

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

**A IMAGEM CORPORAL POSITIVA NOS MAIS VELHOS: PROPOSTA DE UM  
MODELO INTEGRATIVO**

**Laura Beatriz Martins da Silva Meneses**

Junho 2017

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Maria Raquel Barbosa* (FPCEUP).

## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo de texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## Agradecimentos

“por isso gostaria de chamar-vos, um a um,  
pelo vosso nome. E agradecer-vos a herança  
da alegria. E dizer uma vez mais que é  
sempre uma questão mútua de ser. Uma presença  
e não um resultado.

E os vossos rostos todos  
hão-de ajudar-me a envelhecer”

Victor Matos e Sá, em *Companhia Violenta*

Um enorme e sincero *obrigada* a todos vós por terem contribuído para este trabalho!

À minha **querida avó Isabel** e ao meu fantástico **avô Fernando** por serem as pessoas mais importantes da minha vida, pela dádiva do amor, por me terem educado e criado como ninguém e por, ainda hoje, continuarem sempre, sempre presentes.

Aos meus **pais e avós paternos**. Ao meu **avô Alfredo** que, esteja onde estiver, sei que está a olhar por mim.

Ao amor da minha vida, **Rúben**, que nunca desiste de mim, que é real e muito mais do que alguma vez imaginei.

À professora **Dr.<sup>a</sup> Raquel Barbosa** cujo trabalho foi muito para além da orientação técnica, aturando as minhas inseguranças e dúvidas constantes, sempre com muito carinho e delicadeza.

À professora **Dr.<sup>a</sup> Sandra Torres** pelo auxílio que prestou.

Às minhas queridas colegas de curso, **Ana Luísa Azevedo, Cristina Magalhães, Inês Tavares, Gabriela Baptista e Rute Cruz**, que nunca esquecerei pela partilha constante nestes anos de curso.

A todos os **idosos e instituições** que acederam em colaborar comigo disponibilizando um bocado do seu tempo.

A todos os outros amigos e familiares que fizeram de mim o que sou hoje. Por falta de espaço fica apenas o nome de alguns: **Íris, Rute, Patrícia, Eva, Ana Madalena, Ana Patrícia, Joana, Luís, Ana Isabel, Tânia, Carina, Lara, Marta, Gonçalo, Mariana, Constança, Eduardo, Marisa, Augusto, Anabela, Catarina, Marco, Humberto, Helena.**

## Resumo

Num mundo em transformação, sobretudo devido à alteração da pirâmide etária com o aumento da esperança média de vida, torna-se crucial perceber as vivências destas pessoas que vivem mais nomeadamente ao nível da corporeidade. A imagem corporal como constructo multidimensional inclui aspetos negativos como a insatisfação corporal e aspetos positivos como apreciação corporal, perceção de aceitação do corpo pelos outros, flexibilidade psicológica corporal e alimentação intuitiva. O presente estudo tem como propósito alargar o conhecimento científico nesta área, abrangendo aspetos positivos e negativos de imagem corporal, através de dois objetivos: primeiro, relacionado com as análises preliminares de validação da *Body Appreciation Scale* (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) e o segundo analisar preditores, mediadores e efeitos da apreciação corporal em homens e mulheres com mais de 65 anos. Os resultados demonstram que a BAS-2 possui uma estrutura unifatorial e boas qualidades psicométricas, sendo uma medida viável para a população portuguesa, nomeadamente a mais velha. Relativamente ao segundo objetivo, concluímos que o modelo proposto demonstra o papel central da apreciação corporal pois é predita por perceção de aceitação do corpo pelos outros, prediz autoestima e é mediadora entre algumas variáveis. A experiência de imagem corporal nos idosos é diferente de outras faixas etárias já que a apreciação corporal não é predita pela insatisfação corporal, pelo índice de massa corporal (IMC) e pela flexibilidade psicológica corporal. Para além disso não prediz a alimentação intuitiva e a flexibilidade psicológica e não se constitui como mediadora entre imagem corporal negativa e positiva.

Este estudo pode constituir-se como fomentador de novas pistas para a compreensão da vivência corporal na velhice, como fonte de bem-estar e satisfação pessoal e relacional, com todas as implicações que terá ao nível social e da prática clínica.

Palavras-Chave: Imagem Corporal Positiva, Análise de Trajetórias, Modelo de Imagem Corporal Positiva, Idosos, BAS-2

## **Abstract**

In a world of constant change, mainly due to the alteration of the age pyramid with the increase of average life expectancy, it is crucial to perceive the experiences of these people who live more particularly at the corporeality level. Body image as a multidimensional construct includes negative aspects such as body dissatisfaction and positive aspects such as body appreciation, body acceptance by others, body image flexibility and intuitive eating. The present study aims to broaden scientific knowledge in this area, covering positive and negative aspects of body image, through two objectives: firstly, related to the preliminary validation analyzes of the Body Appreciation Scale (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) and secondly, analyze predictors, mediators and consequent of corporal appreciation in men and women older than 65. The results show that the BAS has a uniformity structure and good psychometric qualities, being a reliable measure for Portuguese population, namely elderly. Regarding the second objective, we concluded that the proposed model shows the central role of body appreciation because it is predicted by body acceptance by others, predicts self-esteem and mediates between some variables. The experience of body image in the elderly is different from other age groups since body appreciation is not predicted by body dissatisfaction, body mass index (BMI) and body image flexibility, it does not predict intuitive eating and body image flexibility is not a mediator between negative and positive body image.

This study can be used to promote new ways of understanding the body experience in old age, as a source of well-being and personal and relational satisfaction, with all the implications that it will have on social level and clinical practice.

Keywords: Positive Body Image, Path Analysis, Model of Positive Body Image, Elderly, BAS-2.

## Introdução

*“What we look like is an important part of who we are”* (p.51, Cash, 1990)

A imagem corporal tem sido considerada a experiência psicossocial subjetiva, especialmente mas não só, relativamente à aparência física, englobando percepções, atitudes, sentimentos, comportamentos, pensamentos e crenças acerca do corpo (Cash, 2004). A uma construção biopsicossocial parcialmente determinada por um corpo físico e objetivo mas não se reduzindo e restringindo ao mesmo (Rierdan & Koff, 1997).

Os estudos desenvolvidos nesta temática focam-se sobretudo nos aspetos negativos (Tiggemann, 2004; Tylka, 2011; Smolak & Cash, 2011) e na forma e peso do corpo (Cash, 2004; Tiggemann, 2004). O impacto da prevalência de estudos focados na patologia e nos estados menos agradáveis para a prática clínica é notório. Programas de intervenção baseados apenas na redução dos sintomas negativos promovem, na melhor das hipóteses, um conceito de imagem corporal neutro (Tylka, 2011). Tendo esta preocupação como base surge, recentemente, o conceito de imagem corporal positiva.

Como constructo relativamente recente, os estudos qualitativos acerca da imagem corporal positiva desempenham um papel fundamental (Bailey, Gammage, Ingen & Ditor, 2015; Bailey, Cline & Gammage, 2016; Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; McHugh, Coppola & Sabiston, 2014; Wood-Barcalow, Tyka & Augutus-Horvath, 2010) que conciliados com estudos quantitativos permitem chegar a conclusões importantes.

Neste sentido, Wood-Barcalow et al. (2010) avançam com uma definição de imagem corporal positiva como o amor e respeito pelo corpo que permite às pessoas: a) apreciar a beleza e funcionalidade do mesmo; b) aceitar e/ou até admirá-lo (incluindo os aspetos que são inconsistentes com as imagens do ideal de beleza); c) sentir-se bonito, confortável, confiante e feliz com o seu corpo; d) enfatizar as qualidades mais que os defeitos do corpo; e) preocupar-se em satisfazer as necessidades do corpo, e f) interpretar a informação positiva do exterior de forma protetora, isto é, reter e internalizar a informação positiva e rejeitar a negativa.

Apreciação corporal, inicialmente definida como a aceitação, respeito, opiniões favoráveis em relação ao corpo e rejeição dos ideais de beleza transmitidos pelos media e recentemente considerada a gratidão em relação ao corpo é a variável mais utilizada em

investigação para a operacionalização do conceito de imagem corporal positiva (Frisén & Holmqvist, 2010).

