Instituto Superior Miguel Torga

O papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre discursos sobre o corpo e apreço pelo corpo

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica

Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Iasmin Jordão
Coimbra, 2025

MIGUEL TORGA

CIM RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

O papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre discursos sobre o corpo e apreço pelo corpo

Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica
Área de Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Joana Marta-Simões, ISMT

Coimbra, 2025

Agradecimentos

Este trabalho materializa-se como uma parte importante na concretização dos meus sonhos e objetivos profissionais. Este percurso durou, ao todo, sete anos e foi construído com muitas contribuições e afetos.

Em primeiro lugar, dedico este trabalho à Professora Doutora Joana Marta-Simões. Agradeço pela disponibilidade constante, pelo interesse genuíno nas minhas ideias e por uma orientação próxima e sensível.

Agradeço à minha colega e amiga Eliana Lins. Recordarei com carinho as nossas pausas para o café, as conversas diárias e o apoio constante. A tua companhia tornou as tarefas mais leves e os dias mais alegres.

Agradeço à minha família conimbricense de escolha, Simone, Cris e Mara, pela inspiração diária, pelos abraços acolhedores e pelos serões de jogos, que são verdadeiros respiros de vida. Agradeço ao Martim pelas pausas ternas e necessárias, cheias de brincadeiras e afeto. À Daísa, minha irmã do coração, agradeço por me incentivar a sair da zona de (des)conforto e por continuar presente, com a sua forma única e sensível de ver o mundo. Às recém-chegadas à família, Joana e Janine, agradeço pela cumplicidade neste ano tão desafiante.

Agradeço às minhas amizades, todas tão importantes e pacientes com as minhas ausências. Agradeço de coração pelo vosso apoio. Em especial, agradeço à Natália e à Giovanna, minhas amigas de todas as horas, que acompanharam todos os meus trajetos ao longo desses anos.

Agradeço à minha psicóloga, Camilla Vieira, por ter proporcionado um espaço seguro e acolhedor ao longo deste processo.

Agradeço à minha família, que, por sorte, é tanto nuclear como de escolha. Aos meus pais, por apoiarem cada um dos meus sonhos e por torná-los também seus. Agradeço à minha avó Uiara por ter sido uma mulher à frente do seu tempo e por ter partilhado comigo as suas histórias e sonhos, bem como pelos ensinamentos sobre a importância dos estudos e dos direitos civis, que devem ser defendidos e honrados. À avó Jurema, agradeço todo o carinho, ao longo de toda a minha existência. Aos meus irmãos, agradeço a presença, a cumplicidade e as risadas que me devolvem leveza, mesmo à distância. Ao meu afilhado Isaac, agradeço a paciência com a minha ausência ao longo desses anos e por ser aconchego garantido em todas as circunstâncias. Às minhas primas Roberta e Renata, ao meu irmão Breno, ao Fernando e aos meus tios queridos, agradeço por todo o carinho, pelo incentivo aos estudos e pelo apoio para construir uma vida autêntica e valorosa. Ao Pedro Ivo, minha estrela-guia, agradeço a entrega

extrema em tudo o que fez e a inspiração constante de vivacidade.

Agradeço a todas as pessoas que responderam a esta pesquisa, compartilhando um pouco de suas vivências, confiando neste trabalho e permitindo a sua realização.

Por fim, agradeço à Anita. Minha companheira de vida, a pessoa que mais acompanhou esse processo e me sustentou quando me faltaram palavras e força. Obrigada por ter sido casa, suporte e respiro em meio ao caos.

RESUMO

Introdução: A fusão cognitiva constitui um processo central da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e refere-se à tendência de interpretar eventos mentais como verdades absolutas, reduzindo a flexibilidade psicológica. No domínio da imagem corporal, este processo tem sido associado à internalização de crenças desadaptativas, maior sofrimento psicológico e menor apreço pelo corpo. Os discursos acerca do corpo, positivos ou negativos, desempenham igualmente um papel relevante na forma como as pessoas se relacionam com a própria aparência, podendo promover aceitação ou intensificar a autocrítica e o evitamento experiencial.

Objetivos: o presente estudo teve como objetivo principal analisar o papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre discursos acerca do corpo e apreço pelo corpo em pessoas adultas atribuídas ao sexo feminino à nascença. Como objetivo secundário, de carácter exploratório, pretendeu-se examinar eventuais diferenças nos discursos acerca do corpo, na fusão cognitiva com a imagem corporal e no apreço pelo corpo em função da nacionalidade e da orientação sexual.

Método: Participaram 227 pessoas adultas atribuídas ao sexo feminino à nascença, com idades entre 18 e 72 anos (M = 37.48; DP = 15.28). A amostra foi composta por 141 participantes brasileiras (62.1%) e 86 portuguesas (37.9%), sendo 183 heterossexuais (80.6%) e 41 *queer* (19.4%). Foram aplicadas a Escala das Tipologias Discursivas (BTS), a Escala do Apreço Corporal (BAS-2) e o *Cognitive Fusion Questionnaire – Body Image* (CFQ-BI). As análises incluíram estatísticas descritivas, correlações de Pearson, comparações entre grupos e análise de trajetórias.

Resultados: Os discursos negativos sobre a massa gorda correlacionaram-se positivamente com a fusão cognitiva com a imagem corporal e negativamente com o apreço pelo corpo. Os discursos positivos apresentaram correlação negativa com a fusão cognitiva com a imagem corporal e positiva com o apreço pelo corpo. Relativamente ao modelo de mediação analisado, tanto os discursos positivos em relação ao corpo como os discursos negativos em relação à massa corporal apresentaram relações diretas e indiretas com o apreço pelo corpo, mediadas pela fusão cognitiva com a imagem corporal. O modelo confirmou o papel mediador da CFQ-BI, apresentando bons índices de ajustamento aos dados ($\chi^2_{(4)}$ = 2.00, p = .736, CMIN/df = .50; TLI = 1.03; CFI = 1.00; RMSEA = .00, p = .881, 95% IC = .00 a .07). O modelo explicou 30%

da variância da fusão cognitiva com a imagem corporal e 41% da variância do apreço pelo corpo. Foram observadas diferenças significativas entre participantes portuguesas e brasileiras quanto aos discursos positivos, mais frequentes nas portuguesas. Participantes *queer* apresentaram níveis significativamente mais elevados de fusão cognitiva com a imagem corporal.

Conclusão: Os resultados confirmam o papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre discursos acerca do corpo e apreço pelo corpo, indicando que o bem-estar depende menos do conteúdo dos pensamentos e mais da forma como estes são experienciados. Níveis mais baixos de fusão cognitiva com a imagem corporal associaram-se a discursos positivos e a maior apreço pelo corpo, enquanto níveis elevados associaram-se a discursos negativos e a menor apreço pelo corpo. As diferenças observadas entre nacionalidades e orientações sexuais sugerem que os processos cognitivos relacionados com a imagem corporal podem variar consoante o contexto sociocultural, ainda que não tenham sido incluídos no modelo de mediação.

Palavras-chave: fusão cognitiva com a imagem corporal, flexibilidade psicológica, imagem corporal positiva, apreço pelo corpo, discursos acerca do corpo.

ABSTRACT

Introduction: Cognitive fusion is a core process in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and refers to the tendency to interpret thoughts as absolute truths, reducing psychological flexibility. In the context of body image, this process has been linked to the internalization of maladaptive beliefs, increased psychological distress, and lower body appreciation. Body talk, whether positive or negative, also plays an important role in how individuals relate to their physical appearance, potentially promoting acceptance or reinforcing self-criticism. This study aimed to examine the mediating role of cognitive fusion with body image in the relationship between body talk and body appreciation, while exploring differences according to nationality and sexual orientation among adults assigned female at birth.

Method: The sample comprised 227 adults assigned female at birth, aged between 18 and 72 years (M = 37.48; SD = 15.28). Of these, 141 were Brazilian (62.1%) and 86 were Portuguese (37.9%). Regarding sexual orientation, 183 identified as heterosexual (80.6%) and 41 as queer (19.4%). Participants completed the *Body Talk Scale* (BTS), the *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2), and the *Cognitive Fusion Questionnaire – Body Image* (CFQ-BI). Statistical analyses included descriptive statistics, Pearson correlations, group comparisons, and path analysis using IBM SPSS and AMOS (v.27).

Results: Negative fat talk was positively associated with cognitive fusion and negatively associated with body appreciation. Positive body talk was negatively correlated with cognitive fusion and positively correlated with body appreciation. The mediation model confirmed the mediating role of cognitive fusion with body image, showing good fit indices ($\chi^2(4) = 2.00$, $p = .736$, TLI = 1.03, CFI = 1.00, RMSEA = .00, 95% CI = .00–.07). The model explained 30% of the variance in cognitive fusion and 41% of the variance in body appreciation. Portuguese participants reported higher levels of positive body talk, and queer participants presented higher levels of cognitive fusion.

Conclusion: The findings confirm the mediating role of cognitive fusion in the relationship between body talk and body appreciation. Lower levels of cognitive fusion were associated with greater acceptance and appreciation of the body, whereas higher levels were linked to self-criticism and lower body appreciation. Differences between nationalities and sexual orientations suggest that sociocultural contexts may influence cognitive processes related to body image. These findings underscore the relevance of ACT-based interventions focused on enhancing psychological flexibility and fostering a healthier relationship with the body.

Keywords: cognitive fusion, psychological flexibility, body image, body appreciation, body talk

Anexos

Anexo 1. Parecer da Comissão de Ética

Apêndices

Apêndice A. Envio dos pedidos de autorização às autoras

Apêndice B. Consentimento Informado e breve explicação do estudo

Tabelas

Tabela 1. Análise comparativa das variáveis em estudo e variáveis de controlo entre participantes de nacionalidade brasileira vs portuguesa

Tabela 2. Análise comparativa das variáveis em estudo e variáveis de controlo entre participantes de orientação sexual heterossexual vs *queer*

Figuras

Figura 1. Modelo final da análise de trajetórias

Introdução

Imagem corporal

A imagem corporal é atualmente reconhecida como um constructo complexo e multidimensional que abrange pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados com a perceção e experiência corporal. Estes componentes estão em constante interação com fatores biopsicossociais ao longo da vida (Cash & Smolak, 2011).

O constructo da imagem corporal emergiu como área de estudo no século XX, com o objetivo de compreender e estabelecer protocolos terapêuticos voltados às perturbações da imagem corporal e do comportamento alimentar, sobretudo em mulheres. O foco na psicopatologia refletia a elevada incidência e gravidade incapacitante dessas perturbações (Blood, 2005; Cash & Smolak, 2011; Rodgers et al., 2023).

Com o tempo, investigadores da área começaram a questionar se o foco exclusivo na redução de sintomas poderia representar um impasse na compreensão da complexidade da imagem corporal e na promoção da saúde em sentido mais amplo (Cash & Smolak, 2011; Tylka, 2018). Embora as pessoas apresentassem diminuição da insatisfação com o corpo e redução de comportamentos alimentares perturbados, desenvolviam, em contrapartida, uma relação de neutralidade e tolerância que dificultava a construção de atitudes mais adaptativas, resultando em estagnação do bem-estar psicológico (Tylka, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Em consonância, o debate científico passou a dedicar-se ao estudo da saúde enquanto processo dinâmico, marcado por comportamentos adaptativos e não apenas pela ausência de doença. Esta mudança de perspetiva fortaleceu a necessidade de desenvolver novos conceitos capazes de ampliar o debate para além da psicopatologia, integrando dimensões associadas à saúde e ao bem-estar (Tylka, 2011; 2018). Desta forma, emerge a imagem corporal positiva, no início do século XXI, como um constructo complexo, multidimensional e interdisciplinar.

