

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DAS ORGANIZAÇÕES,
SOCIAL, E DO TRABALHO

O efeito moderador da idade e do género na relação entre a
apreciação do corpo pelos outros, a apreciação da
funcionalidade, a responsividade, e a apreciação corporal

Anna Luiza Machado Bonaparte

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**O EFEITO MODERADOR DA IDADE E DO GÉNERO NA RELAÇÃO ENTRE A
APRECIAÇÃO DO CORPO PELOS OUTROS, A APRECIAÇÃO DA
FUNCIONALIDADE, A RESPONSABILIDADE, E A APRECIAÇÃO CORPORAL**

Anna Luiza Machado Bonaparte

Junho 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto, orientada pela Prof.^a Doutora
Maria Raquel Barbosa (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora 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, a autora 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 do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

“O segredo, querida Alice, é rodear-se de pessoas que te façam sorrir o coração. É então, e só então, que você estará no país das maravilhas”

– Lewis Carroll

Queria começar agradecendo a pessoa mais importante da minha vida: minha mãe. Se não fosse por essa sua fé inabalável em mim, seu suporte incondicional, e seu bom humor mesmo durante os períodos mais difíceis, eu não estaria aqui. Obrigada pela autoconfiança que me deu, pela segurança em navegar em águas incertas. Se eu sei quem quero ser, é porque tive a sorte de ter em quem me espelhar. Você é a pessoa mais forte que conheço.

Também gostaria de agradecer meu irmão e minha cunhada, Yan e Beatriz, pelos cafés, pelos sushis, e pelos passeios com o Luizinho. Aproveitar a companhia de vocês tornou o processo menos árduo.

Aproveito para agradecer toda minha família, em especial minha madrinha Selma e minha tia Augusta, por estarem sempre presentes. Obrigada por todos os almoços na casa da Vó, e todas as fofocas no café da tarde. Agradeço também ao Marcelo, que me recebeu de braços abertos e se tornou família: os churrascos não seriam os mesmos sem as suas piadas e suas caipirinhas.

Obrigada ao Frederico, pela companhia de sempre e por me incentivar a ser a melhor versão de mim. Ah, e também pelas mousses de chocolate. Fico contando as horas até chegar quinta-feira.

Obrigada às minhas amigas do coração, Sophia, Júlia, Ana, Gabriela, Paola e Marina. Agradeço as risadas, as presepadas, e também todos os chororôs. Conversar com vocês é sempre uma experiência transformadora do meu dia, e é um privilégio ter pessoas extraordinárias como vocês no meu time.

À professora Raquel Barbosa, sou grata pela disponibilidade, pelas palavras de conforto, e pela paciência nos quase dois anos de trabalho. Essa trajetória não seria a mesma sem todo o seu apoio e orientação.

E, para completar, agradeço aos que se foram, mas que permanecem comigo. Vó, você continua a pessoa mais bondosa que eu conheço, e espero um dia ter um coração tão honrado quanto o seu. Pai, obrigada por todos os conselhos, e por ter segurado minha mão. A vida sem você é difícil, mas carrego você, suas palavras de serenidade, e sua confiança em mim no coração. Amo vocês.

Resumo

A apreciação corporal é definida por sentimentos de afeição, confiança, apreciação e aceitação do próprio corpo, e está amplamente relacionada com indicadores de bem-estar, como elevados níveis de autoestima, otimismo, e satisfação com a vida. Os preditores da apreciação corporal têm-se tornado cada vez mais evidentes, em particular, a apreciação da funcionalidade, a responsividade corporal e a aceitação do corpo pelos outros, implicados em diversos estudos.

Este estudo teve como objetivo explorar como as relações entre a aceitação do corpo pelos outros (BAOS), a apreciação da funcionalidade corporal (FAS), a responsividade corporal (BRS) e a apreciação corporal (BAS-2) são influenciadas pela idade e gênero. Foi feito um estudo quantitativo, observacional, e transversal, com uma amostra de participantes com idades compreendidas entre os 18 e 77 anos, com IMC entre os 17 e 29.9 Kg/m². Os participantes preencheram um questionário online via *Limesurvey*, e os resultados foram analisados usando o macro PROCESS para SPSS.