Importa, assim, reter alguns aspetos fundamentais relacionados com a contextualização do constructo, tais como: 1) é diferente de imagem corporal negativa e não se caracteriza pela simples ausência desta última (Bailey et al., 2015; Bailey et al., 2016; Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; Iannantuono & Tylka, 2012; Tiggemann & McCourt, 2013; Webb, Butler-Ajibade & Robinson, 2014; Wood-Barcalow et al., 2010); 2) engloba outras dimensões para além da satisfação corporal como a apreciação, amor e aceitação do corpo, concetualização ampla de beleza (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b), alimentação intuitiva - capacidade para basear a alimentação nas pistas internas do organismo (Tylka, 2006), perceção de aceitação do corpo pelos outros (Avalos & Tylka, 2006) e flexibilidade psicológica corporal - aceitar de forma plena e consciente os conteúdos negativos de imagem corporal (Sandoz, Wilson, Merwin & Kellum, 2013), constituindo-se como um conceito multidimensional (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b); 3) todas as dimensões supracitadas se relacionam entre si, permitindo uma compreensão holística do conceito. Os sistemas internos da imagem corporal positiva (pensamentos, sentimentos e aspetos fisiológicos) estabelecem também relações, influências mútuas e co-regulações – processo denominado *attunement* - com os sistemas externos, nomeadamente família, comunidade, cultura (Cook-Cottone, 2015), e 4) apesar de consistente ao longo do tempo, imagem corporal positiva é, também, e ao mesmo tempo, estável e moldável, assumindo características de estado e de traço da personalidade (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

A forma como os indivíduos se sentem em relação ao corpo parece ser mais importante do que o tamanho objetivo do mesmo. Assim, independentemente do tamanho, homens e mulheres com imagem corporal positiva evidenciam resultados melhores de saúde física e mental, uma vez que reportam menos insatisfação corporal (Andrew, Tiggemann & Clark, 2016a; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a), menos sintomas depressivos, elevada autoestima (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005; Gillen, 2015; Lobero & Rios, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a), menos comportamento alimentares pouco saudáveis (Gillen, 2015) e alimentação intuitiva (Tylka e Wood-Barcalow, 2015a).

A relação entre apreciação corporal e género não é unânime, verificando-se um número reduzido de estudos no sexo masculino (Halliwell, 2015; Tiggemann, 2015). Efetivamente, Gillen (2015), Swami, Hadji-Michael e Furnham (2008) não encontraram diferenças estatisticamente significativas nos valores de imagem corporal positiva consoante

o género. Por seu lado, noutros estudos, o sexo masculino obteve valores significativamente mais elevados de apreciação corporal, comparativamente ao sexo feminino (Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Lobero & Rios, 2011; Tylka, 2013; Tylka & Homan, 2015; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Tylka e Wood-Barcalow (2015) reportam, ainda, que numa amostra da comunidade esta diferença foi mais pequena.

Como constructo relativamente recente observa-se um reduzido número de estudos que analisem os preditores, moderadores, mediadores e consequentes de imagem corporal positiva cujo potencial, quer para a concetualização teórica como para a intervenção, é indiscutível (Andrew, Tiggemann & Clark, 2016b). Para a contribuição do conhecimento nesta área o modelo de aceitação de apreciação corporal e alimentação intuitiva (Avalos & Tylka, 2006) e o modelo integrativo de apreciação corporal (Andrew et al., 2016b) têm sido essenciais ao avançarem preditores de apreciação corporal como a aceitação do corpo pelos outros (Andrew, Tiggemann & Clark, 2015; Andrew et al., 2016b; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Oh et al., 2012), ou a insatisfação corporal (Tiggemann & McCourt, 2013), evidenciando correlações negativas entre si (Andrew et al., 2016a; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Um padrão de alimentação intuitiva, por seu lado, parece ser consequência de uma atitude mais positiva em relação ao corpo. Assim, a apreciação corporal constitui-se como preditor de alimentação intuitiva (Andrew et al., 2015; Andrew, Tiggemann & Clark, 2016c; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Iannantuono & Tylka, 2012; Oh et al., 2012). A flexibilidade psicológica corporal cuja origem concetual é influenciada pela Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) surge como potencial moderador (Ferreira, Pinto-Gouveia & Duarte, 2011) e mediador entre imagem corporal positiva e negativa (Sandoz et al., 2013; Webb, 2015). Webb et al. (2014) estudaram também a relação entre insatisfação, apreciação e flexibilidade psicológica corporal concluindo que o índice de massa corporal (IMC) era moderador nesta relação. Deste modo, percebemos que ainda não existe consenso relativamente a esta variável.

A imagem corporal desenvolve-se ao longo da vida de acordo com as circunstâncias biológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais (Cash & Pruzinsky, 1990). Oliveira (2008) antevê que o século XXI será o século dos idosos pelo que se torna fundamental perceber as vivências deste grupo, nomeadamente ao nível da corporeidade.

Relativamente à expressão da imagem corporal positiva nos idosos um reduzido número de estudos é conhecido. A relação entre idade e apreciação corporal também não é consensual. Por um lado, alguns estudos mostram que a apreciação diminui com a idade

(Swami et al., 2008), outros registam esta tendência apesar de não estatisticamente significativa (Augustus-Horvath & Tylka, 2011) e ainda se verifica um aumento da apreciação com a idade (Swami, Tran, Tieger & Voracek, 2015; Tiggemann & McCourt, 2013).

Numa abordagem quantitativa Tiggemann e McCourt (2013), com mulheres entre os 18 e os 75 anos, concluíram que a apreciação e satisfação-insatisfação correlacionam-se positivamente ainda que esta relação perca força em idades mais avançadas o que nos leva a considerar que a apreciação deixa de depender da satisfação-insatisfação. Isto é, as mulheres seriam capazes de apreciar o seu corpo apesar de estarem ou não satisfeitas com o mesmo. Neste estudo, a satisfação-insatisfação corporal constitui-se como um preditor de apreciação corporal.

Bailey et al. (2016), por outro lado, privilegiando uma abordagem qualitativa corroboraram, a partir da entrevista a 10 mulheres com mais de 55 anos, estudos anteriores nomeadamente nas características relacionadas com imagem corporal positiva (e.g. Bailey et al., 2015; Frisén & Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow et al., 2010). As características que emergiram deste constructo, nesta amostra, foram agrupadas em 3 temas agregando outros subtemas: 1) qualidades interiores (aceitação e beleza interior/exterior); 2) qualidades médias (religião, alfabetização, gratidão corporal e cuidado para com o corpo) e 3) qualidades exteriores (aceitação incondicional e suporte). Para além disto concluíram que imagem corporal negativa e positiva coexistem, já que as participantes demonstraram estar insatisfeitas com o seu peso e determinadas partes do corpo, como consequência do processo de envelhecimento, ainda que também sejam capazes de apreciá-lo. Emergiu outro aspeto crucial nesta fase da vida que é a mudança do foco de atenção da aparência, ainda que continue a ter importância na vida das pessoas, para a funcionalidade do corpo.

Num mundo em transformação, sobretudo devido à alteração da pirâmide etária com o aumento da esperança média de vida, torna-se crucial estudar e perceber o papel do corpo, tão visível, exposto e em mudança constante - aparecimento de rugas, aumento do peso, redução do tónus muscular, entre outras, na população mais velha (Grogan, 2011). Interessanos, neste estudo, sobretudo a experiência positiva relacionada com a corporeidade. Tylka (2011) levanta a questão se a idade terá impacto na expressão da imagem corporal positiva e, mais tarde, Halliwell (2015) e Tiggemann (2015) realçam a importância de se traçarem trajetórias desenvolvimentais, ao longo da vida, de imagem corporal positiva, já que esta se relaciona com o bem-estar social e individual. Para além disto, no sentido de um conhecimento mais profundo, Grogan (2010) e Halliwell (2015) defendem que se deve

apostar na exploração e compreensão dos preditores e das consequências da imagem corporal positiva, avançando, também, na exploração de vários modelos ligados a esta temática, já que um modelo único não é viável (Tiggemann, 2015). Webb et al. (2014) estimula a inclusão de outras variáveis como a autoestima em modelos futuros.

Por tudo isto, a presente investigação focará dois objetivos. O primeiro, relacionado com as análises preliminares de validação da BAS. O segundo, analisar preditores, mediadores e resultados da apreciação corporal em homens e mulheres com mais de 65 anos. Neste sentido, as principais hipóteses são:

1) A perceção de aceitação do corpo pelos outros e a flexibilidade psicológica corporal sejam preditores positivos da apreciação corporal (Andrew et al., 2015; Andrew et al., 2016b; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Oh et al., 2012);

2) A insatisfação corporal e o IMC sejam preditores negativos da apreciação corporal (Tiggemann & McCourt, 2013; Umstadd, Wilcox & Dowda, 2011);

3) A apreciação corporal seja preditor da alimentação intuitiva e da autoestima (Andrew et al., 2015; Andrew et al., 2016c; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Iannantuono & Tylka, 2012; Oh et al., 2012; Webb et al., 2014);

4) A flexibilidade psicológica corporal seja mediadora entre a insatisfação corporal e a apreciação corporal (Ferreira et al., 2011; Sandoz et al., 2013).

## **Método**

### **Participantes**

A amostra do presente estudo foi recolhida através de um processo não probabilístico de amostragem, pelo método “bola de neve”. Assim, os participantes foram recrutados da comunidade em geral e universidades sénior – Estarreja, Machico, Mafra, Oliveira de Azeméis e Vila Franca de Xira. Os dois critérios de inclusão foram ter no mínimo 65 anos e não padecer de nenhuma doença em fase terminal e/ou declínio nas capacidades cognitivas que comprometessem o preenchimento do questionário.