Imagem corporal positiva

A imagem corporal positiva surge como uma área de investigação no âmbito da ascensão da psicologia positiva e das práticas budistas na psicologia (Tylka, 2018). Se, por um lado, a psicologia positiva alertou sobre a necessidade de preservar e fortalecer a saúde, reforçando que ausência de doença não significa vitalidade (Tylka, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), por outro lado, as práticas budistas contribuíram com princípios de atenção plena e auto-

compaixão, auxiliando no desenvolvimento de uma relação mais resiliente com o corpo e de autocuidado (Webb et al., 2014). Deste modo, iniciou-se um movimento interdisciplinar e independente, que procurava compreender como seriam as experiências positivas relacionadas com a imagem corporal (Tylka, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

A definição de imagem corporal positiva assenta em componentes como apreço, aceitação e amor pelo corpo, entendimento amplo de beleza, investimento corporal, positividade interior, conexão com as necessidades do corpo, filtragem crítica de mensagens socioculturais, bem como práticas conscientes de autocuidado e rejeição da objetificação (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Este conjunto de aspetos resulta numa postura ativa de respeito e conexão com o corpo, aproximando-se de conceções contemporâneas de saúde centradas na resiliência, na flexibilidade psicológica e na autogestão (Hayes, 2019; Huber et al., 2011; Leonardi, 2018; Sturmberg et al., 2019). Não obstante a imagem corporal positiva ter-se consolidado como um constructo independente da imagem corporal negativa, pode coexistir com determinados níveis de insatisfação corporal (Tylka, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Entre os componentes da imagem corporal positiva, o mais estudado é o apreço pelo corpo (He et al., 2020), que se traduz na capacidade de manter opiniões favoráveis independentemente da aparência física atual, respeitar o corpo através de comportamentos congruentes com as suas necessidades e protegê-lo, rejeitando ideais de aparência apresentados pelos media como a única forma legítima de beleza humana (Avalos et al., 2005), reforçando, desta forma, práticas de autocuidado que respeitam os limites corporais e priorizam a saúde mental, ao invés da conformidade estética (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Ao longo de mais de quinze anos de anos, os estudos sobre imagem corporal positiva têm apresentado resultados consistentes, associando-a a níveis mais elevados de qualidade de vida e consolidando-a como um importante indicador de saúde. Este constructo relaciona-se positivamente com diversos indicadores de bem-estar, tais como otimismo, autoestima, satisfação com a vida, felicidade subjetiva, inteligência emocional, regulação emocional e satisfação sexual (Tylka, 2018, p. 20; Linardon et al., 2022). Paralelamente, evidencia-se uma associação a comportamentos saudáveis, incluindo alimentação intuitiva, prática de atividade física por prazer, autocuidado e menor adesão a dietas restritivas (Avalos & Tylka, 2006; Andrew et al., 2016). Em contrapartida, verifica-se uma relação negativa entre a imagem corporal positiva e comportamentos alimentares desordenados, internalização de ideais de beleza, vigilância corporal, comparações sociais baseadas na aparência e sintomatologia

depressiva e ansiosa (Tylka, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Linardon et al., 2022). De modo complementar, estudos recentes sugerem que a imagem corporal positiva, especialmente o apreço pelo corpo, atua como fator protetor face ao impacto negativo das micro-agressões gordofóbicas (O'Neill et al., 2022).

A diversidade de resultados encontrados na literatura reflete o carácter multidimensional da imagem corporal positiva, bem como a influência de múltiplos fatores biopsicossociais no seu desenvolvimento. De facto, a literatura indica que a compreensão deste constructo se torna mais completa quando considerada numa perspetiva interseccional, uma vez que diferentes identidades sociais (*e.g.,* género, pertença étnico-racial, idade, nível socioeconómico, nacionalidade, orientação sexual, religião, espiritualidade) podem moldar a forma como esta é vivenciada (Swami, 2018, p. 83; Tylka 2018; Winter, 2018, p. 102). Ainda assim, algumas identidades sociais permanecem pouco exploradas.

A nacionalidade, destaca-se por atuar como marcador sociocultural que organiza normas, práticas e expectativas associadas ao corpo (Swami et al., 2023). Apesar da insatisfação com a imagem corporal ser global (Rodgers et al., 2023), a experiência da imagem corporal positiva é culturalmente situada e encontra-se pouco investigada (Swami et al., 2023). Em Portugal, são identificados níveis elevados de insatisfação com o tamanho corporal, bem como de cirurgias estéticas comparativamente com outros países europeus (Rodgers et al., 2023). Também no Brasil são observados altos de insatisfação corporal, sendo o segundo país do mundo que mais realiza procedimentos estéticos (ISAPS, 2023; Rodgers et al., 2023). Neste sentido, os dois países parecem partilhar uma proximidade cultural que molda as conceções do corpo (Martins e Baptista, 2010), constituindo um terreno fértil para compreender semelhanças e diferenças na construção da imagem corporal positiva.

Entre as diferentes identidades sociais, o género destaca-se como uma categoria central na compreensão da imagem corporal positiva, uma vez que a forma como as pessoas percecionam, avaliam e experienciam o próprio corpo é profundamente influenciada pelas normas e expectativas associadas ao género. A imagem corporal é, de facto, genderizada (Cash & Smolak, 2011, p. 10), isto é, moldada por estereótipos estéticos e papéis sociais que definem o que é considerado aceitável ou desejável para corpos considerados femininos ou masculinos (Santos et al., 2024). Tais estereótipos resultam de tecnologias de género, entendidas como mecanismos culturais, discursivos e institucionais que produzem, regulam e reproduzem identidades e papéis de género na sociedade (Lauretis, 1984). Esta naturalização também se expressa na própria literatura científica, que tende a considerar o sexo atribuído à nascença

como equivalente à identidade de género, reproduzindo uma perspetiva essencialista que sustenta a ilusão de uma correspondência fixa entre ambas as categorias (Butler, 2019; Zanello, 2018). Neste enquadramento, a magreza adquire um valor moral e estético que pressiona as mulheres a manterem o corpo dentro de um ideal normativo, frequentemente associado à disciplina e ao controlo (Bordo, 1995; Blood, 2005; Zanello, 2018). Por sua vez, a muscularidade tende a ser valorizada como expressão de força, poder e masculinidade (Cash, 2012; Zanello, 2018), reforçando o binarismo de género e a hierarquia simbólica entre dominação masculina e submissão feminina (Bordo, 1995; Blood, 2005; Zanello, 2018). Assim, o género constitui uma variável determinante na experiência corporal, pois define os parâmetros socioculturais a partir dos quais o corpo é avaliado e vivido. Deste modo, o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva implica a desconstrução das normas tradicionais de aparência e de género, promovendo uma relação mais autêntica, compassiva, conectada e afirmativa com o próprio corpo (Tiggemann, 2011, p. 13; Tiggemann et al., 2020).

A orientação sexual constitui uma dimensão sociocultural central para compreender a forma como as pessoas se relacionam com o corpo, uma vez que influencia o tipo e a intensidade das pressões estéticas e os modos como estas são internalizadas (APA, 2015, 2023; Frederick et al., 2022). Apesar da relevância, o papel da orientação sexual na imagem corporal permanece pouco explorado (Halliwell, 2015; Swami, 2018, p. 59; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), com dados escassos e inconsistentes principalmente em mulheres não heterossexuais (Tiggeman, 2015; Morrison et al., 2020). Apesar do número reduzido de estudos, evidências preliminares indicam que comparativamente às mulheres heterossexuais e lésbicas, mulheres bissexuais parecem ser mais vulneráveis à internalização de ideais magros (Hazzard et al., 2019), enquanto mulheres lésbicas tendem a resistir mais às normas estéticas dominantes (Dahlenburg et al., 2020; Morrison et al., 2004; Frederick et al., 2020). Em Portugal, o apreço pelo corpo revelou-se o preditor psicológico mais significativo para comportamentos alimentares mais adaptativos em pessoas LGB+ e heterossexuais, além de evidenciar a importância específica do apoio comunitário e da regulação emocional para pessoas LGB+ (Oliveira, 2022). Estudos realizados no Brasil mostram resultados convergentes, com o apreço pelo corpo associado a maior qualidade de vida em mulheres bissexuais e lésbicas (Patrício et al., 2025).

Embora se observem avanços significativos na área, a investigação sobre imagem corporal positiva ainda se encontra em expansão, sendo necessário continuar a integrar de forma mais sistemática dimensões identitárias.

Fusão cognitiva com a imagem corporal

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta-se como uma abordagem das terapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração, promissora para a promoção do bem-estar psicológico, com aplicabilidade também no desenvolvimento de uma imagem corporal positiva (Ferreira & Trindade, 2014). Esta abordagem foi desenvolvida por Steven Hayes e colaboradores na década de 1990, com o objetivo central de compreender processos comuns relacionados ao sofrimento humano (Hayes et al., 1999).

A ACT, acrónimo que significa agir em inglês, baseia-se no modelo denominado hexaflex, composto por seis dimensões psicológicas interdependentes: aceitação, desfusão cognitiva, contacto com o momento presente, *self* como contexto, clarificação de valores e ação comprometida. Estas seis dimensões resultam na flexibilidade psicológica, isto é, capacidade de agir de forma consciente e coerente com os próprios valores, mesmo perante pensamentos, emoções ou sensações desagradáveis (Hayes et al., 1999; Hayes, 2019). Esta abordagem procura contribuir para o desenvolvimento de uma vida orientada por valores próprios e distanciamento dos ideais socioculturais.

Dos seis processos supracitados, a fusão cognitiva ocorre quando pensamentos, interpretações ou imagens mentais são tratados como verdades absolutas, impedindo a distinção entre cognições e realidade objetiva. Esta identificação rígida com o conteúdo mental favorece o evitamento experiencial, a rigidez comportamental e a dificuldade em regular emoções desagradáveis (Hayes et al., 2019; Pinto-Gouveia et al., 2019). Neste sentido, a fusão cognitiva com a imagem corporal contribui para a internalização de crenças desadaptativas e agravamento do sofrimento psicológico. Níveis elevados desta fusão podem levar a maior insatisfação corporal, ansiedade, depressão e perturbações alimentares, enquanto níveis baixos favorecem uma relação com mais apreço e flexibilidade com a imagem corporal (Bento et al., 2017; Lucena-Santos et al., 2017).

As últimas três décadas têm sido marcadas por um vasto conjunto de investigações que comprovam a eficácia da ACT. Resultados meta-analíticos demonstram que a ACT apresenta resultados consistentes em diferentes condições de saúde mental e física (*e.g.,* diminuição da sintomatologia depressiva e ansiosa, queixas somáticas), resultando no aumento da qualidade de vida e flexibilidade psicológica (A-Tjak et al., 2015).

Em Portugal, diversos estudos destacam a fusão cognitiva com a imagem corporal como um processo central na explicação da insatisfação corporal, vergonha associada à aparência, comparações sociais e psicopatologia alimentar. Estudos demonstram que este processo tem

um papel significativo na explicação das comparações sociais negativas e da vergonha externa, estando associado a menor qualidade de vida psicológica (Brandão & Ferreira, 2014; Ferreira & Trindade, 2014, 2015). Em mulheres jovens com excesso de peso, verificou-se que a fusão cognitiva com a imagem corporal medeia totalmente a ligação entre insatisfação corporal e vergonha (Correia & Ferreira, 2014).

Além destes resultados, um programa de intervenção psicológica baseado na flexibilidade psicológica (*e.g.,* desfusão cognitiva, definição de valores, atenção plena etc.), produziu aumento nos níveis de apreço pelo corpo em adolescentes portuguesas no término da intervenção de 9 semanas e mantido no *follow-up* de três meses (Marta-Simões et al., 2022).

No Brasil, as investigações sobre fusão cognitiva com a imagem corporal são mais recentes, mas já indicam resultados promissores. Um programa de promoção da flexibilidade psicológica em pessoas com sobrepeso e obesidade aumentou a desfusão cognitiva, a aceitação experiencial e a alimentação consciente, com redução de episódios de compulsão alimentar e manutenção dos efeitos no follow-up de cinco meses (Guedes, 2017).

Quanto à aplicabilidade da ACT em populações LGBTQI+, uma revisão sistemática recente demonstrou resultados positivos na promoção da flexibilidade psicológica e na redução de sintomas como insatisfação corporal, ansiedade, depressão e estigma internalizado. Por ser adaptável, privilegiar o alinhamento com valores pessoais e a aceitação das experiências internas, mostra-se uma abordagem adequada para lidar com estressores minoritários, como insatisfação corporal, homofobia internalizada e conflitos identitários (Fowler et al., 2022). Apesar do seu potencial inclusivo e afirmativo, a literatura ainda é limitada, concentrando-se maioritariamente nos Estados Unidos e com escassa representação em relação à diversidade sexual e de género.

Discursos acerca do corpo

A linguagem é o principal sistema semiótico através do qual se transmitem sentimentos, pensamentos e ideologias, funcionando como mediador da reprodução cultural transgeracional (Gone & Kirmayer, 2010).

Os discursos acerca do corpo referem-se à comunicação verbal sobre o próprio corpo ou o corpo de outros (*e.g.,* comentários negativos ou positivos, críticas e comparações). Esta forma de comunicação desempenha um papel fundamental na construção e manutenção da imagem corporal, podendo promover experiências de autoaceitação ou, alternativamente, intensificar padrões disfuncionais de avaliação corporal (Lin et al., 2021). A comunicação sobre o corpo também é influenciada por fatores biopsicossociais das normas de género, pressões estéticas e

busca por validação interpessoal. Estes discursos são mediados pelos contextos familiares, grupos de pares e ambientes digitais (Barbeau et al., 2022).