Os resultados indicam uma moderação do gênero na relação entre a aceitação do corpo pelos outros e a apreciação corporal, com uma associação mais forte para as mulheres do que para os homens. Relativamente à idade, houve moderação em todas as variáveis, com os adultos mais novos a apresentarem associações mais intensas entre as variáveis e a apreciação corporal do que os adultos mais velhos. Assim, os resultados parecem indicar que a aceitação do corpo pelos outros influencia mais a apreciação corporal das mulheres do que dos homens, enquanto a responsividade corporal, a aceitação do corpo pelos outros e a funcionalidade corporal parecem influenciar mais a apreciação corporal dos mais novos do que dos mais velhos.

Este estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada das relações entre as variáveis da imagem corporal positiva, sobretudo ao nível dos moderadores envolvidos. É importante que estudos futuros explorem outros fatores relevantes dentro dessas relações, para que sejam desenvolvidas intervenções que antecipem e respeitem as particularidades de cada grupo.

Palavras-chave: apreciação corporal, aceitação do corpo pelos outros, apreciação da funcionalidade corporal, responsividade corporal, gênero, idade, imagem corporal positiva.

Abstract

Body appreciation can be defined by feelings of affection, trust, appreciation, and acceptance of one's body, and research shows that it is related to several indicators of well-being, such as high self-esteem, optimism, and life satisfaction. The predictors associated with body appreciation are becoming increasingly evident. In particular, in several studies, appreciation of body functionality, body responsiveness, and body acceptance by others have been implicated in body appreciation.

The purpose of this study was to explore how the relationships between body acceptance by others (BAOS), appreciation of body functionality (FAS), body responsiveness (BRS), and body appreciation (BAS-2) are influenced by age and gender. A quantitative, observational, and cross-sectional study was conducted with a sample of participants aged between 18 and 77 years, with BMI values between 17 and 29.9 kg/m². Participants completed an online questionnaire on a platform called LimeSurvey, and the results were analyzed using the macro PROCESS program developed by Hayes for SPSS.

The results indicate that gender moderation was only present in body acceptance by others, with a stronger association between this variable and body appreciation in women than in men. Regarding age, moderation was present in all variables, with younger adults always showing more intense associations between the variables and body appreciation than older adults. The results, therefore, seem to indicate that body acceptance by others influences women's body appreciation more than it influences the body appreciation of men. Meanwhile, body responsiveness, body acceptance by others, and body functionality seem to influence young adults' body appreciation more than they affect older adults.

The present study contributes to a greater understanding of the relationships between the variables involved in positive body image, especially at the level of the moderators. It is important that future studies further investigate other relevant factors within these relationships so that future interventions can anticipate and respect the features of each group.

Keywords: body appreciation; body acceptance by others; body functionality; body responsiveness; gender; age; positive body image.

Índice

Introdução.....	2
1. O corpo e a imagem corporal.....	2
2. A imagem corporal positiva.....	3
2. 1. Apreciação da funcionalidade corporal.....	4
2. 2. Responsividade corporal.....	6
2. 3. Percepção da aceitação do corpo pelos outros.....	6
3. Gênero e imagem corporal positiva.....	7
4. Idade e imagem corporal positiva.....	9
Objetivos.....	9
Hipóteses.....	10
Método.....	11
1. Desenho metodológico.....	11
2. Participantes.....	12
3. Instrumentos.....	12
3. 1. Apreciação corporal.....	12
3. 2. Avaliação da funcionalidade corporal.....	12
3. 3. Percepção da aceitação do corpo pelos outros.....	13
3. 4. Avaliação da responsividade corporal.....	13
3. 5. Questionário sociodemográfico.....	13
4. Procedimentos.....	14
4. 1. Recolha de dados.....	14
4. 2. Procedimentos estatísticos.....	14
Resultados.....	16
1. Efeito moderador do género e da idade na relação entre a Apreciação da Funcionalidade Corporal, a Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros, a Responsividade Corporal e a Apreciação Corporal.....	16
1. 1. Efeito moderador do género.....	16
1. 2. Efeito moderador da idade.....	17
1. 2. 1. Aceitação do corpo pelos outros e idade.....	17
1. 2. 2. Apreciação da funcionalidade corporal e idade.....	18
1. 2. 3. Responsividade corporal e idade.....	20
Discussão.....	22
Conclusões.....	27
Referências.....	30

