço pelo corpo. Por exemplo, Marta-Simões e colegas (2016a, 2016b) verificaram que a autocompaixão atenua o impacto da vergonha externa sobre o apreço pelo corpo em jovens adultos portugueses, funcionando como um recurso protetor que favorece a aceitação, o respeito e o cuidado para com o corpo mesmo perante perceções de julgamento social. Este achado reforça a importância da compaixão pelo corpo como mediadora e fator de resiliência no contexto da imagem corporal positiva.

Tanto em relação aos discursos negativos acerca da massa gorda, como em relação à vergonha externa, os efeitos indiretos verificados vêm corroborar a hipótese de que a compaixão pelo corpo poderá atuar como mediador, isto é, atenuar o impacto negativo dos discursos negativos acerca do corpo e da vergonha externa no apreço pelo corpo. Estes resultados reforçam a importância de programas psicoterapêuticos que promovam a compaixão, tais como intervenções baseadas em *mindfulness* e autocompaixão, na promoção de uma imagem corporal positiva e na prevenção da autocrítica e insatisfação corporal e do seu impacto negativo na saúde e bem-estar (Ferreira et al., 2020; Matos et al., 2015).

Uma hipótese que não foi confirmada pelos achados do presente estudo, é a de que, no contexto do modelo de mediação explorado, os discursos negativos sobre a massa muscular se revelassem tanto direta como indiretamente (através da compaixão pelo corpo) associados com o apreço pelo corpo. Esta ausência pode estar relacionada com características da amostra, maioritariamente composta por mulheres jovens, para quem a pressão para a magreza tende a ser mais saliente do que a pressão para a tonificação corporal (Fitzsimmons-Craft et al., 2012). Apesar do crescente foco mediático na "corporalidade *fitness*" conceito que se refere à construção cultural do corpo idealizado através da prática de atividades físicas e da tonificação muscular, promovido por mídias sociais, influenciadores digitais e campanhas publicitárias (Cruz, 2025), os ideais associados à musculatura parecem ter menor impacto sobre o apreço pelo corpo em comparação com os ideais de magreza. A "corporalidade *fitness"* enfatiza corpos definidos e musculados como modelos estéticos a alcançar, mas, em contextos culturais como o português, o padrão estético magro permanece predominante, o que reflete a

internalização dos ideais estéticos ocidentais e influencia a menor valorização da musculatura em relação à magreza (Ferreira et al., 2020).

Apesar da importância dos resultados obtidos, devem ser consideradas algumas limitações metodológicas na análise dos resultados. Em primeiro lugar, a amostra foi obtida por conveniência e composta maioritariamente por mulheres jovens, solteiras e com elevado nível de escolaridade, o que limita a generalização dos resultados. Em segundo lugar, o desenho transversal impede a inferência de relações causais entre as variáveis. Por fim, as medidas de autorresposta podem estar sujeitas a enviesamentos de desejabilidade social, influenciando as respostas dos participantes. Futuras investigações deverão recorrer a metodologias longitudinais, amostras mais heterogéneas em termos de sexo, idade, estatuto socioeconómico e diversidade cultural, bem como a metodologias mistas que incluam medidas qualitativas ou observacionais. Será também relevante explorar o impacto diferencial de discursos positivos e neutros sobre o corpo, assim como examinar outras variáveis mediadoras ou moderadoras, como autoobjetificação, comparação social ou funcionalidade corporal, dada a natureza complexa e multideterminada da imagem corporal.

Em síntese, os resultados obtidos reforçam que o discurso negativo sobre a gordura e a vergonha externa estão associados a menor apreço pelo corpo, surgindo a compaixão pelo corpo que emerge como um fator protetor crucial. Estes achados sugerem que além de intervenções que se possam focar diretamente na redução dos discursos negativos acerca do corpo e da vergonha externa, a inclusão de técnicas psicoterapêuticas de cultivo de compaixão pelo corpo poderá permitir o alcance de resultados mais robustos no que concerne a promoção do apreço pelo corpo.

Ainda, relativamente à ausência de conclusões acerca da relevância dos discursos negativos acerca da massa muscular na determinação dos níveis de compaixão e de apreço pelo corpo de mulheres portuguesas, este estudo parece sugerir que as mulheres portuguesas continuam a valorizar uma variável – massa gorda – cuja determinação é amplamente influenciada pela genética individual, em detrimento da variável tonicidade muscular, mais passível de ser influenciada por práticas de saúde, como por exemplo o exercício físico. Acreditamos que esta conclusão reforça a ideia da importância da promoção de uma atitude de apreço pelo corpo em mulheres portuguesas, isto é, de cuidado, afeto e proteção do corpo, independentemente da sua aparência ou caraterísticas objetivas.