Participaram no estudo 202 pessoas, 120 mulheres e 82 homens, entre os 65 e os 91 anos ( $M = 70.07$ ;  $DP = 4.67$ ), dos quais 73.4% são casados, 16.3% viúvos, 6.4% divorciados, 1.5% solteiros e 1.5% em união de facto. Relativamente à escolaridade 55% possui o ensino

primário (1º-4º ano), 18.3% o secundário, 11.9% licenciatura, 8.4% o 1º ciclo, 5.9% o 2º ciclo e 0.5% o mestrado. 67.8% dos participantes pertencem aos distritos de Aveiro, 9.4% são de Lisboa, 8.4% do Porto, 3.5% são de Machico e apenas 1 participante (0.5%) é de Coimbra. 98% dos participantes vivem na sua própria casa, 73.3% têm o marido/esposa como agregado familiar, 20.3% vive com os filhos e 8.9% com os netos. 17.7% vivem sozinhos. Quanto à situação clínica e de saúde, 36.1% reporta que a diminuição da força afeta a sua vida diária, 23.3% refere a diminuição da flexibilidade, 17.8% a diminuição do equilíbrio e 17.3% tem dores ou hérnias disciais. Sete participantes nomeiam problemas cardiovasculares, nas articulações, diabetes e/ou obesidade. A ocupação de tempos livres predominante é ver televisão (78.2%) seguindo-se o conversar (67.8%), ler (53%), cuidar da horta/quintal/terreno (53%), cuidar dos netos (37.1%), bordar (18.3%), pintar (12.4%) e o não fazer nada (5%). O índice de massa corporal varia entre 19.4 e 57.8 ( $M = 26,98$   $DP = 4.24$ ).

### **Instrumentos<sup>1</sup>**

A escolha dos instrumentos de avaliação cumpriu dois propósitos principais. O primeiro, relacionado com a aproximação à investigação a decorrer na rede europeia COST 1210 “*Appearance Matters*”, com crianças e adolescentes, bem como do estudo original de validação da BAS-2. O segundo, inerente à revisão da literatura, que tornou evidente e justificou a seleção dos instrumentos de avaliação para a população deste estudo.

Assim, os instrumentos de avaliação utilizados agrupam-se em três grandes grupos: relacionados com variáveis psicológicas, físicas e relacionais. Para além disso, cada uma destas categorias foi ainda subdividida em instrumentos direcionados para aspetos da corporeidade ou mais gerais (Figura 1). Note-se que apenas uma parte das variáveis/instrumentos referidos na figura 1 irá ser explorada neste estudo, que faz parte de uma investigação mais lata.

**Variáveis sociodemográficas.** Idade, sexo, peso, altura, escolaridade, estado civil, zona de residência, local de residência, agregado familiar, história clínica e ocupação de tempos livres.

---

<sup>1</sup> Considerando os direitos de autor, todos os instrumentos, à exceção do questionário sociodemográfico, são disponibilizados em anexo apenas para os elementos do júri (cf. Anexo A).

**Apreciação Corporal**<sup>2</sup>. A imagem corporal positiva foi operacionalizada através de apreciação corporal, avaliada pela *Body Appreciation Scale – 2* (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a), composta por 10 itens que devem ser respondidos numa escala de likert de 1 “nunca” a 5 “sempre”. Níveis elevados indicam maior apreciação para com o corpo. Resultados de validação da escala original indicam uma estrutura unifatorial, valores de consistência interna excelente ( $\alpha=,97$ ), estabilidade temporal após 3 semanas, validade de constructo, convergente e discriminante. Para além disto, o constructo medido pela BAS-2 é o mesmo para homens e mulheres o que nos permite estabelecer comparações entre os valores destes dois grupos.

**Aceitação do corpo pelos outros**<sup>2,3</sup>. O instrumento escolhido para avaliar a perceção de aceitação corporal pelos outros foi a *Body Acceptance by Others Scale* (BAOS; Avalos & Tylka, 2006; versão portuguesa para investigação) uma escala unifatorial com 10 itens respondidos de 1 “nunca” a 5 “sempre”. No presente estudo, a escala global demonstra excelente consistência interna ( $\alpha=,94$ ).

**Alimentação Intuitiva**. Os participantes responderam à *Intuitive Eating Scale-2* (IES-2; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; versão portuguesa de Duarte, Pinto-Gouveia & Mendes, 2016) que avalia a capacidade do indivíduo para basear a sua alimentação nas pistas internas do organismo, mais do que no estado emocional e nas pistas externas. É uma escala composta por 23 itens, com uma escala de resposta de 5 pontos, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente” distribuídos em 4 fatores: 1) Permissão incondicional para comer; 2) Comer por razões físicas em vez de razões emocionais; 3) Confiança em pistas internas de fome e saciedade e 4) Escolha congruente entre corpo-comida. A versão validada para a população portuguesa demonstrou excelente consistência interna ( $\alpha=,97$ ), estabilidade temporal ( $r=,78$ ), validade convergente e discriminante. Valores finais elevados representam um padrão de alimentação intuitiva. No presente estudo utilizou-se a escala global, que demonstra boa consistência interna ( $\alpha=,71$ ). Para a dimensão UPE obteve-se  $\alpha$  de ,60, para o primeiro fator,  $\alpha$  de ,74 para o segundo,  $\alpha$  de ,78 para o terceiro e finalmente para o último fator valor de  $\alpha$  de ,76.

---

<sup>2</sup> O processo de tradução e retroversão da escala original foi assegurado por uma investigadora da equipa de investigação, com a ajuda de uma tradutora de inglês.

<sup>3</sup> Este instrumento contém dois itens, o 5 e 6 cuja semântica das palavras “pessoas com quem saio/namoro” gerou controvérsia entre os participantes, pelo que se propõe a mudança para “marido/esposa/companheiro/a”, quando aplicado a esta população.

**Autoestima.** A autoestima refere-se à atitude (inclui factos, opiniões e valores) que o sujeito tem relativamente ao seu *self* que pode ser positiva ou negativa. A medida mais utilizada para medir este constructo é a *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES; Rosenberg, 1972). Esta escala é composta por 10 itens respondidos numa escala de *likert* de 4 pontos, que variam entre “concordo totalmente” a “discordo totalmente”. Quanto maior a pontuação obtida pelo participante maior a sua autoestima global. A versão portuguesa utilizada neste estudo é de Pechorro, Marôco, Poiares e Vieira (2011), apresenta uma estrutura unifatorial, aceitável consistência interna ( $\alpha=,79$ ), estabilidade temporal ( $r=,86$ ) e validade divergente e discriminante. No presente estudo, a escala global demonstra boa consistência interna ( $\alpha=,83$ ).

**Flexibilidade Psicológica Corporal.** O impacto da imagem corporal na vida do indivíduo foi avaliado através do *Body Image Acceptance and Action Questionnaire* (BI-AAQ; Sandoz, et al., 2013; versão portuguesa de Ferreira et al., 2011). Esta escala é composta por 12 itens com 7 opções de resposta, que variam entre 1 “nunca verdadeiro” e 7 “sempre verdadeiro”. Todos os itens devem ser recodificados sendo que valores finais mais elevados demonstram maior flexibilidade psicológica dirigida ao corpo. Evidenciou uma estrutura com um fator, excelente consistência interna ( $\alpha=,95$ ), validade convergente, divergente, discriminante e estabilidade temporal ( $r=,82$ ). No presente estudo, a escala global demonstra excelente consistência interna ( $\alpha=,94$ ).

**Insatisfação Corporal.** Esta dimensão foi avaliada através do *Body Shape Questionnaire-8C* (BSQ-8C; Evans & Dolan, 1993; versão portuguesa de Pimenta, Leal, Marôco & Rosa, 2012). A versão reduzida do questionário com 8 itens (os itens 4, 6, 13, 16, 19, 23, 29 e 33 da versão completa de 34 itens), unifatorial e com 6 possibilidades de resposta, variando entre 1 “nada” e 6 “sempre”, demonstrou ser a melhor forma de aplicação da escala (Pook, Tuschen-Caffier & Brähler, 2008). A escala possui boas qualidades psicométricas nomeadamente excelente consistência interna ( $\alpha=,97$ ), validade de constructo e convergente. No presente estudo, a escala global demonstra boa consistência interna ( $\alpha=,86$ ).

## **Procedimentos**

### **Procedimentos de recolha dos dados.**

A primeira etapa da recolha de dados consistiu no pedido de autorização formal a todos os autores das versões portuguesas das escalas supraditas. Uma vez autorizado o seu

uso seguiu-se a submissão do projeto à comissão de ética da FPCEUP cujo parecer foi positivo (processo Ref<sup>o</sup> 1-11/2016).