Introdução

A imagem corporal refere-se às percepções e atitudes do indivíduo em relação às próprias características físicas, e tem sido um tema de destaque na literatura científica devido às suas associações com indicadores de bem-estar e qualidade de vida, tais como autoestima, confiança interpessoal, comportamentos alimentares e de atividade física adaptativos, estabilidade emocional, e comportamentos e experiências sexuais positivas (Cash & Fleming, 2002). No entanto, é evidente um aumento da prevalência de indivíduos com níveis elevados de imagem corporal negativa, especialmente no gênero feminino (Muth & Cash, 1997). Esta insatisfação corporal e a experiência de pensamentos negativos acerca do corpo estão associados a inúmeros problemas de natureza física e mental, incluindo perturbações alimentares, obesidade, dismorfia corporal, depressão e baixa autoestima (Cash & Pruzinsky, 2002; Polivy & Herman, 2002; Thompson, 2004). Além disso, está implicada na crescente adoção de comportamentos de modificação corporal com potenciais riscos para a saúde, como o abuso de esteroides, cirurgias plásticas e dietas desequilibradas (Cafri et al., 2005; Grogan, 2021).

Considerando o seu possível impacto na saúde mental, é fundamental a realização de investigação sobre o tema que, por um lado, esclareça as diferentes implicações na qualidade de vida individual e, por outro, que explorem os diferentes fatores de risco e processos psicológicos subjacentes a uma percepção desfavorável do corpo. Além disso, é igualmente importante investigar os aspetos que promovem uma imagem corporal positiva, visando entender como fortalecer esses aspetos e promover uma relação saudável e positiva com o corpo.

1. O corpo e a imagem corporal

Segundo Braunstein e Pépin (1999), o corpo não é apenas um conjunto de elementos orgânicos, mas também um vetor essencial de aspetos sociais, psicológicos, culturais e religiosos. Está presente na nossa vida quotidiana, influenciando as nossas relações de produção e troca, servindo como meio de comunicação através de sinais como linguagem, gestos, roupas, instituições e percepções da realidade. Efetivamente, as características corporais influenciam a criação de identidade social e as oportunidades que o indivíduo terá ao longo da sua vida (Synnott, 1993). Para além disso, o corpo torna-se um meio de comunicação por excelência, sendo a sua forma, tamanho, postura, movimentos e ornamentação fortes indicadores de condições intrínsecas ao indivíduo, como a sua idade e gênero, refletindo também o seu status social e pertença a grupos particulares (Helman, 2007). Portanto, o corpo possui uma existência social, mais complexa e abrangente do

que a sua existência biológica (Synnott, 1993). Levando em consideração o papel de destaque que o corpo assume nas experiências de vida do indivíduo, torna-se importante analisar a forma como esse indivíduo se relaciona e percebe sua própria imagem.

A imagem corporal pode ser definida como a figura mental do corpo, é o modo pelo qual o corpo se apresenta e como o sujeito o vivencia. É um constructo multifacetado com duas grandes dimensões: perceptiva e atitudinal. Ele engloba, portanto, componentes afetivas, cognitivas e comportamentais (Amaral et al., 2019)