Programas baseados em mindfulness e autocompaixão, já validados em contextos de saúde mental (Ferreira et al., 2018b; Marta-Simões, 2022; Neff, 2003), podem ser adaptados para trabalhar especificamente a relação com o corpo e reduzir o impacto das pressões socioculturais e de experiências individuais como os discursos negativos acerca do corpo e a vergonha externa. Este estudo contribui para a literatura nacional ao oferecer um modelo teórico integrador, salientando a importância de promover práticas de aceitação e compaixão pelo corpo como estratégias de prevenção e intervenção junto das mulheres portuguesas.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo explorar as relações entre diferentes formas de discurso negativo acerca do corpo (sobre a massa gorda e a massa muscular), a vergonha externa, a compaixão pelo corpo e o apreço pelo corpo em mulheres portuguesas adultas. Através da análise de equações estruturais, foi possível demonstrar que tanto o discurso negativo sobre a gordura como a vergonha externa se associam a níveis mais baixos de apreço pelo corpo, apresentando efeitos diretos e indiretos mediados pela compaixão pelo corpo. Por sua vez, a compaixão pelo corpo revelou-se um preditor robusto de uma imagem corporal positiva, confirmando o seu papel protetor face às experiências de crítica e desvalorização do corpo.

Estes resultados contribuem de forma significativa para a literatura sobre imagem corporal em Portugal, reforçando a pertinência de integrar simultaneamente variáveis de risco e de proteção em modelos explicativos. O estudo acrescenta ainda evidência ao crescente corpo de investigação que defende a importância de promover a compaixão pelo corpo como mecanismo de resiliência psicológica.

Apesar das limitações metodológicas identificadas, este trabalho destaca o potencial de intervenções psicológicas centradas na compaixão pelo corpo como forma de atenuar o impacto de discursos negativos acerca do corpo e da vergonha externa. A implementação de programas psicoeducativos e terapêuticos que fomentem a bondade, o calor, a aceitação e a gratidão pelo corpo poderá constituir uma via eficaz para mitigar os efeitos da vergonha e da autocrítica, promovendo o bem-estar psicológico das mulheres portuguesas.

Em suma, este estudo evidencia que a forma como falamos do corpo e como nos sentimos julgados pelos outros influencia profundamente a relação que estabelecemos com a nossa imagem corporal. A compaixão surge, assim, como um caminho essencial para transformar essa relação, permitindo às mulheres desenvolver uma apreciação mais positiva, resiliente e saudável do seu corpo.

Referências Bibliográficas

A autocompaixão pode trazer benefícios para a imagem corporal entre mulheres com maior índice de massa corporal e viés de peso internalizado. (2023). Healthcare, 11(7), 970. https://doi.org/10.3390/healthcare11070970

Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. PLOS ONE, 10(9), e0139177. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177

Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P., & Kleiman, E. M. (2020a). Body Compassion Scale: Development and validation of a measure of body self-compassion. Psychology of Women Quarterly, 44(2), 226–242.

Altman, M., Linfield, K., Salmon, P. G., Beacham, A. O., & Hayes, A. M. (2020b). Development and validation of the Body Compassion Scale. Body Image, 33, 108–121. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. Body Image, 18, 34–42. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.004

Batchelor, R., O'Leary, B., Egan, S. J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2025). Autocompaixão, apreciação corporal e sintomas de transtorno alimentar entre jovens adultos com objetivos de perda de peso: Um estudo diário. Eating and Weight Disorders, 30(1), 31. https://doi.org/10.1007/S40519-025-01735-2

Becker, C. B., Hooper, S. C., Kilpela, L. S., & Alonzo, D. (2023). Fat talk, old talk, or both? Association of negative body talk with mental health, body dissatisfaction, and quality of life in men and women. Journal of Eating Disorders, 11(1), 77. https://doi.org/10.1186/s40337-023-00803-1

Cash, T. F. (2002a). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. Guilford Press.

Cash, T. F. (2002b). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 38–46). The Guilford Press.

Duarte, C., Ferreira, C., Almeida, A., & Pinto-Gouveia, J. (2014). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame (BISS). Clinical Psychology & Psychotherapy, 22(6), 632–643. https://doi.org/10.1002/cpp.1925

Ferreira, C., Marta-Simões, J., & Oliveira, S. (2018a, março). The Body Compassion Scale: A confirmatory factor analysis with a sample of Portuguese adults [Poster presentation]. European Congress of Psychiatry, Nice, França.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2018b). Self-compassion and body image in women: A randomized controlled trial of a brief self-compassion intervention. Mindfulness, 9(3), 944–954. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0831-z

Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Por trás da vergonha focada na imagem corporal das mulheres: Explorando o papel dos medos da compaixão e da autocrítica. Eating Behaviors, 32, 12–17. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.11.002