Começou-se por contactar algumas pessoas pertencentes à rede de conhecimentos pessoais das investigadoras, pedindo-se a estas que divulgassem o estudo pela sua rede de amizades (bola de neve). Paralelamente, e uma vez que um dos objetivos consistia em estimar os valores normativos para a população portuguesa para a BAS-2, foi realizada uma pesquisa na internet das várias universidades sénior existentes em cada região de NUT-II. Seleccionadas, aleatoriamente 2 a 3 instituições, estas foram contactadas pessoalmente ou via e-mail apresentando-se-lhes o objetivo principal do estudo e posteriormente, se acedessem, o consentimento informado e os instrumentos de avaliação. As que acederam ao pedido foram posteriormente contactadas telefonicamente e agendou-se a melhor altura para a investigadora aplicar o protocolo aos participantes.

O protocolo (Anexo A) foi composto por 14 páginas: a primeira referente ao consentimento informado, a segunda com os dados sociodemográficos e as 12 seguintes com questionários de avaliação, que foram ordenados de forma contrabalanceada. O seu preenchimento durou em média 20 minutos.

#### **Procedimentos estatísticos.**

Os dados recolhidos foram posteriormente analisados com o auxílio do programa IBM SPSS Statistics (*Statistical Package for the Social Sciences*), na versão 24.

Os procedimentos estatísticos utilizados foram a análise fatorial através do método de eixo principal (*Principal Axis Factoring*; PAF) e o alfa de Cronbach para o objetivo 1; para o objetivo 2 do estudo *t* de Student, correlações de Pearson e análises de trajetórias (*path analysis*, através do AMOS, versão 24). A análise de trajetórias foi utilizada para estudar relações estruturais (efeitos diretos e indiretos) entre as variáveis manifestas a partir da estrutura correlacional observada. As relações estruturais são apropriadas para estudar hipóteses de mediação e moderação ente as variáveis já que refletem hipóteses causais (Marrôco, 2014). A significância dos coeficientes de regressão foi avaliada após a estimação dos parâmetros da máxima verosimilhança. A existência de *outliers* foi avaliada pela distância quadrada de Mahalanobis ( $D^2$ ) e a normalidade das variáveis pelos coeficientes de assimetria (*dk*) e curtose (*ku*).

## **Resultados**

## **Objetivo 1**

### **Análise das propriedades psicométricas da BAS-2.**

A escala BAS-2 foi submetida a uma análise fatorial através do método eixo principal. O valor de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) = .902 e o teste de esfericidade de Bartlett,  $\chi^2(45) = 806.245, p = .000$  demonstraram que a amostra é adequada à análise (Field, 2009). Foi extraído um factor que explica 44% da variância total. Os valores das comunalidades e respectivas saturações são apresentados na tabela 1. Todos têm uma saturação muito boa no fator, que vai desde ,60 a ,73.

*Inserir Tabela 1 aqui*

### **Consistência interna.**

A consistência interna, avaliada pelo alfa de Cronbach, é de .88 o que indica boa consistência interna da escala.

### **Validade de Constructo.**

A validade de constructo foi avaliada através da relação da BAS-2 com outras variáveis relacionadas com o corpo. Verifica-se uma correlação positiva e significativa entre a BAS- 2 e a BAOS ( $r = .362, n = 202, p = 0.01$ ).

### **Validade de Critério.**

Constata-se que a BAS-2 está negativamente correlacionada com a insatisfação corporal ( $r = -.293, n = 202, p = 0.01$ ), o que suporta a validade de critério.

A escala BAS-2 em português será denominada Escala de Apreciação Corporal 2 (EAC-2).

## **Objetivo 2**

### **Análise descritiva e testes de hipóteses.**

O primeiro passo da análise dos resultados foi a exploração das distribuições de frequências das principais variáveis em estudo (Tabela 2). Assim, recorrendo ao ponto médio da escala, foi perceptível que os participantes, no geral, demonstram uma atitude positiva em relação à sua imagem corporal, ainda que insatisfeitos. Para além disso, também reportam níveis elevados de outros indicadores positivos como a autoestima.

*Inserir Tabela 2 aqui*

A tabela 2 apresenta, ainda, os testes de hipóteses para idade (os mais novos – entre 65 e 76 anos e os mais velhos – mais de 75 anos), género e escolaridade (escolaridade baixa – 1º ciclo e alta – a partir do 1º ciclo).

Podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos etários em nenhuma das variáveis analisadas. Relativamente ao género, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas apenas na autoestima, com os homens a apresentarem níveis mais elevados de autoestima, comparativamente às mulheres. Constatou-se, ainda, uma tendência para as mulheres serem mais insatisfeitas com o seu corpo do que os homens. Da mesma forma, os indivíduos com mais habilitações literárias obtiveram valores superiores de insatisfação corporal, comparativamente aos participantes com menos escolaridade, não se verificando diferenças nas restantes variáveis.

### **Relação entre as variáveis em estudo.**

A tabela 3 apresenta as correlações entre as principais variáveis em estudo.

*Inserir Tabela 3 aqui*

Da observação da tabela é interessante verificar que todas as principais variáveis de constructo em estudo estabelecem correlações baixas a moderadas significativas com a apreciação corporal, e no sentido esperado - positivamente com a aceitação percebida pelos outros ( $r = .362$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ), a flexibilidade psicológica corporal ( $r = .246$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ), a alimentação intuitiva ( $r = .218$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ) e a autoestima ( $r = .413$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ) e negativamente com a insatisfação corporal ( $r = -.293$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ).

Por outro lado, é importante apontar que todas as variáveis de imagem corporal positiva estabelecem correlações significativas e positivas entre si, à exceção da correlação entre a aceitação percebida dos outros e a flexibilidade psicológica ( $r = .109$ ,  $n = 202$ ,  $p = .121$ ).

Para além disto, as correlações mais fortes e significativas, ainda que moderadas, ocorrem entre a flexibilidade psicológica corporal, a insatisfação corporal ( $r = -.607$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ), a apreciação corporal e a autoestima ( $r = .413$ ,  $n = 202$ ,  $p = 0.01$ ).

A insatisfação corporal correlaciona-se negativamente com todas as variáveis de imagem corporal positiva e autoestima.

### **Proposta de modelo integrativo de imagem corporal positiva.**

Finalmente, com base nas análises efetuadas anteriormente, foi estudado um modelo de trajetórias ou caminhos entre o IMC, a insatisfação corporal, a apreciação corporal, a aceitação do corpo pelos outros, a flexibilidade psicológica corporal, a alimentação intuitiva e a autoestima (Figura 2). A figura 2 apresenta o modelo com as estimativas estandardizadas dos coeficientes de regressão e o  $R^2$  das principais variáveis. O modelo demonstrou bons índices de ajustamento,  $\chi^2 = 12,30$ ,  $gl = 7$ ,  $p = .091$ , CFI = 0,97 e RMSEA = ,061 (CI 91%: ,000, ,011).

*Inserir Figura 2 aqui*

Pela análise dos coeficientes de correlação percebemos que o único preditor significativo positivo de apreciação corporal é a percepção de aceitação pelos outros ( $B = .202$ ,  $SE = 0.42$ ,  $Z = 4.832$ ,  $p < .001$ ). O efeito total da variável aceitação percebida pelos outros é .368 ( $p = .021$ , CI 91%: .243, .473) possui um efeito direto de .320 ( $p = .016$ , CI: .186, .434) e um efeito indireto de .048 ( $p = .018$ , CI: .012, .099), mediado pela insatisfação corporal ( $\beta = -0.031$ ) e pela insatisfação corporal e flexibilidade psicológica corporal ( $\beta = 0.017$ ). O IMC possui um efeito indireto negativo de -.104 ( $p = .019$ , CI: -.169, -.048) na apreciação corporal, mediado pela percepção de aceitação corporal dos outros ( $\beta = -0.064$ ) e pela insatisfação corporal ( $\beta = -0.019$ ). É de apontar, ainda, que a insatisfação corporal não tem efeito indireto na apreciação corporal através da flexibilidade psicológica corporal ( $p = .272$ , CI: -.195, .024).

Por outro lado, a apreciação corporal parece ser um preditor positivo de autoestima ( $B = 2.089$ ,  $SE = .461$ ,  $Z = 4.532$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .309$ ). Contrariamente ao que seria de esperar a apreciação corporal não é preditor de alimentação intuitiva ( $B = .028$ ,  $SE = .044$ ,  $Z = .639$ ,  $p = .523$ ,  $\beta = .046$ ). A relação entre as duas dá-se pelo efeito indireto da apreciação corporal na alimentação intuitiva mediada pela autoestima de .141 ( $p = .010$ , CI: .030, .114) e ainda pelo efeito indireto de -.007 da insatisfação corporal na alimentação intuitiva, mediada pela apreciação corporal ( $p = .005$ , CI: -.100, -.024).