2. Imagem corporal positiva

A imagem corporal é um domínio de investigação com uma história relativamente longa, envolvendo estudos destinados a explorar preditores, relações, tratamentos e consequências para as variáveis relacionadas com a imagem corporal (Cash, 2004). Historicamente, a imagem corporal foi considerada dentro de um viés patológico, com foco na insatisfação corporal, na dismorfia corporal, e nas perturbações do comportamento alimentar como principais conteúdos de interesse para a investigação no tema. Para compreender esse fenómeno, é fundamental considerar a Psicologia como uma ciência orientada para um racional médico após a Segunda Guerra Mundial, operando sob um ponto de vista clínico com um modelo de doença. Em outras palavras, a finalidade da Psicologia, até quase duas décadas atrás, era reparar danos e curar pacientes. Contudo, no início do século, o panorama transforma-se com a introdução das ideias de Seligman e Csikszentmihalyi, que apresentam a noção da Psicologia Positiva, retomando fundamentos anteriores ao cenário de conflito. Nessa perspetiva, os autores sustentam que o campo de estudos da Psicologia não deveria ter como única preocupação os indivíduos em situação de adoecimento, como também deveriam levar em consideração os sujeitos saudáveis. A análise das condições benignas atreladas ao bem-estar individual serviria para potencializar comportamentos, atitudes, e pensamentos que estão funcionando. A imagem corporal positiva surge, então, como um complemento ao conhecimento corrente a respeito da imagem corporal negativa, contribuindo para uma compreensão mais holística acerca da imagem corporal. A imagem corporal positiva é um construto independente de imagem corporal negativa, já que a mesma pessoa pode apresentar elevados níveis de apreciação corporal, estando ao mesmo tempo insatisfeita com algum aspeto do seu corpo (Halliwell, 2015). Assim, é evidente que, embora os diversos estudos no âmbito da imagem corporal negativa tenham orientado os psicólogos a atenuar os sintomas de insatisfação corporal, é necessário capacitar estes profissionais para intervir também de forma a promover uma imagem corporal positiva nos indivíduos. Se o interesse for apenas em eliminar as características negativas, sem a atenção para o

desenvolvimento de características positivas, as consequências seriam indivíduos com uma saúde mental intermediária. Nas palavras de Keyes e Lopes (2002), “Saúde mental não é somente a ausência de perturbações, nem é somente a presença de bem-estar. Na verdade, é a ausência de perturbações e a presença de alto nível de bem-estar”. Portanto, torna-se clara a importância de uma abordagem integrativa na Psicologia, destacando a profunda relevância dos estudos sobre a imagem corporal positiva.

A imagem corporal positiva pode ser definida pela presença de sentimentos de afeição, confiança, apreciação e aceitação do próprio corpo, assim como um respeito das suas necessidades (Andrew et al., 2016). Na literatura, ela é operacionalizada pelo construto de apreciação corporal, que engloba quatro características específicas da imagem corporal positiva, conforme foi identificado em investigações qualitativas: ter opiniões favoráveis do corpo independentemente da percepção de imperfeições, estar consciente e atento às necessidades do corpo, ter comportamentos saudáveis que visam a saúde do corpo, e a proteção do corpo através da rejeição do ideal projetado pelos media (Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Indivíduos com elevados níveis de apreciação corporal são capazes de discernir que há diversas formas de beleza e, desse modo, aceitam e respeitam o seu corpo, ainda que o mesmo se possa distanciar das características mais valorizadas do padrão de beleza cultural perpetuado pelos media.

A relevância da investigação no domínio da apreciação corporal é evidente ao considerar os indicadores de bem-estar associados ao tema, desde elevados níveis de autoestima, otimismo, e satisfação com a vida (Avalos et al., 2005), até comportamentos adaptativos como alimentação intuitiva, função sexual saudável, e maior frequência de atividade física (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). A apreciação corporal também está relacionada com menores níveis de neuroticismo e perfeccionismo, atributos que podem colaborar para o desenvolvimento de patologias (Iannantuono & Tylka, 2012; Swami, Hadji-Michael, & Furnham, 2008). Estes estudos, em sua maioria, exploraram a apreciação corporal através da Escala de Apreciação Corporal (BAS, Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

Embora haja um número reduzido de estudos que exploram a relação entre a apreciação corporal e outras variáveis (Andrew et al., 2016), é fundamental abordar algumas dessas variáveis, que têm sido exploradas como possíveis preditoras da apreciação corporal.