Historicamente, a investigação concentrou-se predominantemente no *fat talk*, um subtipo de discurso negativo caracterizado por comentários depreciativos sobre peso, forma corporal e aparência física. Este tipo de comunicação está frequentemente relacionado com a busca por validação externa, pertença grupal ou mascaramento de vulnerabilidades pessoais. A literatura demonstra o *fat talk* tanto resulta da insatisfação com o corpo quanto contribui para a manutenção e intensificação dessa insatisfação ao longo do tempo (Mills et al., 2019).

Neste sentido, as mulheres tendem a engajar-se mais frequentemente nos discursos negativos sobre massa gorda e os homens demonstram maior propensão para os discursos negativos em relação à muscularidade, refletindo pressões sociais diferenciadas relacionadas com ideais de feminilidade e masculinidade (Engeln et al., 2013; Zanello, 2018). No entanto, as mudanças sociais relacionadas à muscularidade demonstram que cada vez mais as mulheres também engajam em atividades desportivas, consequentemente levando a uma estética mais musculosa e distante do modelo ocidental de mulher magra (Lin et al., 2021; Santos, 2024). Por outro lado, acresce também um novo tipo de pressão sociocultural em relação ao corpo das mulheres, evidenciado pelo conceito de discursos negativos sobre a muscularidade (Lin et al., 2021).

Discursos negativos acerca do corpo podem provocar consequências psicológicas adversas, incluindo maior insatisfação corporal, sintomas depressivos, perturbações alimentares e diminuição da autoestima (Hart et al., 2017; Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2017). Entre mulheres, esta forma de comunicação é frequentemente aprendida e normalizada em contextos familiares e entre pares, perpetuando ciclos intergeracionais de insatisfação corporal (Barbeau et al., 2022). Estudos longitudinais revelam que os discursos negativos sobre massa gorda predizem aumentos significativos na discrepância entre o corpo ideal e o corpo real, particularmente em populações femininas jovens (Ito et al., 2024).

O fenómeno do *body-related co-rumination*, caracterizado por conversas repetitivas e ruminativas sobre preocupações corporais, emerge como um mecanismo interpessoal que potencializa os efeitos dos discursos negativos acerca do corpo. Esta forma específica de comunicação associa-se a piores atitudes alimentares e menor ajustamento psicológico, sugerindo que não apenas o conteúdo, mas também a frequência e o padrão repetitivo das conversas sobre o corpo influenciam a saúde mental (Rudiger & Winstead, 2013).

Investigações mais recentes têm ampliado a análise para incluir formas positivas de

discurso corporal, como expressões de apreço, aceitação e respeito pelo corpo. Os discursos positivos em relação ao corpo emergem como um fator protetor significativo do bem-estar psicológico geral (Cohen et al., 2019; Yager et al., 2020). Embora menos prevalente que o discurso negativo, os discursos positivos acerca do corpo estão a ganhar visibilidade através de movimentos sociais como o positivismo corporal, que promovem a aceitação da diversidade corporal e questionam padrões normativos de aparência (Cohen et al., 2019; Lin et al., 2021).

A era digital introduziu novos contextos e complexidades aos discursos acerca do corpo, através de redes sociais que funcionam tanto como plataformas de perpetuação e recriação das normas sociais relacionadas à aparência (Blackburn & Hogg, 2024), como também de contestação e transformação dessas mesmas normas (Cohen et al., 2019). Investigações emergentes sobre discursos acerca do corpo em mensagens diretas e grupos privados nas redes sociais revelam que estes ambientes podem intensificar efeitos negativos, mas também efeitos positivos dos discursos acerca do corpo, dependendo das normas grupais e do tipo de suporte social disponível (Alluhidan et al., 2025).

Em síntese, os discursos acerca do corpo representam uma dimensão essencial da experiência corporal, refletindo e moldando simultaneamente as crenças, emoções e comportamentos relacionados à aparência. A análise integrada desses discursos com a fusão cognitiva com a imagem corporal e o apreço pelo corpo pode contribuir para uma compreensão mais abrangente dos processos de ajustamento psicológico subjacentes à imagem corporal positiva.

Objetivos

Com base neste enquadramento teórico, o presente estudo pretende explorar eventuais diferenças na nacionalidade brasileira e portuguesa relativamente aos discursos acerca do corpo, fusão cognitiva com a imagem corporal e apreço pelo corpo. Como objetivo secundário, pretende-se realizar uma análise exploratória de eventuais diferenças na população heterossexual e *queer* relativamente aos discursos acerca do corpo, fusão cognitiva da imagem corporal e apreço pelo corpo. Como objetivo principal, pretende-se explorar o papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre os discursos acerca do corpo e o apreço pelo corpo, numa amostra de pessoas adultas atribuídas ao sexo feminino à nascença e falantes da língua portuguesa. Este estudo pretende contribuir para a literatura científica e para a consolidação empírica dos mecanismos de ajustamento psicológico.

Material e Métodos

Participantes

A amostra total foi composta por 227 participantes, com idades entre 18 e 72 anos (*M* = 37.48, *DP* = 15.28). Quanto ao sexo biológico atribuído à nascença, todas as participantes declararam ter sexo feminino atribuído à nascença. Em relação à identidade de género, 223 participantes (98.2%) identificaram-se como mulheres, dois (0.9%) como homens, um (0.4%) como agénero/neutro e uma (0.4%) como não binária.

No que diz respeito à pertença étnico-racial, 182 participantes (80.2%) identificaram-se como brancas, 22 (9.7%) como negras, 18 (7.9%) como pardas, uma (0.4%) como mestiça e uma (0.4%) como asiática. Três participantes (1.3%) não souberam ou preferiram não responder. Quanto à nacionalidade, 141 participantes (62.1%) eram brasileiras e 86 (37.9%) portuguesas. Em relação ao país de residência, 113 participantes (49.8%) residiam no Brasil e 114 (50.2%) em Portugal. A maioria da amostra (*n* = 210, 92.5%) vivia em áreas urbanas, enquanto 17 participantes (7.5%) residiam em áreas rurais.

Em relação ao estado civil, 127 participantes (55.9%) eram solteiras, 81 (35.7%) casadas ou a viver em união de facto e 19 (8.4%) divorciadas ou separadas. A média referente aos anos de escolaridade foi de 14.96 anos (*DP* = 3.36; mín = 1; máx = 35). Quanto à situação ocupacional, 68 participantes (30%) eram estudantes, 46 (20.3%) trabalhadoras-estudantes, 87 (38.3%) estavam empregadas, 11 (4.8%) encontravam-se desempregadas ou em casa e 15 (6.6%) eram reformadas ou aposentadas.

No que se refere à orientação sexual, 183 participantes (80.6%) identificaram-se como heterossexuais, cinco (2.2%) como homossexuais, 31 (13.7%) como bissexuais, quatro (1.8%) como pansexuais, uma (0.4%) como assexual e três (1.3%) preferiram não responder.

O índice de massa corporal (IMC) variou entre 16.33 e 49.59 (*M* = 24.61, *DP* = 4.69). De acordo com os pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (OMS), 12 participantes (5.3%) estavam abaixo do peso, 128 (56.4%) apresentaram IMC normal, 62 (27.3%) encontravam-se na pré-obesidade, 18 (7.9%) apresentaram obesidade classe I, cinco (2.2%) obesidade classe II e duas (0.9%) obesidade classe III.

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, foi obtido o

parecer favorável da Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga (parecer n.º [CE—P15-25]) e as devidas autorizações formais das autoras das três escalas utilizadas: *Escala das Tipologias Discursivas acerca do Corpo (BTS)*, *Escala do Apreço Corporal (BAS-2)* e *Cognitive Fusion Questionnaire – Body Image (CFQ-BI)*. As autorizações para uso das escalas encontram-se em anexo. Todos os instrumentos 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 de um questionário online disponibilizado na plataforma Google Forms. O protocolo incluía o termo de consentimento informado, uma breve explicação sobre os objetivos do estudo, os critérios de inclusão e exclusão, um questionário sociodemográfico e as três escalas de autorresposta. O questionário sociodemográfico recolheu variáveis como sexo atribuído à nascença, identidade de género, idade, escolaridade, orientação sexual, estado civil, nacionalidade, país e zona de residência, peso e altura.

Os critérios de inclusão foram: ter idade entre 18 e 75 anos, compreender adequadamente a língua portuguesa, ter sido atribuído/a ao sexo feminino à nascença e possuir acesso à internet. O tempo de preenchimento estimado foi entre de 20 minutos.

A amostra foi obtida através de um processo de amostragem não probabilística de conveniência, com recurso à estratégia "bola de neve" (*snowball sampling method*). O link de acesso ao questionário foi amplamente divulgado em redes sociais (Facebook, Instagram, WhatsApp). Solicitou-se às participantes que partilhassem o questionário com outras pessoas elegíveis. A participação foi voluntária, anónima e não foi oferecido aos participantes qualquer tipo de compensação pela participação.

Instrumentos

O protocolo de avaliação desta investigação incluiu um questionário sociodemográfico, recolheu informações sobre sexo atribuído à nascença, identidade de género, orientação sexual, pertença étnico-racial, idade, estado civil, escolaridade, nacionalidade, país de residência e zona de residência. Também foram solicitados dados clínicos referentes ao peso corporal atual e altura para calcular o índice de massa corporal (IMC), de acordo com o Índice de Quetelet (Kg/m^2).

Os instrumentos de autorresposta foram validados para a população estudada, sendo caracterizados em seguida pela sua ordem de apresentação. O protocolo de avaliação inclui as seguintes escalas:

1. *Escala do Apreço Corporal (BAS-2)*

Avalia o apreço pelo corpo, isto é, a habilidade de relacionar-se com o próprio corpo de maneira acolhedora, amorosa e respeitosa, rejeitando os padrões sociais impostos pelos media como única forma de beleza. Esta escala é composta por 10 itens, sendo seis opções de resposta, desde *nunca* (1) a *sempre* (5). Estes itens (*e.g.,* "Respeito o meu corpo"; "Estou atento/a às necessidades do meu corpo"; "Aprecio as características diferentes e únicas do meu corpo/imagem corporal") são indicadores de uma relação positiva com o corpo, refletindo os conceitos do apreço pelo corpo. Na versão original, a escala apresentou uma elevada consistência interna de α = .97. No presente estudo, a escala apresentou a consistência interna α = .95 (versão original de Tylka & Wood-Barcalow, 2015; versão portuguesa de Marta-Simões et al., 2016).

2. *Escala das Tipologias Discursivas acerca do Corpo (BTS)*

Avalia tanto o conteúdo quanto a frequência dos discursos positivos e negativos sobre o corpo. Composta por 14 itens, a *BTS* distribui-se em três subescalas: (i) **Discursos Negativos acerca da massa gorda** (*Negative Fat Talk*; 5 itens), contendo itens como "Preciso de perder algum peso; "As minhas roupas estão demasiado apertadas"; "Sinto-me gordo(a)"; (*ii*) **Discursos negativos acerca da massa muscular** (*Negative Muscle Talk*; 4 itens), como por exemplo "Preciso de levantar pesos mais frequentemente para ganhar músculo"; "Gostava de ser mais musculado(a)"; "Devia comer alimentos que promovam o ganho de massa muscular"; e (*iii*) **Discursos positivos acerca do corpo** (*Positive Body Talk*; 5 itens), com itens como "Orgulho-me do que o meu corpo consegue fazer"; "Gosto da minha aparência"; "Sinto-me bem com o meu corpo". Esta escala possui seis opções de resposta que vão desde *nunca* (1) até (6) *sempre - várias vezes ao dia*, permitindo aferir a frequência dos discursos verbais em relação ao corpo. A *Escala das Tipologias Discursivas acerca do Corpo* é a primeira escala validada que mede, simultaneamente, três dimensões dos discursos acerca do corpo em homens e mulheres. Além disso, a BTS é a primeira escala validada a medir a muscularidade em mulheres.

Na versão original, os valores de consistência interna foram: *Negative Fat Talk* α = .94; *Negative Muscle Talk* α = .91; e *Positive Body Talk* α = .94. No presente estudo, os valores obtidos foram: *Negative Fat Talk* α = .93; *Negative Muscle Talk* α = .92; e *Positive Body Talk* α = .89 (versão original de Lin et al., 2021; versão portuguesa de Maleitas et al., 2025).

3. *Cognitive Fusion – Body Image Questionnaire (CFQ-BI)*

Avalia o nível de fusão cognitiva com conteúdos mentais relativos à imagem corporal, ou seja, o quanto os pensamentos sobre o corpo são tomados como verdade absoluta e interferem na experiência e comportamento do indivíduo. Contém 10 itens são respondidos numa escala que varia entre *nunca verdadeiro* (1) até *sempre verdadeiro* (7). A escala possui afirmações relacionadas com o impacto dos pensamentos sobre o corpo na vida diária (*e.g.,* "Os meus pensamentos em relação à minha imagem corporal perturbam-me ou causam-me sofrimento emocional"; "Os meus pensamentos em relação à minha imagem corporal distraem-me do que estou a fazer nesse momento"; "Foco-me muito nos meus pensamentos perturbadores em relação à minha imagem corporal"). A versão original da escala demonstrou consistência interna $\alpha = .97$. No presente estudo, a consistência interna obtida foi igualmente $\alpha = .97$ (versão original de Ferreira et al., 2015).