Outros aspetos importantes a salientar referem-se ao valor preditivo negativo da insatisfação corporal na flexibilidade psicológica corporal ( $B = -1.352$ ,  $SE = .125$ ,  $Z = -10.829$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.607$ ) e na alimentação intuitiva ( $B = -.014$ ,  $SE = .004$ ,  $Z = -3.770$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.256$ ). Para além disso também existe o efeito indireto de .139 da aceitação corporal percebida pelos outros na autoestima, mediado pela apreciação corporal ( $p = .018$ , CI: .081, .194).

## Discussão

O presente estudo procurou expandir o conhecimento atual acerca da imagem corporal positiva, no geral, particularmente ao nível da apreciação corporal, integrando modelos suportados empiricamente. Para além disso, constatou-se que a BAS-2 será uma medida fiável para a avaliação da apreciação corporal na população portuguesa, nomeadamente em idades mais avançadas. Os resultados enfatizam o papel fundamental e central que a apreciação corporal desempenha na autoestima dos idosos e na forma como estes se relacionam com a comida, ainda que de forma indireta.

De uma forma geral, constatámos que parecem existir diferenças na forma como os mais jovens e os idosos vivenciam a sua imagem corporal o que tem sido apontado na investigação (Hurd, 2000; Lamb, Jackson, Cassiday & Priest, 1993). Efetivamente, as hipóteses 2 e 4 foram refutadas e a 1 e a 3 apenas confirmadas parcialmente.

Com efeito, a hipótese de que a perceção de aceitação do corpo pelos outros e a flexibilidade psicológica corporal seriam preditores positivos da apreciação corporal (H1), foi confirmada em parte uma vez que as experiências interpessoais, como preconizam Cash (2011) e Wood-Barcalow et al. (2010) parecem desempenhar um papel fundamental no modelo de apreciação corporal nos idosos, manifestando-se como o preditor que mais contribui para uma atitude mais positiva em relação ao corpo na amostra deste estudo. Se as pessoas perceberem que o seu corpo é aceite pelos outros preocupam-se menos em mudar a sua aparência e, conseqüentemente, prestam mais atenção às necessidades e funcionamento do seu corpo (Avalos & Tylka, 2006; Tylka e Wood-Barcalow, 2015b). Assim, tal como noutras idades, o corpo é entendido como um meio de comunicação fundamental que se desenvolve no contexto das relações e interações com os outros (Barbosa, 2008). Desta forma, tendo em conta estes resultados, uma forma mais eficiente de encorajar uma atitude mais positiva em relação ao corpo poderá ser pela comunicação da aceitação e não propriamente pelo foco em medidas mais objetivas como no IMC ou na necessidade de perder peso (Avalos & Tylka, 2006). Saliente-se, ainda, o impacto da perceção da aceitação pelos outros na insatisfação corporal e na autoestima e de forma indireta na flexibilidade corporal e na alimentação intuitiva, sendo uma variável determinante na forma como os idosos vivenciam o seu corpo e o seu *self*. Futuramente seria interessante tentar explorar de que

“outros” estamos a falar quando analisamos esta população? Da percepção dos outros em geral? Dos outros significativos? (marido/esposa/amigos)? Quais os que demonstram mais impacto?

A segunda parte da hipótese não foi confirmada pois a flexibilidade psicológica corporal não se mostrou preditor da apreciação corporal. Embora possa ser um conceito associado à apreciação corporal, tendo em conta a natureza dos itens desta escala e o seu maior ênfase na preocupação com o peso, seria espectável que esta associação não fosse tão marcada como na população mais jovem, embora pudesse existir. De facto, na velhice, embora a imagem corporal continue a ser um conceito importante, as preocupações com o peso e com a aparência parecem dar lugar a aspetos mais associados a questões como a funcionalidade e o impacto que o corpo pode ter na qualidade de vida e na saúde (Bailey et al., 2016; Baker & Gringart, 2009; Drummond, 2003; Hurd, 2000; Hsu & Lu, 2013; Peat, Peyerl & Muehlenkamp, 2008; Reboussin et al., 2000; Reddy, 2013; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001; Tiggemann & McCourt, 2013; Wilcox, 1997; Whitbourne & Collins, 1998), enfatizando a distinção entre satisfação com a aparência e satisfação com a funcionalidade do corpo proposta por Cash e Pruzinsky (1990). A funcionalidade, ainda que com outras populações, terá sido avançada noutros estudos como uma das componentes de imagem corporal positiva (Webb, Wood-Barcalow & Tylka, 2015), como preditor de apreciação corporal e mediadora entre percepção de aceitação dos outros e alimentação intuitiva (Webb et al., 2014).

A justificação anteriormente apresentada, nomeadamente a importância da funcionalidade nos idosos, ajuda também a compreender o facto de a H2 e H4 terem sido refutadas: a insatisfação corporal e o IMC seriam preditores negativos de apreciação corporal e flexibilidade psicológica como mediadora entre imagem corporal positiva e negativa, respetivamente. Todas estas variáveis abordadas centram-se na importância da forma e peso do corpo o que nesta idade não será tão relevante para a imagem corporal positiva, apesar de percebermos que a insatisfação contínua elevada e estável ao longo da vida à semelhança de outros estudos (Mangweth-Matzek et al., 2006; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001; Webster & Tiggemann, 2003). Menzel e Levine (2011) consideram que imagem corporal negativa e positiva são dois fatores de ordem superior que abrangem várias dimensões de nível inferior. Assim, entende-se que considerar uma preditor de outra não faça sentido e tenha levado à refutação da hipótese. Ainda em relação à hipótese 2 os possíveis efeitos diretos do IMC na apreciação corporal podem estar a ser anulados pois a relação entre as duas variáveis é curvilínea nos homens e linear nas mulheres (Frederick,

Forbes, Grigorian & Jarcho, 2007). Efetivamente, a insatisfação reflete-se diretamente no padrão alimentar, podendo levar a possíveis perturbações (Bedford & Johnson, 2006; Grabe, Ward & Hyde, 2008).

Por outro lado, a hipótese de que a apreciação corporal seria preditora da alimentação intuitiva e da autoestima (H3) foi confirmada, ainda que de forma indireta na alimentação intuitiva, através da autoestima. Na prática, significa que, nos idosos a imagem corporal positiva é uma componente importante da autoestima e que, a última, se constitui como um mecanismo protetor (Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe & Ricciardelli, 2010) já que influencia respostas ao nível do padrão alimentar. Num olhar mais atento à escala e aos itens que a IES-2 avaliam, parecem estar mais associadas a estratégias de regulação emocional ou de autoconhecimento de si e do seu corpo e aprendizagens que serão, também, desenvolvimentais e, portanto, mais facilmente se entende a ligação entre a apreciação corporal e a alimentação intuitiva nos adolescentes e jovens e menos nos mais velhos, que parecem encontrar outras estratégias para regular e lidar com as suas emoções e sentimentos. Paim e Strey (2004) referem que, na sociedade ocidental, os indivíduos procuram no corpo uma verdade sobre si mesmos e utilizam-no como um meio de expressão do *self*. As diferenças de género na autoestima encontradas neste estudo, evidenciando valores mais elevados nos homens, podem relacionar-se com uma transição desenvolvimental que ocorre entre os 50 e os 60 anos, denominada “*lat mid-life astonishment*”, que afeta a aparência física, a atratividade sexual e conseqüentemente a autoestima nas mulheres (Pearlman, 1993 cit in. Baker & Gringart, 2009).

Finalmente, destacamos a baixa variância explicada pelo modelo da apreciação corporal (19%), da autoestima (23%) ou da alimentação intuitiva (17%), remetendo para a importância de se atender a outras variáveis para a explicação destas dimensões da imagem corporal e do funcionamento psicológico (ex. outras dimensões psicológicas, qualidade de vida, media, etc).

Um outro resultado curioso foi o facto de não se terem encontrado diferenças nos valores de apreciação corporal, independentemente do género, da idade e das habilitações literárias, o que nos leva a considerar que os idosos demonstram auto-percepções similares em relação ao corpo consoante dados sociodemográficos (Wilcox, 1997).

Os valores elevados de valores elevados de insatisfação corporal e apreciação corporal permitem perceber a coexistência destes dois constructos nos mais velhos (Bailey et al., 2016; Tiggemann & McCourt, 2013) e o facto de serem dois constructos diferentes já que uma não se anula a outra (Bailey et al., 2015; Bailey et al., 2016; Frisén & Holmqvist,

2010; Holmqvist & Frisén, 2012; Iannantuono & Tylka, 2012; Menzel & Levine, 2011; Tiggemann & McCourt, 2013; Webb, Butler-Ajibade & Robinson, 2014; Wood-Barcalow et al., 2010).