2.1. Apreciação da funcionalidade

Tradicionalmente, a investigação sobre a imagem corporal tem-se concentrado na aparência física. No entanto, essa abordagem revelou-se limitada, sendo uma das grandes lacunas dentro deste campo de estudo (Smolak & Cash, 2011). Recentemente, novas variáveis têm sido exploradas para

melhor se compreender os mecanismos envolvidos na imagem corporal positiva, nomeadamente, a funcionalidade corporal.

A funcionalidade corporal abrange todas as capacidades do corpo, desde habilidades físicas, como correr, até processos internos, como a digestão, e inclui até mesmo experiências sensoriais e comportamentais (Alleva et al., 2017). A apreciação da funcionalidade corporal refere-se ao respeito e admiração que os indivíduos têm pelo seu próprio corpo e por todas as atividades que o mesmo é capaz de executar (Alleva & Tylka, 2021). Um aspeto interessante observado relativamente a esse conceito, é que esta apreciação não se limita apenas a indivíduos saudáveis, como evidenciado por um estudo realizado por Bailey e colaboradores (2015) com uma amostra de indivíduos com lesões na medula espinhal, no qual a maioria dos participantes apresentava elevados índices de apreciação corporal, valorizando especialmente as funções que permaneciam ilesas e aquelas que, com fisioterapia, foram capazes de recuperar parcialmente, o que é consistente com outros resultados nacionais, como o de Tavares (2020) e Silva (2019).

É possível verificar que a apreciação da funcionalidade corporal está intrinsecamente associada a níveis mais elevados de imagem corporal positiva. Numa investigação qualitativa com mulheres estadunidenses, as participantes com elevada imagem corporal positiva consideraram a funcionalidade corporal mais importante para elas do que a aparência física (Wood-Barcalow et al., 2010). Similarmente, em entrevistas com uma amostra de suecos, Holmqvist Gattario e Frisén (2019) constataram que os participantes atribuem a sua elevada imagem corporal positiva ao seu envolvimento em atividades relacionadas com o corpo, como cantar e explorar a própria sexualidade. Além disso, relataram que, conscientemente, se concentram menos na sua aparência física e mais na sua funcionalidade corporal. Os resultados de estudos quantitativos seguem o mesmo padrão: a apreciação da funcionalidade está positivamente correlacionada com a apreciação corporal (Alleva et al., 2017; Soulliard et al., 2019; Swami, Todd et al., 2019), consistente com os resultados de estudos nacionais (Cordeiro, 2021; Cunha, 2020).

É importante destacar que a apreciação da funcionalidade é um construto altamente influenciado pelo gênero, dado que as mulheres são socializadas para avaliar seus corpos com base em sua aparência física, enquanto os homens aprendem a considerar seu corpo sob uma perspetiva funcional (Alleva & Tylka, 2021). Estudos qualitativos revelam que o envelhecimento é considerado de forma negativa pelas mulheres, principalmente por conta do seu impacto na aparência física, e não pela possível perda de funcionalidades corporais (Bailey, Cline, & Gammage, 2016; Halliwell & Dittmar, 2003).

No entanto, levando em consideração que, historicamente, a funcionalidade corporal concentrou-se em aspetos de capacidade física como força física e muscularidade, ambos incluídos

no ideal atlético associado a menores índices de imagem corporal positiva (Alleva, Paraskeva, Craddock, & Diedrichs, 2018), é possível que essa diferença de gênero na funcionalidade corporal não signifique, necessariamente, que os homens possuam índices mais elevados de apreciação corporal.

2.2. Responsividade corporal

Segundo Daubenmier (2005), a responsividade corporal corresponde à conexão corporeamente, relacionando-se com a capacidade do indivíduo de reconhecer os sinais enviados pelo próprio corpo, integrá-los na consciência, e usá-los como base para tomada de decisão. Indivíduos com elevada responsividade corporal são aqueles que respondem com comportamentos adequados às sensações que possuem, valorizando as manifestações do seu corpo. Nesse sentido, é importante notar que a supressão ou a resposta impulsiva a esses sinais não são consideradas na responsividade corporal. Em outras palavras, não é suficiente as sensações serem percebidas, elas precisam também ser atendidas e ponderadas.