Análise de Dados

O *software* IBM SPSS (v.27; SPSS Inc., Chicago, IL) foi utilizado para realizar as análises descritivas e correlacionais. Especificamente, as análises descritivas (*i.e.,* médias, desvios-padrão, testes *t* de Student para amostras independentes) permitiram explorar as características da amostra relativamente às principais variáveis em estudo, nomeadamente os discursos positivos e negativos em relação ao próprio corpo, a fusão cognitiva com a imagem corporal e o apreço pelo corpo.

Os pressupostos de normalidade e homogeneidade das variâncias foram avaliados antes da realização dos testes *t*. Estes testes foram aplicados apenas quando os grupos comparados apresentavam tamanho mínimo de 20 participantes, garantindo a robustez estatística. De acordo com o tamanho da amostra ($N = 227$), esta investigação apresenta poder estatístico adequado para a deteção de efeitos de magnitude moderada, sendo o nível de significância estabelecido $p < .05$ para todas as análises.

As análises correlacionais de Pearson permitiram avaliar a força e a direção das relações lineares entre estas variáveis, incluindo também variáveis sociodemográficas e clínicas, como a idade e o índice de massa corporal (IMC). Além disso, com o intuito de responder aos objetivos específicos do estudo, foram realizadas comparações entre grupos com base na nacionalidade das participantes (Brasil *vs*. Portugal) e na orientação sexual (heterossexual *vs*. *queer*), através de testes *t* de Student para amostras independentes. A decisão de agrupar diferentes orientações não heterossexuais no grupo *queer* (*i.e.,* bissexuais, homossexuais,

pansexuais e assexuais*)* baseou-se em recomendações metodológicas relativas à estabilidade estatística em análises paramétricas. Para interpretar a magnitude das correlações entre variáveis foram tidos em conta os pressupostos de Cohen (1988), segundo os quais correlações cujo coeficiente de correlação de Pearson se encontre abaixo do valor de .30 são de magnitude baixa ou fraca, entre .30 e .50 são de magnitude moderada, e acima de .50 são de magnitude elevada ou forte. Finalmente, o nível de significância adotado em todas as análises inferenciais foi estabelecido em $p < .05$.

Adicionalmente, análises de trajetórias/análises de equações estruturais foram realizadas com recurso ao *software* AMOS (*Analysis of Momentary Structure*, v.27, SPSS Inc., Chicago, IL), com o objetivo de avaliar se a associação entre o discurso corporal e o apreço pelo corpo é mediada pela fusão cognitiva com a imagem corporal. As análises de trajetórias são um tipo de análise de equações estruturais que permitem avaliar, simultaneamente, relações estruturais presumidas (efeitos diretos e indiretos) entre diferentes variáveis num modelo teórico proposto.

O método de estimativa por máxima verossimilhança foi utilizado para estimar os coeficientes estruturais do modelo e calcular índices de ajustamento. Para avaliar o ajustamento global do modelo proposto, foram calculados e examinados diversos indicadores: o Qui-quadrado (χ^2), o Índice de Tucker-Lewis (TLI), o Índice de Ajustamento Comparativo (CFI) e o Erro Quadrático Médio de Aproximação (RMSEA), com um intervalo de confiança de 95%.

O método de amostragem por Bootstrap foi utilizado para avaliar a significância das trajetórias de mediação, recorrendo a 2000 amostras de Bootstrap e intervalos de confiança com correção de viés de 95% (IC) em torno dos estimadores padronizados dos efeitos totais, diretos e indiretos. Efeitos com valores de *p* inferiores a 0.050 foram considerados estatisticamente significativos.

Resultados

Análises descritivas e comparativas

- **Nacionalidade brasileira vs nacionalidade portuguesa**

Com o objetivo de identificar eventuais diferenças nas variáveis em estudo em função da nacionalidade, foram realizadas análises comparativas entre participantes brasileiras e portuguesas. Procedeu-se à aplicação de testes *t* de Student para amostras independentes, considerando as variáveis contínuas idade, índice de massa corporal (IMC), discursos negativos e positivos acerca do corpo (BTS_NFT, BTS_NMT e BTS_PBT), fusão cognitiva com a

imagem corporal (CFQ-BI) e apreço pelo corpo (BAS-2). As estatísticas descritivas e os resultados das análises comparativas estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1.

Análise comparativa das variáveis em estudo e variáveis de controlo entre participantes de nacionalidade brasileira (n = 141) e portuguesa (n = 86).

	Nacionalidade brasileira (*n* = 141)	Nacionalidade portuguesa (*n* = 86)	Análises comparativas *t*
Idade em anos			
M(*DP*)	43.43 (14.45)	27.73 (11.03)	**$t_{(225)}$ = 8.65, *p* < .001**
Índice de Massa Corporal em Kg/m^2			
M(*DP*)	25.27 (4.61)	23.51 (4.63)	**$t_{(225)}$ = 2.78, *p* < .010**
Discursos Negativos acerca da massa gorda (BTS_NFT)			
M(*DP*)	3.03 (1.21)	2.73 (1.31)	$t_{(225)}$ = 1.71, *p* = .088
Discursos Negativos acerca da Massa Muscular (BTS_NMT)			
M(*DP*)	3.12 (1.23)	2.96 (1.35)	$t_{(225)}$ = .92, *p* = .360
Discursos Positivos acerca do Corpo (BTS_PBT)			
M(*DP*)	2.89 (1.15)	3.29 (1.00)	**$t_{(225)}$ = -2.67, *p* < .010**
Fusão Cognitiva com a Imagem Corporal (CFQ-BI)			

Discursos sobre o corpo, fusão cognitiva com a imagem corporal e apreço pelo corpo			
M(*DP*)	23.54 (13.38)	27.12 (14.74)	$t_{(225)} = -1.88$, $p = .061$
Apreço pelo Corpo (BAS-2)			
M(*DP*)	3.45 (.85)	3.64 (.80)	$t_{(225)} = -1.63$, $p = .104$

Nota. BTS_NFT = Discursos negativos acerca da massa gorda; BTS_NMT = Discursos negativos acerca da massa muscular; BTS_PBT = Discursos positivos acerca do corpo; CFQ-BI = Fusão cognitiva com a imagem corporal; BAS-2 = Apreço pelo corpo.

As participantes brasileiras apresentaram idade média superior ($M = 43.43$, $DP = 14.45$) em comparação às portuguesas ($M = 27.73$, $DP = 11.03$), $t_{(225)} = 8.65$, $p < .001$. Também houve diferença significativa no IMC, $t_{(225)} = 2.78$, $p = .010$, com médias mais elevadas para brasileiras. Verificou-se ainda diferença significativa em BTS_PBT, $t_{(225)} = –2.67$, $p = .010$, indicando maior discurso positivo acerca do corpo entre portuguesas. As demais variáveis (BTS_NFT, BTS_NMT, CFQ-BI e BAS-2) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$).

- **Orientação sexual Hetero vs orientação sexual *Queer***

Com o objetivo de identificar eventuais diferenças nas variáveis em estudo em função da orientação sexual, foram realizadas análises comparativas entre participantes heterossexuais e *queer*. Procedeu-se à aplicação de testes *t* de Student para amostras independentes, considerando as variáveis contínuas idade, índice de massa corporal (IMC), discursos negativos e positivos acerca do corpo (BTS_NFT, BTS_NMT e BTS_PBT), fusão cognitiva com a imagem corporal (CFQ-BI) e apreço pelo corpo (BAS-2). As estatísticas descritivas e os resultados das análises comparativas estão apresentados na Tabela 2.

Tabela 2.

Análise comparativa das variáveis em estudo e variáveis de controlo entre participantes de orientação sexual Hetero (n = 183) e Queer (n = 41).

	Orientação Sexual Hetero (n = 183)	Orientação Sexual Queer (n = 41)	Análises comparativas t
Idade em anos			
M(DP)	39.75 (15.38)	27.78 (9.96)	**$t_{(222)} = 4.76$, $p < .001$**
Índice de Massa Corporal em Kg/m^2			
M(DP)	24.84 (4.92)	23.80 (3.47)	$t_{(222)} = 1.29$, $p = .200$
Discursos Negativos acerca da Massa Gorda (BTS_NFT)			
M(DP)	2.88 (1.26)	3.07 (1.21)	$t_{(222)} = -.85$, $p = .394$
Discursos Negativos acerca da Massa Muscular (BTS_NMT)			
M(DP)	2.99 (1.29)	3.35 (1.21)	$t_{(222)} = -1.66$, $p = .099$
Discursos Positivos acerca do Corpo (BTS_PBT)			
M(DP)	3.05 (1.12)	2.91 (1.01)	$t_{(222)} = .72$, $p = .474$
Fusão Cognitiva com a Imagem Corporal (CFQ-BI)			

Discursos sobre o corpo, fusão cognitiva com a imagem corporal e apreço pelo corpo			
M(*DP*)			
	23.11 (13.33)	32.07 (13.61)	**$t_{(222)}$ = -3.88, p < .001**
Apreço pelo Corpo (BAS-2)			
M(*DP*)	3.57 (.84)	3.30 (.79)	$t_{(222)}$ = 1.85 p = .066

Nota. BTS_NFT = Discursos negativos acerca da massa gorda; BTS_NMT = Discursos negativos acerca da massa muscular; BTS_PBT = Discursos positivos acerca do corpo; CFQ-BI = Fusão cognitiva com a imagem corporal; BAS-2 = Apreço pelo corpo.

Participantes heterossexuais apresentaram idade média superior (M = 39.75, DP = 15.38) em relação ao grupo *queer* (M = 27.78, DP = 9.96), $t_{(222)}$ = 4.76, p < .001. Não houve diferença significativa no índice de massa corporal (IMC; M = 24.84, DP = 4.92 para heterossexuais; M = 23.80, DP = 3.47 para *queer*), $t_{(222)}$ = 1.29, p = .200.

Quanto aos discursos negativos acerca massa gorda (BTS_NFT), as médias foram semelhantes (M = 2.88, DP = 1.26 para heterossexuais; M = 3.07, DP = 1.21 para *queer*), $t_{(222)}$ = –.85, p = .394. Também não se observaram diferenças significativas nos discursos negativos acerca da massa muscular (BTS_NMT, p = .099) e nos discursos positivos acerca do corpo (BTS_PBT, p = .474).

No entanto, foram encontradas diferenças significativas na fusão cognitiva com a imagem corporal (CFQ-BI), com médias mais elevadas para o grupo *queer* (M = 32.07, DP = 13.61) em comparação às participantes heterossexuais (M = 23.11, DP = 13.33), $t_{(222)}$ = –3.88, p < .001. Em relação ao apreço pelo corpo (BAS-2), não foram verificadas diferenças significativas (p = .066).

Correlações

Com o objetivo de explorar as relações entre as variáveis principais do estudo, foram calculadas correlações de Pearson entre idade, índice de massa corporal (IMC), os discursos negativos acerca do corpo (relativos à massa gorda e à massa muscular), o discurso positivo acerca do corpo, a fusão cognitiva com a imagem corporal e a apreço pelo corpo. Os resultados encontram-se resumidos na Tabela 3.

Tabela 3

Alfas de Cronbach (α), médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação para as variáveis em estudo (N = 227).

		α	*M* (*DP*)	1	2	3	4	5	6
1.	Idade	-	37.48 (15.28)	-					
2.	IMC	-	24.61 (4.69)	.303**	-				
3.	BTS_NFT	.93	2.92 (1.26)	.035	.430**	-			
4.	BTS_NMT	.92	3.06 (1.27)	–.070	–.059	.366**	-		
5.	BTS_PBT	.89	3.04 (1.11)	–.051	–.160*	–.206**	.177**	-	
6.	CFQ-BI	.97	24.89 (13.99)	–.280**	.120	.523**	.302**	–.281**	-
7.	BAS-2	.96	3.52 (0.83)	–.015	.115	–.309**	-.029**	.589**	–.400**

Nota. IMC = Índice de Massa Corporal; BTS_NFT = Discursos negativos acerca da massa gorda; BTS_NMT = Discursos negativos acerca da massa muscular; BTS_PBT = Discursos positivos acerca do corpo; CFQ-BI = Fusão cognitiva com a imagem corporal; BAS-2 = Apreço pelo corpo. *p < 0.05; **p < 0.01

As subescalas da *Escala das Tipologias Discursivas acerca do Corpo* (BTS) apresentaram associações significativas com o apreço pelo corpo e com a fusão cognitiva com a imagem corporal. A subescala BTS_NFT, que avalia discursos negativos acerca da massa gorda, apresentou uma correlação positiva e forte com a fusão cognitiva (r = .523, $p < 0.01$), indicando que níveis mais elevados deste tipo de discurso estão associados a um maior emaranhamento com pensamentos relacionados à imagem corporal. Esta subescala também evidenciou uma correlação negativa de magnitude moderada com o apreço pelo corpo (r = –.309, $p < 0.01$), sugerindo que maior frequência de discursos negativos sobre massa gorda se relaciona com menor apreço pelo corpo.