Em suma, podemos concluir, à semelhança de outros estudos (Bailey et al., 2016; Baker & Gringart, 2009; Ferraro et al., 2008; McCabe & Ricciardelli, 2004; Pruis & Janowsky, 2010; Tiggemann & Lynch, 2001; Webster & Tiggemann, 2003; Wilcox, 1997), que a imagem corporal é uma dimensão importante ao longo da vida, mesmo em idades mais avançadas, em homens e mulheres, com repercussões no bem-estar psicológico como elevada autoestima (Avalos et al., 2005; Gillen, 2015; Lobero & Rios, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

### **Conclusão**

A presente investigação desempenha um papel importante para o conhecimento científico em imagem corporal positiva, em vários aspetos. Primeiro, pelas características da amostra que, para além de incluir apenas idosos tentou também perceber a expressão do constructo nos homens, ultrapassando assim uma limitação apontada no estudo da imagem corporal (Grogan, 2011). Segundo, porque tentou perceber os preditores e resultados da imagem corporal positiva, incluindo variáveis intrapessoais (apreciação corporal, alimentação intuitiva e autoestima) e interpessoais (aceitação do corpo pelos outros). Em terceiro lugar, pela contemplação de todo o espectro da imagem corporal – aspetos positivos e negativos. Da revisão da literatura efetuada, não foi encontrado nenhum estudo que explorasse em simultâneo todas estas variáveis, em homens e mulheres e na população idosa em particular, pelo que este trabalho procurou oferecer um importante contributo acerca da reflexão da imagem corporal neste âmbito. Por fim, em quarto, a contribuição para a aferição e validação da escala BAS-2 em Portugal.

De um modo geral os resultados desta investigação alertam para a necessidade de programas de prevenção e promoção na área da imagem corporal focarem todo o espectro de experiências possíveis (Piran, 2015). Também os programas de intervenção devem promover nos idosos um espaço de suporte social onde os seus corpos são aceites pelos outros (Bailey et al., 2016) e este é para mim o aspeto central a parte de uma postura de apreciação do corpo. Para além disso, é fundamental fomentar de igual forma apreciação

corporal e flexibilidade psicológica dirigida ao corpo como forma de uma atitude mais positiva também em relação ao *self* que por sua vez terá repercussões no padrão alimentar. Por outro lado, uma vez que se percebeu que a insatisfação corporal é estável ao longo da vida e também está presente nesta faixa etária ainda que a importância atribuída seja menor, é importante considerar o desenvolvimento de padrões alimentares mais saudáveis como a alimentação intuitiva pela estreita relação que se percebeu existir. Ou ainda, intervir ao nível dos preditores de insatisfação corporal. As perspetivas socioculturais enfatizam o papel que os ideais de beleza, de magreza nas mulheres e mesomorfia (corpo musculado em forma de V) nos homens, transmitido via comunicação e outros significativos pode influenciar a experiência de imagem corporal. A influência pode dar-se através da internalização dos ideais, da pressão social sentida dos meios de comunicação social para atingi-los e da comparação social (Tiggemann, 2011). Será também importante perceber quais os mediadores entre uma atitude negativa e positiva em relação ao corpo, para que possam ser considerados em programas de intervenção. Wood-Barcalow et al. (2010) avançam a existência de um filtro cognitivo composto por crenças, afetos e percepções que deixa passar sobretudo informação positiva em pessoas com imagem corporal positiva e Thompson et al. (1998) e Webster e Tiggemann (2003) sugerem que, com o aumento da idade, as mulheres usam estratégias cognitivas secundárias para aceitarem o seu corpo. Assim, talvez seja um mecanismo de processamento cognitivo a mediar esta relação.

Apesar dos avanços que permitiu, este estudo tem algumas limitações que devem ser registadas. O tipo de investigação utilizado – transversal - que, por um lado, é importante ao permitir verificar a relação que se estabelece entre as variáveis mas que, por outro, não fornece informação sobre o desenvolvimento dos constructos. Assim, uma forma de ultrapassar este limite seria através de estudos longitudinais. Para além disto, estudos de cariz qualitativo são também fundamentais pois é importante ouvir os idosos falar sobre imagem corporal e como definem imagem corporal positiva uma vez que a resposta a questionários depende da subjetividade da sua interpretação e foca-se apenas em determinada informação perdendo outras igualmente relevantes. A escassez de instrumentos de avaliação validados para a população idosa portuguesa constitui-se como uma dificuldade o que pode ter influenciado o método e alguns dos resultados do qual é exemplo as variáveis funcionalidade e/ou saúde importantes nesta faixa etária e que não foram contempladas. Outra limitação relaciona-se com o facto de outro tipo de variáveis, como a concetualização ampla de beleza (Wood-Barcalow et al., 2010), *embodiment* (Tiggemann, Coutts & Clark, 2014) e/ou estratégias de processamento cognitivo terem sido já estudadas neste domínio,

incluídas noutros modelos e que não foram exploradas neste estudo. Assim, estudos futuros devem considerar a possibilidade de incluir em novos modelos as variáveis referidas e outras cuja importância esteja teoricamente suportadas. Relativamente ao protocolo, constituído por sete questionários, foi várias vezes referido como demasiado extenso pelos participantes. Os resultados estão também dependentes da forma como os itens foram interpretados e pela escolha adequada da sua resposta em função da escala existente. Neste ponto, o BI-AAQ é um bom exemplo já que as opções de resposta variam entre 1 “nunca verdadeiro” e 7 “sempre verdadeiro” gerando, deste modo, muita confusão. Um dos participantes comentou “Para mim ou é verdadeiro ou não é. Não há muito ou pouco verdadeiro” (sic). Em investigações futuras seria útil privilegiar protocolos mais curtos e adaptados. Finalmente, a homogeneidade da amostra relativamente aos dados sociodemográficos deve ser uma limitação a ultrapassar em estudos futuros.

Finalmente, esperamos que este estudo e contributos sirvam como catalizadores para novas ideias, investigação mais produtiva e intervenções mais eficazes se venham a alcançar. Afinal de contas, a experiência corporal é central para a qualidade de vida do ser humano.

*“Everyone is beauty in somebody’s eyes.”* (p. 393, Holmqvist & Frisén, 2012)

## Referências

- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2015). Predictors of Intuitive Eating in Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health, 56*, 209-214.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016a). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology, 21*(1), 28-39. doi: 10.1177/1359105314520814
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016b). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image, 18*, 34-42.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016c). Predictors and Health-Related Outcomes of Positive Body Image in Adolescent Girls: *A Prospective Study. Developmental Psychology, 52*(3), 463-474
- Augustus-Horvath, C. L. & Tylka, T. L. (2011). The Acceptance Model of Intuitive Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Middle Adulthood. *Journal of Counseling Psychology, 58*(1), 110-125. doi: 10.1037/a0022129
- Avalos, L. C. & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of Intuitive Eating With College Women. *Journal of Counselling Psychology, 53*(4), 486-497. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.486
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285-297.  
doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002

- Bailey, K. A., Gammage, K. L., Ingen, C. van & Ditor, D. S. (2015). "It's all about acceptance": A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body Image*, 15, 24-34.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.010>
- Bailey, K. A., Cline, L. E. & Gammage, K. L. (2016). Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. *Body Image*, 17, 88-99. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.007>
- Baker, L. & Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing & Society*, 29, 977-995. doi: 10.1017/SOI44686X09008721
- Barbosa, R. (2008). *Contextos Relacionais de Desenvolvimento e Vivência Corporal* (Doctoral dissertation, Universidade do Porto). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10216/35088>
- Bedford, J. L. & Johnson, C. S. (2006). Societal Influences on Body Dissatisfaction in Younger and Older Women. *Journal of Women and Aging*, 18(1), 41-55. doi: 10.1300/J074v18n01\_04
- Cash, T. F. (1990). The Psychology of Physical Appearance: Aesthetics, Attributes, and Images. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: Development Deviance and Change* (pp.51-79). New York: Guilford Press
- Cash, T. F. (2004). Body Image: past, presente and future. *Body Image*, 1, 1-5.  
doi:10.1016/S1740-1445(03)00011-1
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed., pp. 39-47). New York: Guilford Press

- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990). Preface. *Body Images: Development Deviance and Change* (pp. xi-xv). New York: Guilford
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158-167.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Duarte C., Pinto-Gouveia J., & Mendes, A. (2016). Psychometric Properties of the Intuitive Eating Scale -2 and Association with Binge Eating Symptoms in a Portuguese Community Sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 329-341.
- Drummond, M. J. N. (2003). Retired Men, Retired Bodies. *International Journal of Men's Health*, 2(3), 183-199
- Evans, C. & Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: Derivation of Shortened "Alternate Forms". *International Journal of Eating Disorders*, 13(3), 315-321
- Ferraro, F. R., Muehlenkamp, J. J., Paintner, A., Wasson, K., Hager, T., & Hoverson, F. (2008). Aging, Body Image, and Body Shape. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 379-392
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2011). The Validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the Moderator Effect of Acceptance on Disordered Eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 327-345
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E. & Jarcho, J. M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and Ethnic Differences in Self-Objectification and Body Satisfaction Among 2,206 Undergraduates. *Sex Roles*, 57, 317-327. doi: 10.1007/s11199-007-9251-z

- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, 7*, 205-212
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image, 13*, 67-74
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin, 135*(3), 460-476. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Grogan, S. (2010). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions. *Sex Roles, 63*, 757-765. doi: 10.1007/s11199-010-9894-z
- Grogan, S. (2011). Body Image Development in Adulthood. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: Development Deviance and Change* (pp.93-100). New York: Guilford Press
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image, 14*, 177-189. <http://dx.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*. New York: The Guilford Press
- Holmqvist, K. & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image, 9*, 388-395. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Hsu, W.-Y., & Lu, F. J.-H. (2013). The Development and Validation of the Physical Self-concept Scale for Older Adults. *Educational Gerontology, 39*, 501-513. doi: 10.1080/03601277.2012.701149.