Diversos estudos têm demonstrado que existe uma correlação positiva entre a apreciação corporal e a responsividade corporal (Oswald et al., 2017; Torres et al., 2023). Nos estudos de Alves (2022), a responsividade corporal foi responsável por predizer em cerca de 23% da apreciação corporal, apresentando um papel mais relevante que o gênero, a idade, e a aceitação do corpo pelos outros.

2.3. Percepção da aceitação do corpo pelos outros

Para além da atenção aos preditores individuais envolvidos na imagem corporal positiva, os investigadores têm explorado os fatores externos que podem influenciar essa percepção. Surge, assim, um interesse crescente pela forma como os ambientes sociais do indivíduo podem afetar a experiência e vivência das pessoas com o próprio corpo.

Especificamente, a percepção da aceitação do corpo pelos outros refere-se ao grau de aceitação que um indivíduo sente que seu corpo é aceite nos seus círculos sociais (Tiggemann, 2019), sejam eles diretos (como amigos ou conhecidos) ou indiretos (através dos media). Aqueles que percebem uma maior aceitação do seu corpo tendem a ter uma imagem corporal mais positiva, dada a relevância dos contextos sociais nessa percepção (Cook-Cottone, 2015).

Esta relação entre percepção da aceitação do corpo pelos outros e apreciação corporal é sustentada por evidências empíricas consistentes (Andrew et al., 2014, 2016a; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Swami, Todd, Barron, et al., 2021; Swami, Todd, Stieger, et al., 2021). Estudos longitudinais também confirmam esta associação: um estudo recente na China constatou que um

aumento nos índices de aceitação do corpo pelos outros durante um intervalo de seis meses correlacionou-se com níveis mais elevados de apreciação corporal (J. Wang et al., 2022), em consonância com um outro estudo longitudinal realizado na Austrália (Andrew et al., 2016).

Esses resultados sublinham a influência significativa das pressões sociais no desenvolvimento da imagem corporal. No entanto, é importante pontuar que a aceitação do corpo pelos outros não é uma variável estática. Para além das flutuações temporais, que refletem momentos em que os indivíduos sentem maior ou menor aceitação por parte dos outros (Fuller-Tyszkiewicz, 2019), estudos recentes apontam variações desses níveis, dependentes do meio social em que o indivíduo se encontra. A percepção da aceitação do corpo pelos outros pode mudar dependendo dos modelos de referência que o indivíduo assume (Waring & Kelly, 2020). Portanto, compreender o impacto desta influência na apreciação corporal é crucial, considerando a natureza dinâmica desta variável.

3. Género e imagem corporal positiva

Numerosos estudos indicam que homens e mulheres tendem a possuir percepções, crenças e a adotar comportamentos distintos em relação ao corpo, com as mulheres a apresentarem, de forma geral, maior insatisfação corporal (Calogero & Thompson, 2010). Efetivamente, a investigação no âmbito da insatisfação corporal identifica não só uma maior tendência das mulheres a estarem insatisfeitas com o corpo, como também diferenças de género na origem dessa insatisfação. As normas culturais parecem contribuir para essa vulnerabilidade, com os homens a idealizar um corpo mais moderado e musculado, enquanto as mulheres aspiram por corpos mais magros (Grogan, 2021). Além disso, outras variáveis, como o efeito dos media (Buote et al, 2011) ou a comparação social (Myers & Crowther, 2009), foram encontradas para moderar estas diferenças de género na insatisfação corporal.

No entanto, a investigação sobre a imagem corporal positiva ainda é escassa, demonstrando resultados variados sobre as diferenças de género (He et al., 2020). Alguns estudos não revelam diferenças de género na apreciação corporal (Brown, 2009), outros verificaram que os homens possuem níveis mais elevados de apreciação corporal (Atari, 2016) e ainda outros que demonstram índices mais elevados de apreciação corporal nas mulheres (Jovic, Sforza, Jovanovic, & Jovic, 2017). He e colaboradores salientam que heterogeneidade encontrada nestes estudos pode ter sido influenciada pelo formato do questionário, tipo de amostra, e idade dos participantes. Por exemplo, num estudo feito por Swami, von Nordheim e Barron (2016), os investigadores relatam que, nos homens, a idade não está correlacionada com a apreciação corporal. Por isso, pode ser que a