A subescala BTS_PBT, que mede a frequência de discursos positivos acerca do corpo, revelou uma correlação positiva forte com o apreço pelo corpo (r = .589, $p < 0.01$) e uma correlação negativa moderada com a fusão cognitiva com a imagem corporal (r = -.281, p <

0.01). Estes resultados indicam que maior frequência de discursos positivos está associada a níveis mais elevados do apreço pelo corpo e aso menor fusão cognitiva com a imagem corporal.

Adicionalmente, a subescala BTS_NMT, que avalia discursos negativos acerca da massa muscular, apresentou uma correlação positiva moderada com a fusão cognitiva (r = .302, p < 0.01), sugerindo que este tipo de discurso está associado a maior emaranhamento com pensamentos relacionados à imagem corporal. Esta subescala evidenciou ainda uma correlação negativa fraca com o apreço pelo corpo (r = – .029, p < 0.01), indicando que, apesar da menor magnitude da associação, uma maior frequência de discursos negativos sobre a muscularidade se relaciona com níveis mais reduzidos do apreço pelo corpo. Observa-se também que o apreço pelo corpo (BAS-2) apresentou uma correlação negativa de magnitude fraca a moderada com a frequência de discursos negativos acerca da massa muscular (r = –.029, p < 0.01), indicando que indivíduos com maior apreço corporal tendem a envolver-se com menos frequência em pensamentos ruminativos sobre sua massa muscular.

Por fim, foram analisadas as correlações entre as variáveis em estudo e a idade e o IMC, de forma a testar a pertinência de controlar o efeito das últimas duas na análise de trajetórias. Efetivamente, a idade apresentou uma correlação significativa com a fusão cognitiva de direção negativa e magnitude fraca a moderada (r = –.280, p < 0.01), enquanto o IMC se correlacionou positivamente e de magnitude moderada com discursos negativos sobre a massa gorda (r = .430, p < 0.01) e negativamente e de magnitude fraca com discursos positivos sobre o corpo (r = –.160, p < 0.05). Por este motivo, essas variáveis foram incluídas no modelo de análise de trajetórias subsequentes para que seus efeitos fossem controlados.

Análise de trajetórias

O modelo teórico testado pretendia analisar o papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal (CFQ-BI) na relação dos discursos negativos acerca da massa gorda (BTS_NFT) e acerca da massa muscular (BTS_NMT), e dos discursos positivos acerca do corpo (BTS_PBT), com o apreço pelo corpo (BAS-2), controlando os efeitos da idade e do índice de massa corporal (IMC). Este modelo foi testado numa versão inicial, completamente saturada (*i.e.,* com zero graus de liberdade), composta por 35 parâmetros. Este modelo foi explicativo de 30% da variância da fusão cognitiva com a imagem corporal e de 41% da variância do apreço pelo corpo. Tendo em conta que algumas das trajetórias deste modelo não eram estatisticamente significativas, este modelo inicial foi reajustado através da eliminação subsequente de trajetórias não significativas. Especificamente, foram eliminadas as trajetórias

relativas ao efeito direto dos BTS_NMT sobre o BAS-2 (b_{BTS_NMT} = -.02; SE_b = .04; Z = -.63; p = .528), e sobre a CFQ-BI (b_{BTS_NMT} = -.04; SE_b = .07; Z = .63; p = .528); o efeito da idade sobre o BAS-2 (b_{Idade} = .00; SE_b = .00; Z = -.77; p = .440); e o efeito do IMC sobre o BAS-2 (b_{IMC} = .01; SE_b = .01; Z = .78; p = .434).

O modelo reajustado explicou 30% da variância da fusão cognitiva com a imagem corporal e de 41% da variância do apreço pelo corpo (Figura 1). Todos as suas trajetórias foram estatisticamente significativas (p < .050) e o modelo apresentou um bom ajustamento aos dados empíricos ($\chi^2_{(4)}$ = 2.00, p = .736, CMIN/df = .50; TLI = 1.03; CFI = 1.00; RMSEA = .00, p = .881, 95% IC = .00 a .07).

Em primeiro lugar, relativamente aos discursos negativos sobre a massa gorda (BTS_NFT), esta variável apresentou efeitos diretos sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal de .44 (b_{BTS_NFT} = .49; SE_b = .07; Z = 7.08; p < .001) e sobre o Apreço pelo Corpo de -.13 (b_{BTS_NMT} = -.09; SE_b = .04; Z = -2.31; p < .050). Apresentou, ainda, um efeito indireto sobre o apreço pelo corpo mediado pela fusão cognitiva com a imagem corporal (β = -.08; 95% IC = -.14 a -.03).

Relativamente aos discursos positivos acerca do corpo (BTS_PBT), esta apresentou efeitos diretos sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal de -.21 (b_{BTS_PBT} = -.27; SE_b = .07; Z = -3.70; p < .001) e sobre o apreço pelo corpo de .52 (b_{BTS_PBT} = .39; SE_b = .04; Z = 9.66; p < .001). Os discursos positivos acerca do corpo apresentaram, também, um efeito indireto sobre o apreço pelo corpo mediado pela fusão cognitiva com a imagem corporal (β = .04; 95% IC = .01 a .07).

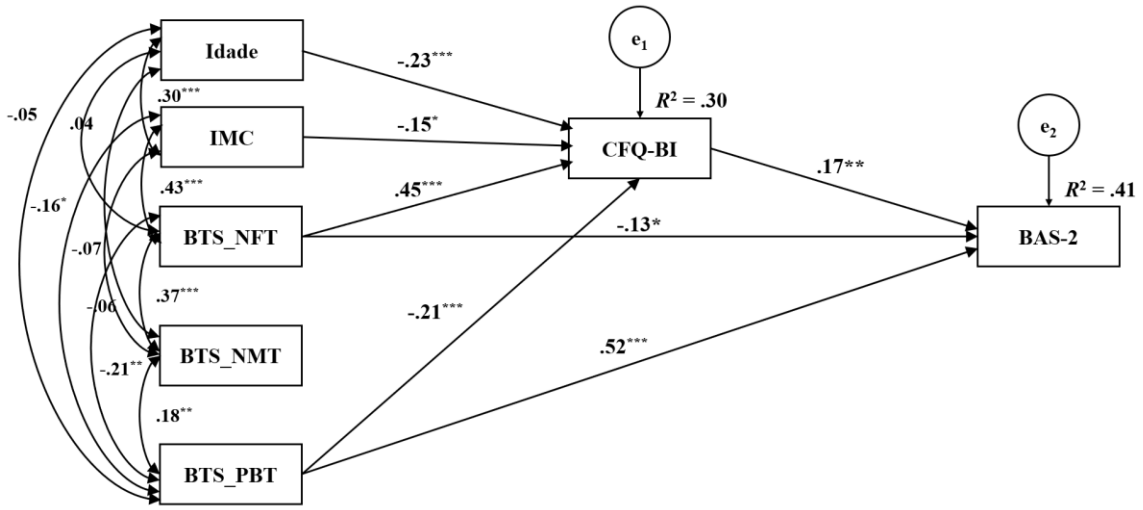
Por fim, a fusão cognitiva com a imagem corporal apresentou um efeito direto e negativo sobre o apreço pelo corpo (β = -.17; $b_{CFQ\text{-}BI}$ = -.10; SE_b = .03; Z = -3.00; p < .010).

Relativamente às variáveis de controlo, a idade apresentou um efeito direto negativo (β = -.23) sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal (b_{Idade} = -.02; SE_b = .01; Z = -3.84; p < .001), e o IMC um efeito direto negativo (β = -.15) sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal ($b_{CFQ\text{-}BI}$ = -.04; SE_b = .02; Z = -2.78; p < .050).

Em suma, o modelo explorado revelou que, quando controlados os efeitos da idade e do IMC, tanto os discursos negativos acerca da massa gorda como os discursos positivos acerca do corpo apresentam efeitos diretos sobre o apreço pelo corpo, que se fazem tanto diretamente como parcialmente, sendo os últimos mediados pela fusão cognitiva com a imagem corporal. Na presença das variáveis referidas, os discursos negativos sobre a massa muscular não parecem ter impacto significativo sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal nem sobre o

apreço pelo corpo.

Figura 1. *Modelo final da análise de trajetórias. São apresentados os coeficientes estandardizados das trajetórias, todos significativos ao nível de significância de .050.*



Nota. IMC = Índice de Massa Corporal; BTS_NFT = Discursos negativos acerca da massa gorda; BTS_NMT = Discursos negativos acerca da massa muscular; BTS_PBT = Discursos positivos acerca do corpo; CFQ-BI = Fusão cognitiva com a imagem corporal; BAS-2 = Apreço pelo corpo.

*$p < 0.05$; **$p < 0.01$; ***$p < 0.001$.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar o papel mediador da fusão cognitiva na relação entre discurso pelo corpo e apreço pelo corpo em pessoas adultas luso-brasileiras com sexo feminino atribuído à nascença. Pretendeu-se ainda explorar eventuais diferenças nas variáveis estudadas em função da nacionalidade e da orientação sexual.

Em primeiro lugar, exploraram-se diferenças nas variáveis em estudo relativamente à nacionalidade das participantes, *i.e.,* entre participantes brasileiras e portuguesas. Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente ao IMC, com as participantes brasileiras a apresentarem um valor médio de IMC superior do que as participantes de nacionalidade portuguesa. A literatura tem demonstrado de forma consistente que o aumento do IMC se associa a níveis superiores de envolvimento em discursos negativos sobre o corpo, contribuindo para maior insatisfação corporal, internalização do ideal de magreza e risco acrescido de comportamentos alimentares disfuncionais (Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2017; Pollet et al., 2021; Warnick et al., 2022). Em contrapartida, os estudos sobre os discursos positivos acerca do corpo têm revelado resultados menos lineares, sugerindo que a relação com o IMC é mais complexa. Em pessoas com IMC mais elevado, os discursos positivos acerca do

corpo podem associar-se a um aumento do impulso pela magreza e a comportamentos alimentares patológicos, enquanto em pessoas com IMC mais baixo ou dentro da faixa de normalidade parecem exercer um efeito protetor, reduzindo a probabilidade de comportamentos disfuncionais e promovendo uma imagem corporal positiva (Hart et al., 2017).

Além disso, a literatura aponta para correlações positivas entre o IMC e fusão cognitiva com a imagem corporal (Bento et al., 2017; Brandão & Ferreira, 2014; Ferreira & Trindade, 2015), assim como correlação negativa entre o IMC e o apreço pelo corpo (Aimé et al., 2020; He et al., 2020; Junqueira et al., 2019).

Apesar de o IMC das participantes brasileiras ser superior ao das participantes portuguesas, estando acima do intervalo definido para um "peso normal" segundo a OMS (2024), apenas foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos em relação aos discursos positivos acerca do corpo (variável que, segundo a literatura atual, não é explicada por diferenças de IMC). Este achado sugere que as participantes portuguesas tendem a envolver-se mais frequentemente em discursos positivos sobre o corpo, experienciando por isso, provavelmente, um efeito protetor mais marcado relativamente ao bem-estar e funcionamento psicológico (Arroyo et al., 2022; Cohen et al., 2019; Lin et al., 2021; Yager et al., 2020).

Outro objetivo do presente estudo era analisar eventuais diferenças entre participantes que afirmaram ser heterossexuais e participantes *queer.* Neste ponto, encontraram-se diferenças relativas à idade (sendo as participantes heterossexuais mais velhas, em média, do que as *queer*), e relativamente à fusão cognitiva com a imagem corporal, tendo sido reportada como mais elevada, em média, entre a população *queer*. Este resultado aponta para a hipótese de haver uma maior tendência nesta população de tomar os eventos cognitivos acerca da imagem corporal como verdades absolutas, tendência habitualmente associada a maior evitação experiencial, regulação emocional desadaptativa, menor apreço pelo corpo, perturbações alimentares e menor qualidade de vida (Bento et al., 2017; Ferreira et al., 2014; Ferreira & Trindade, 2015; Melo & Ferreira, 2020; Pinto-Gouveia et al., 2019). No entanto, relativamente à orientação sexual em específico, não parecem existir dados na literatura que expliquem diferenças relativamente a este processo cognitivo, apesar de ser conhecida a maior vulnerabilidade da população *queer* relativamente à imagem corporal negativa (Dahlenburg et al., 2020; Moreno-Domínguez et al., 2019; Muzi et al., 2023).