- Hurd, L. C. (2000). Older Women's Body Image and Embodied Experience: An Exploration. *Journal of Women & Aging, 12*(3/4), 77-97.
- Iannantuono, A. C. & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image, 9*, 227-235. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.01.004
- Kroon Van Diest, A. M. & Tylka, T. L. (2010). The Caregiver Eating Messages Scale: Development and Psychometric Investigation. *Body Image, 7*, 317-326. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.06.002
- Lamb, C. S., Jackson, L. A., Cassiday, P. B. & Priest, D. J. (1993). Body Figures Preferences of Men and Women: A Comparison of Two Generations. *Sex Roles, 28* (5/6), 345-358
- Lobero, I. J. & Rios, P. B. (2011). Spanish Version of the Body Appreciation Scale (BAS) for Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology, 14*(1), 411-420. doi: 10.5209/rev\_SJOP.2011.v14.n1.37
- Mangweth-Matzek, B., Rupp, C. I., Hausmann, A., Assmayr, K., Mariacher, E., Kemmler, G., ... Biebl, W. (2006). Never Too Old for Eating Disorders or Body Dissatisfaction: A Community Study of Elderly Women. *International Journal of Eating Disorders, 39*(7), 583-586. doi: 10.1002/eat
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2010). Body Image and Self-Esteem Across Age and Gender: A Short-Term Longitudinal Study. *Sex Roles, 63*, 672-681. doi: 10.1007/s11199-010-9813-3
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 675-685

- McHugh, T.-L. F., Coppola, A. M. & Sabiston, C. M. (2014). "I'm thankful for Native and my body is part of that": The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada. *Body Image*, 11, 318-327. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.05.004>
- Menzel, J. E. & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn & J. K. Thompson (Eds.), *Self-Objectification in Women: Causes, Consequences, and Counteractions* (pp. 163-186). Washington, DC: American Psychological Association
- Oh, K. H., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C. & Hayden, E. W. (2012). Testing the Acceptance Model of Intuitive Eating With College Women Athletes. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 88-98. doi: 10.1177/0361684311433282
- Oliveira, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3ª edição). Porto: Livpsi
- Paim, M. C. C. & Strey, M. N. (2004). Corpos em metamorphose: um breve olhar sobre os corpos na história, e novas configurações de corpos na actualidade. [versão online]. Acedido em Maio, 31, 2017 em <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital – Buenos Aires*, 79
- Peat, C. M., Peyerl, N. L. & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body Image and Eating Disorders in Older Adults: A Review. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 343-358
- Pechorro, P., Marôco, J., Poiares, C. & Vieira, R. X. (2011). Validação da Escala de Auto-Estima de Rosenberg com Adolescentes Portugueses em Contexto Forense e Escolar. *Arquivos de Medicina*, 25(5/6), 174-179
- Pimental, F., Leal, I., Marôco, J. & Rosa, B. (2012). Validação do Body Shape Questionnaire (BSQ) numa amostra de mulheres de meia-idade. *Atas do 9 Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: Placebo, Editora LDA

- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image, 14*, 146-157.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008>
- Pook, M., Tuschen-Caffier, B. & Brähler, E. (2008). Evaluation and comparison of different versions of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research, 158*, 67-73
- Pruis, T. A. & Janowsky, J. S. (2010). Assessment of Body Image in Younger and Older Women. *The Journal of General Psychology, 137*(3), 225-238
- Reboussin, B. A., Rejeski, W. J., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A. L., King, A. C., Sallis, J. F. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle age and older aged adults: The Activity Counseling Trial (ACT). *Psychology & Medicine, 15*, 239–254.
- Reddy, S. L. (2013). Understanding the Body Image Experiences of Older Men. *International Journal of Humanities and Social Science, 3*(9), 34-42.
- Rierdan, J. & Koff, E. (1997). Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. *Adolescence, 32*(127), 615-624
- Rosenberg, M. (1972). *Society and the adolescent self-image* (3<sup>a</sup> ed.). Princeton: Princeton University Press
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science, 2*, 39-48.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Smolak, L. & Cash, T. F. (2011). Future challenges for Body Image Science, Practice, and Prevention. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>a</sup> ed., pp.471-478). New York: Guilford Press

- Swami, V., Hadji-Michael, M. & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5, 322-325. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.03.007
- Swami, V., Tran, U. S., Tieger, S. & Voracek, M. (2015). Associations Between Women's Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16, 705-718. doi: 10.1007/s10902-014-9530-7
- Thompson, S. C., Thomas, C., Rickabaugh, C. A., Tantamjarik, P., Otsuki, T. Pan, D., ... Sinar, E. (1998). Primary and Secondary Control Over Age-Related Changes in Physical Appearance. *Journal of Personality*, 66(4), 583-605
- Tiggemann, M. (2004). Body Image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1, 29-41. doi:10.1016/S1740-1445(03)00002-0
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed., pp. 12-19). New York: Guilford Press
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Tiggemann, M., Coutts, E. & Clark, L. (2014). Belly Dance as an Embodying Activity?: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image. *Sex Roles*, 71, 197-207. doi: 10.1007/s11199-014-0408-2
- Tiggemann, M. & Lynch, J. E. (2001). Body Image Across the Life Span in Adult Women: The Role of Self-Objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253. doi: 10.1037//0012-1649.37.2.243

- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*, 624-627.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tylka, T. L. (2006). Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226-240. doi: 10.1037/0022-0167.53.2.226
- 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
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. College women and men. *Body Image, 10*, 415-418. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T. L. & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation With College Women and Men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137-153. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030893>.supp
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53-67.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129.  
doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Umstattd, M. R., Wilcox, S. & Dowda, M. (2011). Predictors of Change in Satisfaction with Body Appearance and Body Function in Mid-Life and Older Adults: Active for Life. *Annals of Behavioral Medicine, 41*, 342-352. doi: 10.1007/s12160-010-9247-8

- Webb, J. B. (2015). Body image flexibility contributes to explaining the link between body dissatisfaction and body appreciation in White college-bound females. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 176-183.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cbs.2015.06.001>
- Webb, J. B., Butler-Ajibade, P. & Robinson, S. A. (2014). Considering 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*, 426-437. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.002>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image, 14*, 130-145.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Webster, J. & Tiggemann, M. (2003). The Relationship Between Women's Body Satisfaction and Self-Image Across the Life Span: The Role of Cognitive Control. *The Journal of Genetic Psychology, 164*(2), 241-252
- Whitbourne, S. K., & Collins, K. J. (1998). Identity processes and perceptions of physical functioning in adults: Theoretical and clinical implications. *Psychotherapy, 35*, 519–530.
- Wilcox, S. (1997). Age and gender in relation to body attitudes. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 549-565.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like To My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001

**Tabela 1***Valores de comunalidade e saturação de todos os itens da BAS-2.*

<b>Itens</b>	<b>Comunalidades</b>	<b>Saturação</b>
<b>BAS2_1</b>	.402	.728
<b>BAS2_2</b>	.498	.723
<b>BAS2_3</b>	.373	.706
<b>BAS2_4</b>	.530	.699
<b>BAS2_5</b>	.360	.659
<b>BAS2_6</b>	.488	.634
<b>BAS2_7</b>	.434	.618
<b>BAS2_8</b>	.362	.610
<b>BAS2_9</b>	.522	.602
<b>BAS_10</b>	.382	.600

**Tabela 2**

*Estatísticas descritivas e efeitos da idade, do género e da escolaridade na apreciação corporal, perceção de aceitação corporal pelos outros, insatisfação corporal, flexibilidade psicológica corporal, alimentação intuitiva e autoestima.*