Ferreira, C., Trindade, I. A., & Marta-Simões, J. (2020). Vergonha e qualidade de vida em mulheres com cancro da mama: O papel mediador das dificuldades na regulação emocional. Psicologia, Saúde & Doenças, 21(1), 93–106. https://doi.org/10.15309/20psd210111

Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. Personality and Individual Differences, 102, 74–78. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069

Girard, M., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2018). Preditores prospectivos de insatisfação corporal, desejo de magreza e preocupações com a musculatura entre mulheres jovens na França: Um modelo sociocultural. Body Image, 26, 103–110. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.001

Haley, E. N., Dolbier, C. L., Campbell, L. C., Carels, R. A., & Braciszewski, J. M. (2025). Breve intervenção de autocompaixão para mulheres de maior peso e viés de peso internalizado: Um estudo piloto randomizado. International Journal of Behavioral Medicine, 32(2), 293–307. https://doi.org/10.1007/S12529-024-10297-Z

Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). The Body Compassion Scale: Development and validation of a measure of compassion toward one's body. Body Image, 11(3), 322–335.

Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. Body Image, 15, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling, 6(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Lin, L., Frederick, D. A., & Lu, J. G. (2021). The Body Talk Scale: Development and validation of a measure assessing fat talk, muscle talk, and positive body talk in daily life. Body Image, 37, 118–130. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.002

Lin, L., Salk, R. H., & Aldea, M. A. (2021). Development and validation of the Body Talk Scale. Body Image, 36, 159–170. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.004

Lin, L., Wood-Barcalow, N., & Tylka, T. L. (2021). Development and validation of the Body Talk Scale: Assessing positive and negative body-related communication. Body Image, 39, 196–208. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.07.010

Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016a). Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults: The role of self-compassion. Eating Behaviors, 23, 174–179. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006

Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016b). Portuguese validation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) in women. Psicologia: Reflexão e Crítica, 29, 10. https://doi.org/10.1186/s41155-016-0021-2

Marta-Simões, J., Mendes, A. L., Trindade, I. A., Oliveira, S., & Ferreira, C. (2016c). Validation of the Body Appreciation Scale-2 for Portuguese women. BMC Health Services Research, 16(Suppl 3), P82. https://doi.org/10.1186/s12913-016-1423-5

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2015). The Other As Shamer Scale–2: Development and validation of a short version of a measure of external shame. Personality and Individual Differences, 74, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.037

Meneses, C. (2017). Estudo psicométrico da Body Appreciation Scale-2 em adultos mais velhos [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

Moreira, A. (2022). Apreciação corporal em adolescentes: Relações com autoestima e internalização dos ideais de corpo [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223–250.

Oliveira, M. F., et al. (2024). How does the experience of shame impact body dysmorphia-related symptomatology: The mediating role of mindfulness and cog- nitive fusion. Current Psychology. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05385-4

Oliveira, S., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2018). O efeito tampão da compaixão corporal na associação entre vergonha e dificuldades corporais e alimentares. Appetite, 125, 118–123. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.031

Oviedo, H. C., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34(4), 572–580.

Pereira, M. M. (2020). Validação da Body Appreciation Scale-2 for Children (BAS-2C) numa amostra de crianças portuguesas [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho].

Anexos

Anexo 1- Parecer pela parte da Comissão de Ética

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P21-25

Projeto de Investigação: "Relação entre o corpo e o bem estar"

Investigadora: Catarina Barata Margalho Leão Saragoça (Estudante de Mestrado em Psicologia Clínica - Terapias Cognitivo-Comportamentais, Instituto Superior Miguel Torga)

Orientadora: Professora Doutora Maria Joana Marta Girão Simões (Professora Auxiliar, Instituto Superior Miguel Torga)

Data de entrada: 6 de janeiro de 2025

Data de apreciação: 25 de março de 2025

Fundamentação do parecer:

O projeto de investigação intitulado "Relação entre o corpo e o bem-estar", submetido pela investigadora Catarina Saragoça sob a orientação da Professora Doutora Joana Simões, tem como objetivo explorar a relação entre o discurso corporal (positivo e negativo), a compaixão pelo corpo e a qualidade de vida, com ênfase na dimensão psicológica. O estudo propõe um modelo integrador que considera a compaixão pelo corpo como mediadora desta relação. Utiliza-se um desenho transversal quantitativo, com recolha de dados através de um questionário online alojado na plataforma Google Forms. Os instrumentos de avaliação selecionados (*Body Talk Scale, Body Compassion Scale* e WHOQOL-BREF) são validados e adequados para a população-alvo, composta por homens e mulheres adultos/as fluentes em português.

As/Os participantes serão devidamente informadas/os sobre os objetivos do estudo, a voluntariedade da participação, a confidencialidade dos dados e o direito de desistir em qualquer momento sem justificação. Os dados recolhidos serão armazenados de forma anónima em SPSS, acessíveis apenas à equipa de investigação, e serão destruídos após a conclusão do estudo.

A Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, após análise dos aspetos éticos deste estudo, emite parecer positivo.

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
tel. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

INSTITUTO SUPERIOR
MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

Recomendações:

1. Assegurar que o *link* do questionário online inclua todas as informações do consentimento informado antes do início da participação, conforme descrito no formulário.
2. Garantir que os dados armazenados no SPSS sejam protegidos com medidas de segurança adequadas (e.g., palavra-passe) e eliminados dentro do prazo declarado (após junho de 2025).

Coimbra, 25 de março de 2025

Pela Comissão de Ética,

Fernanda Daniel, PhD

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
tel. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

Anexo 2- Consentimento Informado do Questionário

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. *

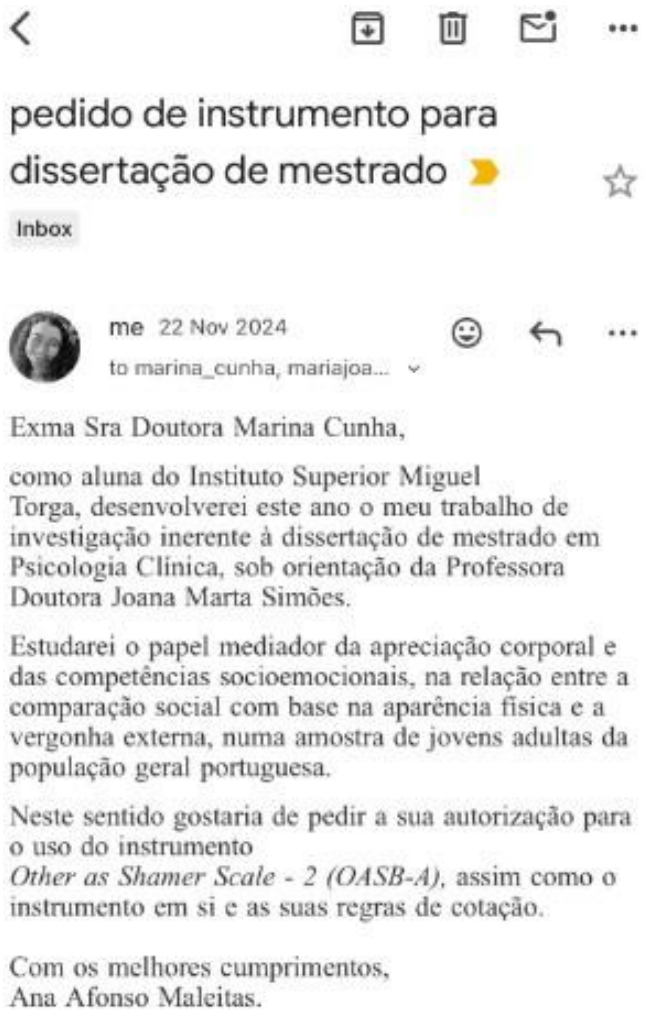
- ◯ Pretendo prosseguir com a minha participação.
- ◯ Pretendo desistir da minha participação, abandonando de seguida o website.

Seguinte

Limpar formulário

Anexo 3- Pedido de autorização das Escalas utilizadas

Other As Shame Scale-2 **(OAS-2; Matos et al., 2015)**



pedido de instrumento para dissertação de mestrado

Inbox

me 22 Nov 2024

to marina_cunha, mariajoa...

Exma Sra Doutora Marina Cunha,

como aluna do Instituto Superior Miguel Torga, desenvolverei este ano o meu trabalho de investigação inerente à dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, sob orientação da Professora Doutora Joana Marta Simões.

Estudarei o papel mediador da apreciação corporal e das competências socioemocionais, na relação entre a comparação social com base na aparência física e a vergonha externa, numa amostra de jovens adultas da população geral portuguesa.

Neste sentido gostaria de pedir a sua autorização para o uso do instrumento *Other as Shamer Scale - 2 (OASB-A)*, assim como o instrumento em si e as suas regras de cotação.

Com os melhores cumprimentos,
Ana Afonso Maleitas.

Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; Tylka e Wood-Barcalow, 2015)



Iasmin Jordão <iasminjordao@gmail.com>
para mariajoanasimoes

Boa tarde professora Doutora Joana Simões,

Em seguimento à reunião de Supervisão, envio em anexo a versão final do meu Projeto Individual de Estágio, conforme combinado.

Aproveito ainda para solicitar o acesso aos instrumentos em versão portuguesa: Body Talk Scale, Body Appreciation Scale e Functionality Appreciation Scale.

Agradeço desde já a atenção e desejo um excelente fim de semana.

Com os melhores cumprimentos,

Iasmin Jordão

"Quando somos gentis connosco, abrimos espaço para a verdadeira mudança"

Kristin Neff