Como terceiro passo da presente investigação, procedeu-se ao cálculo dos coeficientes

de correlação entre as variáveis em estudo, usando a totalidade da amostra em estudo. Esta análise pretendeu confirmar se as relações entre variáveis estavam de acordo com o expectável tendo em conta a literatura atual e, ainda, avaliar a existência de variáveis cujo efeito devesse ser controlado aquando da exploração do modelo teórico de mediação proposto. No que concerne os discursos negativos acerca do corpo, como esperado, estes apresentaram correlações positivas com a fusão cognitiva com a imagem corporal e positivas com o apreço pelo corpo. Este resultado parece estar alinhado com dados que apontam para associações positivas entre discursos negativos e insatisfação com o corpo, menor autoestima, manifestação de sintomas depressivos e sintomatologia associada a perturbações do comportamento alimentar (Barbeau et al., 2022; Hart & Chow, 2020; Hart et al., 2017). Relativamente aos discursos positivos, estes apresentaram-se correlacionados negativamente com a fusão cognitiva com a imagem corporal e positivamente com o apreço pelo corpo, corroborando dados na literatura que sublinham a existência de uma associação entre discursos positivos acerca do corpo e maior autoestima, apreço pelo corpo e satisfação com a aparência (Cohen et al., 2019; Yager et al., 2020).

Finalmente, a fusão cognitiva e o apreço pelo corpo apresentaram uma relação negativa, já anteriormente encontrada por Ferreira e colegas (2017) numa amostra de mulheres adultas da população geral, e sugerida por um estudo de Marta-Simões e Ferreira (2019), conduzido com mulheres adultas da população em geral, em que a inflexibilidade psicológica e o evitamento experiencial se correlacionaram negativa e fortemente com o apreço pelo corpo. Tendo em conta que tanto a idade como o IMC apresentaram correlações significativas com variáveis centrais do modelo de mediação proposto (nomeadamente a idade com a fusão cognitiva com a imagem corporal, e o IMC com discursos acerca do corpo) os seus efeitos foram controlados na análise de trajetórias.

O objetivo principal do estudo foi avaliar a adequação de um modelo teórico que propunha que a fusão cognitiva com a imagem corporal funcionaria como mediador na relação estabelecida entre vários tipos de discurso acerca do corpo (negativo sobre a massa gorda e a massa muscular, e positivo) e o apreço pelo corpo. De forma global, este modelo apresentou um bom ajustamento aos dados ($\chi^2_{(4)} = 2.00$, $p = .736$, CMIN/df = .50; TLI = 1.03; CFI = 1.00; RMSEA = .00, $p = .881$, 95% IC = .00 a .07), sendo explicativo de 30% da variância da fusão cognitiva com a imagem corporal e de 41% da variância do apreço pelo corpo. O efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal foi confirmado nas relações entre o discurso negativo acerca da massa gorda e o apreço pelo corpo, e entre os discursos positivos

acerca do corpo e o apreço pelo corpo.

Os discursos negativos acerca da massa gorda apresentaram um efeito positivo sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal (β = .44). Este resultado indica que participantes que se envolvam em discursos ou conversas depreciativas acerca da própria gordura tendem a fusionar-se cognitivamente com eventos internos relacionados com a imagem corporal. Apesar deste resultado não estar coberto por investigações anteriores, existem dados que associam a ruminação acerca do corpo (comportamento associado à fusão cognitiva; O'Loughlin et al., 2020), caracterizada por conversas repetitivas sobre preocupações corporais, como potenciadora dos efeitos negativos de determinados tipos discursivos acerca do corpo, associando-se por exemplo a atitudes e comportamentos alimentares perturbados e inferior ajustamento psicológico (Rudiger & Winstead, 2013). Em segundo lugar, os discursos negativos acerca da massa gorda apresentaram efeitos negativos sobre o apreço pelo corpo, tanto diretos (β = -.13), como indiretos (β = -.08), mediados pela fusão cognitiva com a imagem corporal. Este achado bem sugerir que mulheres que se envolvam em discursos negativos acerca da própria massa gorda tendem a autodirigir-se menos atitudes de calor, respeito e cuidado para com o próprio corpo, sendo esta relação particularmente marcada quando estas tomam os seus pensamentos, sensações e emoções negativos relacionados com o corpo como verdades absolutas acerca dos seus corpos e acerca de si mesmas. Este efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal alinha-se com dados da literatura que sublinham o papel nefasto deste processo psicológico na manutenção do sofrimento emocional e na diminuição da qualidade de vida, uma vez que níveis mais elevados de fusão cognitiva têm sido associados a maior inflexibilidade psicológica, sintomas depressivos e ansiosos, estresse, vergonha corporal, perturbações alimentares e menor apreço com o corpo (Bento et al., 2017; Ferreira & Trindade, 2014; Trindade et al., 2018; Pinto-Gouveia et al., 2019; Zucchelli et al., 2020).

Apesar dos resultados encontrados relativamente aos discursos negativos acerca da massa gorda, não foram encontrados efeitos diretos dos discursos negativos acerca da massa muscular nem na fusão cognitiva com a imagem corporal, nem no apreço pelo corpo. Este resultado parece apontar para uma menor relevância da massa muscular na determinação do tipo de relação estabelecida com o próprio corpo, tanto cognitiva (ao nível da fusão cognitiva), como em termos de atitudes e comportamentos (ao nível do apreço pelo corpo). Esta ausência de efeitos significativos pode refletir a persistência de um padrão cultural de magreza que, apesar das mudanças sociais, se mantém hegemónico (Garcia & Rozan, 2024). Este ideal é frequentemente reproduzido e atualizado, atualmente por meio de conteúdos nas redes sociais

que incentivam a restrição alimentar extrema e a valorização da magreza (Blackburn & Hogg, 2024; Garcia & Rozan, 2024).

Finalmente, a fusão cognitiva com a imagem corporal emergiu como mediador na relação entre discursos positivos acerca do corpo e o apreço pelo corpo. Especificamente, esta variável apresentou um efeito direto negativo sobre a fusão cognitiva com a imagem corporal (β = -.21), sugerindo que pessoas com sexo feminino atribuído à nascença que se envolvem em comentários, discursos ou conversas positivas sobre o próprio corpo terão uma menor tendência a se fusionarem cognitivamente com eventos internos relacionados com a imagem corporal. Novamente, não existem dados na literatura que associem as tipologias discursivas a este tipo de processo cognitivo, apesar de haver dados que associem os discursos positivos acerca do corpo a um funcionamento psicológico mais saudável (Barbeau et al., 2022) e, possivelmente, a um menor envolvimento em processos cognitivos desadaptativos. Relativamente ao apreço pelo corpo, os discursos positivos acerca do corpo relacionaram-se direta e positivamente (β = .52) e indiretamente, através da fusão cognitiva com a imagem corporal (β = .04). Estes resultados sugerem, novamente, o efeito protetor do envolvimento em discursos apreciativos e aprovadores da imagem corporal, nomeadamente ao nível de um maior envolvimento em atitudes de amor, respeito, aceitação e cuidado do corpo e das suas caraterísticas únicas (Cohen et al., 2019). Este efeito parece ser passível de ser exacerbado pela presença de processos de fusão cognitiva com a imagem corporal.

Algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados obtidos. Em primeiro lugar, o delineamento transversal do estudo impossibilita o estabelecimento de relações causais entre as variáveis, permitindo apenas a identificação de associações e potenciais efeitos mediadores. Estudos longitudinais ou experimentais seriam necessários para confirmar a direção dos efeitos observados, nomeadamente no que diz respeito ao papel mediador da fusão cognitiva entre os discursos acerca do corpo e o apreço pelo corpo. Em segundo lugar, as medidas utilizadas basearam-se em questionários de autorresposta, o que pode ter introduzido enviesamentos associados à desejabilidade social e à interpretação subjetiva dos itens. Embora os instrumentos utilizados apresentem propriedades psicométricas adequadas, a natureza de autorrelato das respostas pode limitar a precisão dos dados, especialmente em temáticas sensíveis como a imagem corporal e os discursos acerca do corpo. Em terceiro lugar, outra limitação refere-se à composição da amostra, que incluiu um número reduzido de participantes em alguns subgrupos, nomeadamente no grupo *queer*. Este desequilíbrio amostral pode ter comprometido o poder estatístico das análises comparativas e

dificultado a generalização dos resultados a diferentes orientações sexuais ou contextos socioculturais. Investigações futuras deverão procurar amostras mais representativas e equilibradas, de modo a permitir análises mais robustas sobre o impacto da orientação sexual e da nacionalidade nas variáveis em estudo.

Implicações para investigação e prática clínica

Os resultados obtidos evidenciam a importância de aprofundar a compreensão dos processos cognitivos subjacentes às experiências corporais, em particular da fusão cognitiva com a imagem corporal. Este foi o primeiro estudo a examinar empiricamente o papel mediador da fusão cognitiva na relação entre discursos acerca do corpo e apreço pelo corpo, o que permite novas possibilidades de investigação neste campo. Investigações futuras poderão expandir esta linha de pesquisa, aplicando o modelo a populações diversificadas e considerando variáveis interseccionais como género, orientação sexual, classe social, pertença étnico-racial e contexto cultural. A inclusão destes fatores na análise é essencial para compreender como as experiências corporais são moduladas por contextos sociais, históricos e políticos, por vezes ausentes da investigação psicológica tradicional. Além disso, delineamentos longitudinais e experimentais permitirão explorar a direção causal dos efeitos observados, oferecendo evidências mais robustas sobre o impacto da fusão cognitiva com a imagem corporal na promoção da imagem corporal positiva. A integração de metodologias qualitativas poderá igualmente contribuir para compreender como os discursos acerca do corpo são produzidos, experienciados e regulados no quotidiano, permitindo captar dimensões subjetivas e relacionais que não são plenamente contempladas pelas metodologias quantitativas tradicionais.

No âmbito clínico, estes resultados reforçam a importância de intervenções centradas na flexibilidade psicológica e na desfusão cognitiva no acompanhamento das demandas relacionadas com a imagem corporal. A Terapia de Aceitação e Compromisso constitui um modelo transteórico que compreende os fenómenos como contextuais, distanciando-se dos modelos sindrômicos. Neste sentido, a prática clínica relaciona-se diretamente com a conceitualização da imagem corporal positiva, tornando-se particularmente útil em populações historicamente minorizadas. Estas populações estão frequentemente expostas a normas socioculturais que intensificam o sofrimento psicológico e promovem desconexão com a corporalidade. Intervenções que promovam desfusão, aceitação e clarificação de valores podem contribuir para o desenvolvimento de uma relação mais conectada e amorosa com o corpo, favorecendo uma vivência mais coerente com os próprios valores e necessidades.

Conclusão

O presente estudo constitui um contributo pioneiro para a compreensão da relação entre processos psicológicos, discursos e apreço pelo corpo. Os resultados confirmaram que a fusão cognitiva com a imagem corporal medeia a relação entre os discursos acerca do corpo e o apreço pelo corpo, indicando que o sofrimento e o bem-estar dependem menos do conteúdo dos pensamentos e mais da forma como cada pessoa se relaciona com eles. Verificou-se que níveis mais elevados de fusão cognitiva com a imagem corporal se associam a discursos negativos acerca do corpo e a menor apreço pelo corpo, enquanto níveis mais baixos de fusão cognitiva com a imagem corporal se relacionam a discursos positivos e a maior apreço pelo corpo. Além disso, as diferenças observadas em função da nacionalidade e da orientação sexual sugerem que a fusão cognitiva com a imagem corporal não ocorre de forma isolada, mas pode ser influenciada pelos contextos socioculturais e identitários. Estes resultados reforçam o papel central da fusão cognitiva com a imagem corporal como mecanismo psicológico atuante no desenvolvimento da imagem corporal, oferecendo suporte empírico à integração da desfusão cognitiva em intervenções clínicas voltadas à promoção da imagem corporal positiva.

Referências Bibliográficas:

Aimé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., Mellor, D., Granero Gallegos, A., Pietrabissa, G., Alcaraz-Ibánez, M., Bégin, C., Blackburn, M. È., Caltabiano, M., Castelnuovo, G., Gullo, S., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., Lo Coco, G., Manzonie, G. M., Probst, M., … Maïano, C. (2020). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: A cross-validation study across eight countries. *Body image*, *35*, 320–332. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.014

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics,* 84, 30-36. https://doi.org/10.1159/000365764

Åberg, E., Kukkonen, I., & Sarpila, O. (2020). From double to triples standards of ageing. Perceptions of physical appearance at the intersections of age, gender and class. *Journal of Aging Studies, 55.* https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100876

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.2016.04.003

Alluhidan, A., Park, J.K., Akter, M., Rodgers, R., Razi, A., & Wisniewski, P.J. (2025). Unfiltered: How Teens Engage in Body Image and Shaming Discussions via Instagram Direct Messages (DMs). *ArXiv, abs/2504.02176*.