			Apreciação Corporal	Perceção de Aceitação Corporal pelos outros	Insatisfação Corporal	Flexibilidade Psicológica Corporal	Alimentação Intuitiva	Autoestima
Idade	<b>65-75 (n = 163)</b>	<b>M (DP)</b>	4.10 (0.63)	3.82 (1.05)	17.24 (6.82)	68.2 (15.83)	3.47 (0.39)	22.58 (4.43)
	<b>+ de 75 (n = 33)</b>	<b>M (DP)</b>	4.04 (0.74)	4.14 (0.87)	17.21 (6.61)	65.3 (15.97)	3.58 (0.37)	22.24 (4.05)
	<i>t</i> (200) = <i>t, p, d</i>		.439, .661, 0.09	-1.648, .101, 0.33	.022, .982, 0.00	.961, .338, 0.18	-1.478, .141, 0.29	.406, .685, 0.08
Género	<b>Fem. (n = 120)</b>	<b>M (DP)</b>	4.06 (0.67)	3.84 (1.02)	18.03 (6.78)	66.71 (16.44)	3.45 (0.37)	21.90 (4.34)
	<b>Masc. (n= 82)</b>	<b>M (DP)</b>	4.13 (0.62)	3.92 (1.03)	16.09 (7.48)	69.22 (14.92)	3.55 (0.40)	23.44 (4.25)
	<i>t</i> (200) = <i>t, p, d</i>		-.847, .398, 0.11	-.544, .587, 0.08	1.915, .057, 0.27	1.106, .270, 0.16	-1.890, .060, 0.26	-2.496, <b>.013*</b> , 0.36
Escolaridade	<b>Ensino Primário</b>	<b>M (DP)</b>	4.12 (0.69)	3.94 (1.10)	16.27 (6.85)	67.33 (17.02)	3.53 (0.41)	22.89 (4.55)
	<b>Ensino Básico, Secundário e/ou Universitário</b>	<b>M (DP)</b>	4.05 (0.59)	3.78 (0.92)	18.42 (7.30)	68.21 (1.51)	3.45 (0.35)	22.08 (4.93)
	<i>t</i> (200) = <i>t, p, d</i>		.848, .397, 0.11	1.148, .253, 0.16	-2.153, <b>.033*</b> , 0.33	-.390, .697, 0.07	1.327, .186, 0.21	1.324, .187, 0.17
<b>Amostra global</b>		<b>M (DP)</b>	4.09 (0.65)	3.87 (1.03)	17.24 (7.12)	67.73 (0.39)	3.49 (0.39)	22.53 (4.36)

*Nota.* \* A diferença é significativa no nível 0,05 (bilateral).

**Tabela 3**

Correlações de Pearson entre dados sociodemográficos, apreciação corporal, percepção de aceitação corporal pelos outros, insatisfação corporal, flexibilidade psicológica corporal, alimentação intuitiva e autoestima.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
<b>1.Idade</b>	<b>1</b>										
<b>2.Sexo</b>	<b>.189**</b>	<b>1</b>									
<b>3.Estado Civil</b>	.077	-.063	<b>1</b>								
<b>4.Escolaridade</b>	<b>-.190**</b>	-.115	<b>-.143*</b>	<b>1</b>							
<b>5.IMC</b>	.020	.069	.064	-.080	<b>1</b>						
<b>6.Apreciação Corporal</b>	.012	.060	.048	-.079	-.070	<b>1</b>					
<b>7. Percepção de Aceitação Corporal pelos Outros</b>	.082	.038	-.012	-.071	<b>-.200**</b>	<b>.362**</b>	<b>1</b>				
<b>8.Insatisfação Corporal</b>	<b>-.143*</b>	-.134	-.020	<b>.159*</b>	<b>.179*</b>	<b>-.293**</b>	<b>-.243**</b>	<b>1</b>			
<b>9.Flexibilidade Psicológica Corporal</b>	.081	.078	-.028	.046	<b>-.171*</b>	<b>.246**</b>	.109	<b>-.607**</b>	<b>1</b>		
<b>10.Alimentação Intuitiva</b>	.080	.132	.025	-.075	-.066	<b>.218**</b>	<b>.265**</b>	<b>-.311**</b>	<b>.266**</b>	<b>1</b>	
<b>11.Autoestima</b>	-.016	<b>.174*</b>	.050	-.085	.023	<b>.413**</b>	<b>.290**</b>	<b>-.174*</b>	<b>.284**</b>	<b>.296**</b>	<b>1</b>

Nota. IMC = Índice de Massa Corporal.

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

\* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

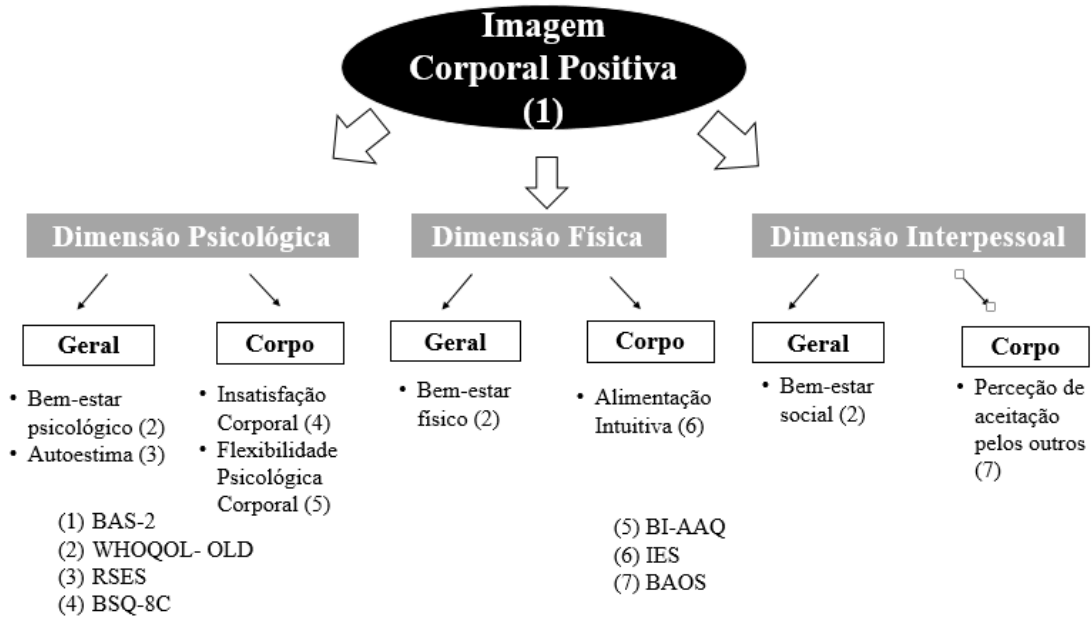


Figura 1. Divisão dos instrumentos de avaliação escolhidos para o presente estudo tendo em conta os constructos que pretendem medir e a sua relação com imagem corporal positiva.

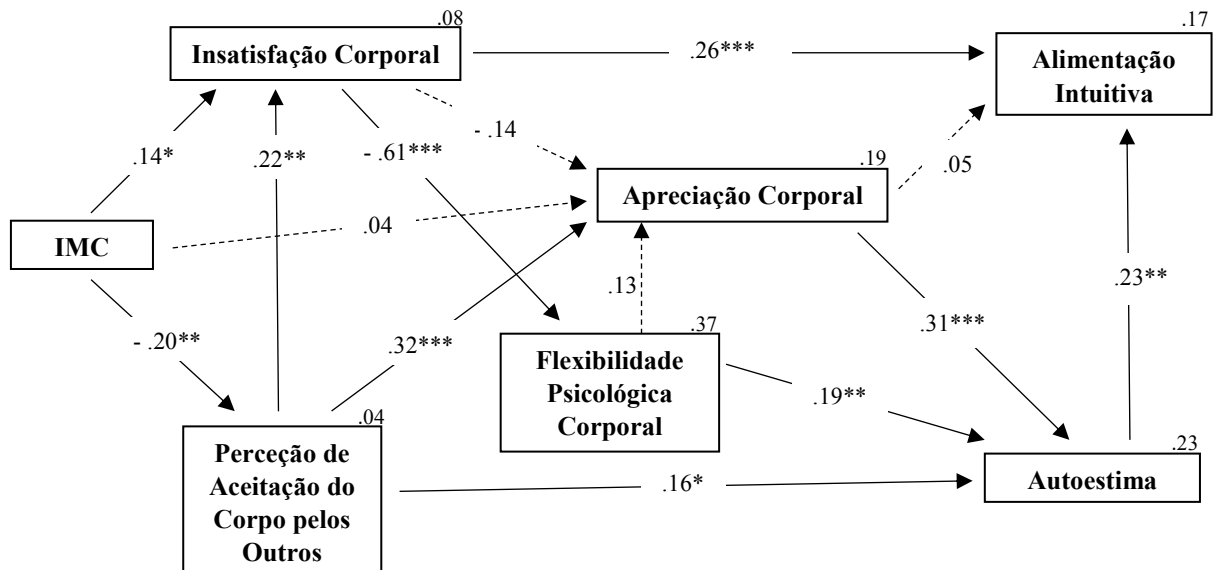


Figura 2. Teste ao modelo integrativo de apreciação corporal através da análise de caminhos. Linhas pretas contínuas indicam caminhos significativos e linhas tracejadas caminhos não significativos.

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$ .

Ajustamento do modelo:  $\chi^2 = 12,30$ ,  $gl = 7$ ,  $p = .091$ ;  $CFI = 0,97$  e  $RMSEA = ,061$  (CI 91%: ,000, ,011).