Arroyo, A., Southard, B. A. S., & Martz, D. (2022). Feminist embodiment, body talk, and body image among mothers and daughters. *Body Image*, *41*, 354–366. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.005

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

Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 486–497. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486

Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential

avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(1), 1 –6. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002

Barbeau, K., Carbonneau, N., & Pelletier, L. (2022). Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image*, *40*, 213–224. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.010

Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2021). Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image. *Health Psychology Open*, 8(1). https://doi.org/10.1177/20551029211018920

Bennett, E. V., Welch, K. A., & Fischer, O. J. (2024). "I tried to appreciate it in a different way": Older lesbian, bisexual, and queer women's body image and embodiment across the life course. *Body Image, 48.* https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101653

Bento, S., Ferreira, C., Mendes, A. L., & Marta-Simões, J. (2017). Emotion regulation and disordered eating: The distinct effects of body image-related cognitive fusion and body appreciation. *Psychologica*, *60*(2), 11-25.

Brandão, M. C. F. (2014). *O impacto da insatisfação corporal e de comparações sociais na qualidade de vida das mulheres jovens: O efeito mediador da fusão cognitiva relacionada com a imagem corporal* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Estudo Geral. https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/27631/1/TESE%20-%20Mariana%20Brand%c3%a3o.pdf

Blackburn, M.R., & Hogg, R.C. (2024). #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLOS ONE, 19*.

Bordo, S. (1995). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body.* Contemporary Sociology. https://doi.org/10.2307/2075082

Butler, J. (2019). *Corpos que importam: Os limites discursivos do "sexo"* (V. Daminelli & D. Y. Françoli, Trads.). N-1 Edições.

Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., Trujillo, M. A., & Perrin, P. B. (2019). Body Appreciation in Lesbian, Bisexual, and Queer Women: Examining a Model of Social Support, Resilience, and Self-Esteem. *Health equity*, *3*(1), 238–245. https://doi.org/10.1089/heq.2019.0003

Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image.* Routledge.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Elsevier Academic Press.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention.*

Guilford Press.

Correia, V. C. N. R. (2014). *A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso: o papel da fusão cognitiva com a imagem corporal* (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal).

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. https://doi.org/10.4324/9780203771587

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body image*, *29*, 47–57. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007

Dahlenburg, S. C., Gleaves, D. H., Hutchinson, A. D., & Coro, D. G. (2020). Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. *Body image*, *35*, 126–141. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.009

Daniels, E. A., Gillen, M. M., & Markey, C. H. (2018). *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108297653

Lauretis, T. (1994). Tecnologias do gênero. In H. Buarque de Hollanda (Org.). *Tendências e impasses: O feminismo como crítica da cultura*. Rio de Janeiro: Rocco.

Santos, E. C., Campos Galvanho Herculino, P., Almeida de Oliveira, V., Rabelo de Almeida, V. A., & Machado Huguenin, F. (2024). Imagem corporal e identidade de gênero: uma revisão integrativa com reflexões voltada à educação física escolar. *Temas Em Educação Física Escolar*, *9*(1), e2407. https://doi.org/10.33025/tefe.v9i1.4056

Fowler, J. A., Viskovich, S., Buckley, L., & Dean, J. A. (2022). A call for ACTion: A systematic review of empirical evidence for the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with LGBTQI+ individuals. Journal of Contextual Behavioral Science, 25, 78-89.

Frederick, D. A., Garcia, J. R., Gesselman, A. N., Mark, K. P., Hatfield, E., & Bohrnstedt, G. (2020). The Happy American Body 2.0: Predictors of affective body satisfaction in two U.S. national internet panel surveys. *Body image*, *32*, 70–84. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.11.003

Garcia, C. C., & Rozan, V. (2024). Tamanho zero, a epidemia da magreza. *DObra[S] – Revista Da Associação Brasileira de Estudos de Pesquisas Em Moda*, *42*, 33–53. https://doi.org/10.26563/dobras.i42.1832

Gamiño Arroyo, A. E., Stillion Southard, B. A., & Martz, D. M. (2022). Feminist embodiment, body talk, and body image among mothers and daughters. *Body Image*, 42, 118-

128. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.005

Guedes, P. A. (2017). *Intervenção intensiva para o desenvolvimento de flexibilidade psicológica em pessoas com sobrepeso e obesidade* (Master's thesis. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul).

Gone, J. P., & Kirmayer, L. J. (2010). On the wisdom of considering culture and context in psychopathology. In T. Millon, R. F. Krueger, & E. Simonsen (Eds.), *Contemporary directions in psychopathology: Scientific foundations of the DSM-V and ICD-11* (pp. 72–96). The Guilford Press.

Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image, 14,* 177–189. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976-1002. https://doi.org/10.1177/0011000012460836

Hart, E., & Chow, C. M. (2020). "I just don't want to be fat!": body talk, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in mother-adolescent girl dyads. *Eating and weight disorders: EWD*, *25*(5), 1235–1242. https://doi.org/10.1007/s40519-019-00756-y

Hazzard, V. M., Schaefer, L. M., Schaumberg, K., Bardone-Cone, A. M., Frederick, D. A., Klump, K. L., Anderson, D. A., & Thompson, J. K. (2019). Testing the Tripartite Influence Model among heterosexual, bisexual, and lesbian women. *Body image*, *30*, 145–149. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.07.001

He, J., Sun, S., Lin, Z., & Fan, X. (2020). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body image*, 34, 10-26.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health?. *BMJ (Clinical research ed.)*, *343*, d4163. https://doi.org/10.1136/bmj.d4163

Huxley, C. J., Clarke, V., & Halliwell, E. (2014). A qualitative exploration of whether lesbian and bisexual women are 'protected' from sociocultural pressure to be thin. *Journal of health psychology*, *19*(2), 273–284. https://doi.org/10.1177/1359105312468496

Ito, N., Tanaka, M., Ashikaga, M., Yogo, M., & Yamashita, T. (2024). Body talk and body dissatisfaction in Japanese university students: Longitudinal study using the Japanese Body Talk Scale. *Body Image*, 50, 101740. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101740

Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, *45*, 238–264. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003

Leonardi F. (2018). The Definition of Health: Towards New Perspectives. *International journal of health services: planning, administration, evaluation*, *48*(4), 735–748. https://doi.org/10.1177/0020731418782653

Lin, L., Flynn, M., & O'Dell, D. (2021). Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the Body Talk Scale. *Body image*, *37*, 106–116. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.013

Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K., & Brennan, L. (2018). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention. *Cognitive Behaviour Therapy*, *48*(1), 15–38. https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1517389

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.

Lucena-Santos, P., Trindade, I. A., Oliveira, M., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Cognitive Fusion Questionnaire—Body Image: Psychometric Properties and Its Incremental Power in the Prediction of Binge Eating Severity. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 151*(4), 379–392. https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1305322

Marta-Simões, J. (2022). *Corpo, mente e emoções: O papel da autocompaixão na imagem corporal positiva* (Tese de doutoramento). Universidade de Coimbra. https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/102799/2/Tese.pdf

Marta-Simões, J., Ferreira, C. Self-to-others and self-to-self relationships: paths to understanding the valence of body image and eating attitudes in emerging adult women. *Eat Weight Disord* **25**, 399–406 (2020). https://doi.org/10.1007/s40519-018-0612-0

Maleitas, A. (2025). *Tipologias discursivas acerca do corpo: Validação da Body Talk Scale em amostra de mulheres lusófonas* [Dissertação de mestrado não publicada]. Instituto Miguel Torga.

Marta-Simões J, Mendes AL, Trindade IA, Oliveira S, Ferreira C (2016) Validation of the Body Appreciation Scale-2 for Portuguese women [abstract proceeding]. BMC Health Serv Res

16(Suppl. 3): P82, 92. https://doi.org/10.1186/s12913-016-1423-5

Melo, D., Oliveira, S., & Ferreira, C. (2020). The link between external and internal shame and binge eating: the mediating role of body image-related shame and cognitive fusion. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *25*(6), 1703-1710.

Mills, J., Mort, O., & Trawley, S. (2019). The impact of different responses to fat talk on body image and socioemotional outcomes.*Body image*, *29*, 149–155. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.009

Morrison, M. A., Morrison, T. G., & Sager, C. L. (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women?: A meta-analytic review. Body image, 1(2), 127-138.

Morrison, T. G., Katz, J. W., Mirzaei, Y., & Zare, S. (2020). Body image and eating disorders among sexual and gender minority populations. In E. D. Rothblum (Ed.), *The Oxford handbook of sexual and gender minority mental health* (pp. 73–85). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190067991.013.8

Organização Mundial da Saúde. (2024b, 22 de novembro). Body mass index (BMI) [Conjunto de dados]. Organização Mundial da Saúde. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index

O'Loughlin, C., Bennett, D., & O'Hayer, C. (2020). The nomological network of cognitive fusion among people living with HIV: Associations with rumination, shame, and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.012.

Oliveira, M. S. R. (2022). *The role of positive body image, emotion regulation, and minority stress in the eating behaviors of LGB and heterosexual adults* (Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto).

Patrício, P. A. L. (2025). *Apreciação corporal, qualidade de vida e relacionamentos interpessoais em gays e lésbicas* (Tese de doutorado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo).

Pinto-Gouveia, J., Palmeira, L., Ferreira, C., & Dinis, A. (2019). Incorporating psychoeducation, mindfulness and self-compassion in a new programme for binge eating—BEfree: Exploring processes of change. *Journal of Health Psychology, 24*(10), 1394–1404. https://doi.org/10.1177/1359105316676628

Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Duarte, C. (2015). Getting entangled with body image: Development and validation of a new measure. *Psychology and Psychotherapy: Theory,*

Research and Practice, 88(3), 304–316. https://doi.org/10.1111/papt.12047

Pollet, T. V., Dawson, S., Tovee, M. J., Cornelissen, P. L., & Cornelissen, K. K. (2021). Fat talk is predicted by body dissatisfaction and social comparison with no interaction effect: Evidence from two replication studies. *Body Image*, 38, 317-324.

Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body image*, *10*(4), 462–471. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.010

Santos, A. L. (2024). A hiperandrogenia no atletismo e o regime da medicalização compulsória. *Revista Feminismos*, 12(2). https://doi.org/10.9771/rf.v12i2.50695

Moreno-Domínguez, S., Raposo, T., & Elipe, P. (2019). Body Image and Sexual Dissatisfaction: Differences Among Heterosexual, Bisexual, and Lesbian Women. *Frontiers in Psychology*, *10*(APR), 903. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00903

Muzi, L., Nardelli, N., Naticchioni, G., Mazzeschi, C., Baiocco, R., & Lingiardi, V. (2023). Body Uneasiness and Dissatisfaction Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Heterosexual Persons. *Sexuality Research & Social Policy*, *20*(4), 1. https://doi.org/10.1007/S13178-023-00805-3

Sturmberg, J. P., Picard, M., Aron, D. C., Bennett, J. M., Bircher, J., deHaven, M. J., Gijzel, S. M. W., Heng, H. H., Marcum, J. A., Martin, C. M., Miles, A., Peterson, C. L., Rohleder, N., Walker, C., Olde Rikkert, M. G. M., & Melis, R. J. F. (2019). Health and Disease—Emergent States Resulting From Adaptive Social and Biological Network Interactions. *Frontiers in Medicine*, *6*(March). https://doi.org/10.3389/fmed.2019.00059

Swami, V. (2018). Considering positive body image through the lens of culture and minority social identities. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 59–91). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108297653.004

Tiggeman, M. (2013). Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating: Television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review, 21*(2), 174-179. https://doi.org/10.1002/erv.2205

Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). #Loveyourbody: The effect of body positive Instagram captions on women's body image. *Body image*, *33*, 129–136. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.015

Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2014). The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology. *Eating behaviors*, *15*(1), 72–75. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.014

Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6–33). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108297653.002

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14,* 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Tylka, T. L. (2011). *Positive psychology perspectives on body image*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 56–64). New York: Guilford Press.

Ferreira, C., Trindade, I.A. Body image-related cognitive fusion as a main mediational process between body-related experiences and women's quality of life. *Eat Weight Disord* **20**, 91–97 (2015). https://doi.org/10.1007/s40519-014-0155-y

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science.* https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003

Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.01.002

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy,* 44, 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review,* 30, 865-878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta- analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy,* 43, 741-756. https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003

Lin, L., Flynn, M., & O'Dell, D. (2021). Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the Body Talk Scale. *Body image*, *37*, 106–116. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.013

Lucena-Santos, P., Trindade, I. A., Oliveira, M., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Cognitive Fusion

Questionnaire—Body Image: Psychometric Properties and Its Incremental Power in the Prediction of Binge Eating Severity. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *151*(4), 379–392. https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1305322

Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat Talk and Body Image Disturbance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology of Women Quarterly*, *41*(1), 114–129. https://doi.org/10.1177/0361684316675317

Warnick, J. L., Darling, K. E., West, C. E., Jones, L., & Jelalian, E. (2022). Weight Stigma and Mental Health in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of pediatric psychology*, *47*(3), 237–255. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab110

Webb, J. B., Butler-Ajibade, P., & Robinson, S. A. (2014). Considering an affect regulation framework for examining the association between body dissatisfaction and positive body image in Black older adolescent females: does body mass index matter?. *Body image*, *11*(4), 426–437. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.002

Yager, Z., Prichard, I., & Hart, L. M. (2020). #Ihaveembraced: A pilot cross-sectional naturalistic evaluation of the documentary film *Embrace* and its potential associations with body image in adult women. *BMC Women's Health,* 20, 18. https://doi.org/10.1186/s12905-019-0870-7

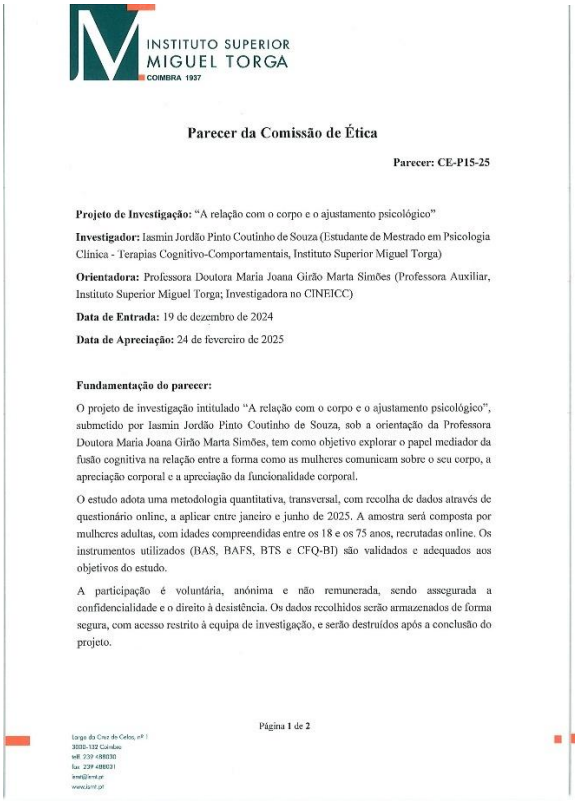
Zanello, V. (2018). *Saúde mental, gênero e dispositivos: Cultura e processos de subjetivação*. Appris.

Zucchelli, F., White, P., & Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, *32*, 121-127.

Discursos sobre o corpo, fusão cognitiva com a imagem corporal e apreço pelo corpo

Anexos

Anexo 1. Parecer da Comissão de Ética do ISMT



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P15-25

Projeto de Investigação: "A relação com o corpo e o ajustamento psicológico"

Investigador: Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza (Estudante de Mestrado em Psicologia Clínica - Terapias Cognitivo-Comportamentais, Instituto Superior Miguel Torga)

Orientadora: Professora Doutora Maria Joana Girão Marta Simões (Professora Auxiliar, Instituto Superior Miguel Torga; Investigadora no CINEICC)

Data de Entrada: 19 de dezembro de 2024

Data de Apreciação: 24 de fevereiro de 2025

Fundamentação do parecer:

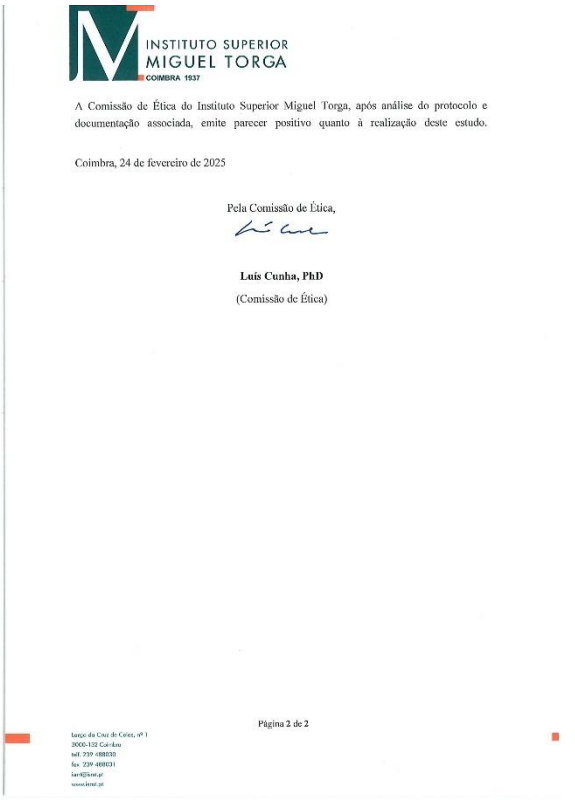
O projeto de investigação intitulado "A relação com o corpo e o ajustamento psicológico", submetido por Iasmin Jordão Pinto Coutinho de Souza, sob a orientação da Professora Doutora Maria Joana Girão Marta Simões, tem como objetivo explorar o papel mediador da fusão cognitiva na relação entre a forma como as mulheres comunicam sobre o seu corpo, a apreciação corporal e a apreciação da funcionalidade corporal.

O estudo adota uma metodologia quantitativa, transversal, com recolha de dados através de questionário online, a aplicar entre janeiro e junho de 2025. A amostra será composta por mulheres adultas, com idades compreendidas entre os 18 e os 75 anos, recrutadas online. Os instrumentos utilizados (BAS, BAFS, BTS e CFQ-BI) são validados e adequados aos objetivos do estudo.

A participação é voluntária, anónima e não remunerada, sendo assegurada a confidencialidade e o direito à desistência. Os dados recolhidos serão armazenados de forma segura, com acesso restrito à equipa de investigação, e serão destruídos após a conclusão do projeto.

Página 1 de 2

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3030-132 Coimbra
tel. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

A Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, após análise do protocolo e documentação associada, emite parecer positivo quanto à realização deste estudo.

Coimbra, 24 de fevereiro de 2025

Pela Comissão de Ética,

Luís Cunha, PhD

(Comissão de Ética)

Página 2 de 2

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

Apêndices

Apêndice A. Envio dos pedidos de autorização às autoras

Body Appreciation Scale-2 e Body Talk Scale (BTS)

sex., 22 de nov. de 2024, 17:51

Boa tarde, Professora Doutora Joana Marta-Simões,
Espero que esteja tudo bem. Me chamo Iasmin Jordão, sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga e 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 fusão cognitiva da imagem corporal na relação entre a comunicação sobre o próprio corpo, a apreciação da funcionalidade corporal e a apreciação corporal. O estudo será realizado numa amostra de pessoas do sexo feminino, na população geral portuguesa.
Neste sentido, gostaria de pedir a sua autorização para o uso dos instrumentos *"Body Talk Scale"* e *"Body Appreciation Scale",* assim como os instrumentos em si e as regras de cotação.

Agradeço desde já pela sua atenção e disponibilidade. Estou à disposição para esclarecer qualquer dúvida ou fornecer mais informações sobre o estudo, caso necessário.

Agradeço desde já a atenção.

Com os melhores cumprimentos,
Iasmin Jordão

Cognitive Fusion – Body Image (CFQ-BI)

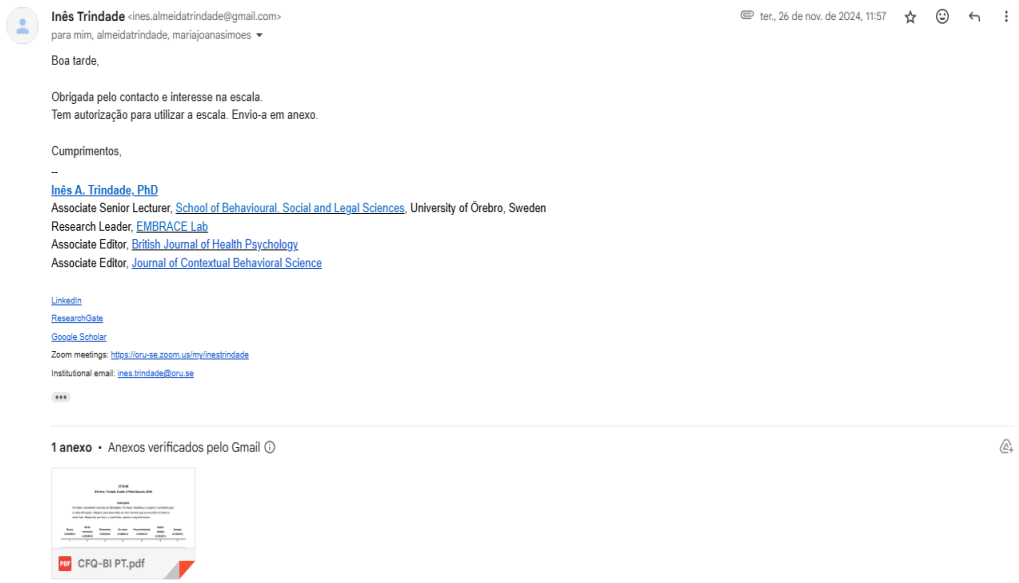
quar., 20 de nov. de 2024, 22:23

Exma. Sra. Doutora Maria Inês de Almeida Trindade,

Espero que esteja tudo bem. Me chamo Iasmin Jordão, sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga e 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 fusão cognitiva da imagem corporal na relação entre a comunicação sobre o próprio corpo, a apreciação da funcionalidade corporal e a apreciação corporal. O estudo

será realizado numa amostra de pessoas do sexo feminino, na população geral portuguesa. Neste sentido, gostaria de pedir a sua autorização para o uso do instrumento *"Cognitive Fusion Questionnaire – Body Image (CFQ-BI)"*, assim como o instrumento em si e as suas regras de cotação. Agradeço desde já pela sua atenção e disponibilidade. Estou à disposição para esclarecer qualquer dúvida ou fornecer mais informações sobre o estudo, caso necessário.

Com os melhores cumprimentos,
Iasmin Jordão



Inês Trindade <ines.almeidatrindade@gmail.com>
para mim, almeidatrindade, mariajoanasimoes

ter., 26 de nov. de 2024, 11:57

Boa tarde,

Obrigada pelo contacto e interesse na escala.
Tem autorização para utilizar a escala. Envio-a em anexo.

Cumprimentos,
--
Inês A. Trindade, PhD
Associate Senior Lecturer, School of Behavioural, Social and Legal Sciences, University of Örebro, Sweden
Research Leader, EMBRACE Lab
Associate Editor, British Journal of Health Psychology
Associate Editor, Journal of Contextual Behavioral Science

LinkedIn
ResearchGate
Google Scholar
Zoom meetings: https://oru-se.zoom.us/my/inestrindade
Institutional email: ines.trindade@oru.se

1 anexo • Anexos verificados pelo Gmail

CFQ-BI PT.pdf

Apêndice B. Consentimento Informado e breve explicação do estudo

RELAÇÃO COM O CORPO E AJUSTAMENTO PSICOLÓGICO

Seja bem-vinda/o!

Antes de mais, muito obrigada pelo seu interesse nesta investigação.

O Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) está a realizar um estudo com o objetivo de perceber a relação com o corpo e o ajustamento psicológico em pessoas da população geral. Este estudo pretende alcançar um maior conhecimento acerca do impacto da relação estabelecida com o corpo, mecanismos de regulação emocional e sintomas psicopatológicos. Por se tratar de um estudo pioneiro, a sua participação é de grande importância para uma melhor compreensão desta temática.

Para participar neste estudo, é necessário que se identifique como mulher cisgénero, pessoa não binária, intersexo ou homem trans, tenha uma idade igual ou superior a 18 anos e que seja fluente em língua portuguesa.

A sua participação consistirá no preenchimento de questionários de autorresposta com a duração aproximada de 15-20 minutos. Neste projeto, é-lhe garantido o direito de recusar ou desistir de colaborar se, por alguma razão, assim o desejar.

A equipa de investigação compromete-se a:

a) garantir a total confidencialidade dos dados fornecidos pelas/os participantes;

b) utilizar os dados fornecidos pelas/os participantes estritamente para fins de investigação;

c) prestar o esclarecimento sobre quaisquer dúvidas acerca da investigação, em qualquer momento.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade,

As investigadoras,

Joana Marta Simões (mariajoanasimoes@ismt.pt)

Eliana Lins (eliana.lins@hotmail.com)

Iasmin Jordão (iasminjordao@gmail.com)

1. **DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO** *
   Declaro estar plenamente informada/o sobre todas as condições de participação no estudo, acima descritas, e confirmar 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.

   Marcar apenas uma oval.

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