apreciação corporal aumente com a idade para as mulheres, mas permaneça estável para os homens, de modo que a diferença de gênero na apreciação corporal se tornaria menor com o tempo. Estes resultados são consistentes com estudos portugueses, que apontam níveis mais elevados de apreciação corporal no gênero masculino em jovens, adultos, e adultos de meia-idade (Araújo, 2019; Cabral & Vieira, 2019; Cunha, 2020; Lemoine, et al., 2018), mas não na população mais velha, onde não foram identificadas diferenças (Meneses et al., 2019).

No entanto, vale ressaltar que determinados projetos de intervenção, como o de Golan, Hagay e Tamir (2014), que procurou aumentar os níveis de imagem corporal positiva de adolescentes, concluiu que os efeitos do programa eram mais elevados nas mulheres do que nos homens. Em concordância com esses resultados, a meta-análise de Guest e colaboradores (2019) encontrou o mesmo padrão. É possível, portanto, que assim como nas conclusões obtidas em estudos sobre satisfação corporal, a apreciação corporal possua particularidades para cada gênero. Para exemplificar, as diferenças na sensibilidade obtidas nos resultados dos projetos de intervenção podem ser devidas ao fato das mulheres terem uma menor apreciação corporal do que os homens, o que proporcionaria mais espaço para a melhoria. No entanto, é possível que a explicação para essas disparidades seja mais complexa: existe a possibilidade de que os mecanismos que orientam a apreciação corporal nas mulheres sejam diferentes daqueles no gênero masculino. Da mesma forma que acontece na satisfação corporal, as correlações na apreciação corporal podem divergir com base no gênero (Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999). Nesse caso, a maior quantidade de estudos disponíveis a respeito da apreciação corporal nas mulheres pode ter tornado as intervenções nesse tema adequadas apenas para a população feminina.

É importante considerar que o corpo se encontra inserido num contexto social e cultural, sendo moldado por práticas e discursos socioculturais (Fredrickson & Roberts, 1997). Portanto, não é surpreendente que as experiências de gênero regulem a vivência do corpo e modifiquem as relações entre as variáveis. De acordo com esta suposição, Tiggemann (2015) sugere que o desenvolvimento e a formação de uma imagem corporal positiva podem ser modulados por diversos fatores, incluindo as identidades culturais, sendo uma delas o gênero.

Há uma variedade de experiências psicológicas que são exclusivamente femininas. Numa cultura onde as mulheres são constantemente sexualizadas, as repercussões da objetificação começam a ser exploradas (Herman, 1992). A Teoria da Objetificação, formulada por Fredrickson e Roberts (1997), destaca um tipo mais sutil e comum de sexualização: aquela que acontece através do olhar fixo (*gaze*), ou da inspeção visual. De acordo com as autoras, é nesse olhar que ocorre a objetificação, com as mulheres a serem vistas como objetos. Nessa lógica, o valor das mulheres é medido principalmente pelo corpo e pela sua capacidade de serem usadas (ou consumidas) por

outros na sociedade. Assim, as autoras argumentam que as mulheres são educadas a adotar uma perspectiva de observador em relação ao próprio corpo, tornando-se vigilantes e hiperconscientes da sua aparência, procurando atender aos padrões sociais.

4. Idade e imagem corporal positiva

Os estudos revelam uma associação marcante entre a idade e a apreciação corporal (Alves, 2022; Atari, 2016; Cunha, 2020; Mateus, 2021; Swami & Ng, 2015; Tiggemann & McCourt, 2013), indicando que, à medida que as pessoas envelhecem, tendem a ter uma apreciação mais positiva do próprio corpo. Especificamente, mulheres entre 51 e 75 anos mostram níveis mais elevados de apreciação corporal do que adolescentes e jovens adultas (Swami et al., 2015; Tiggemann & McCourt, 2013). É importante destacar que, embora a idade esteja associada significativamente à apreciação corporal, não há correlação com a insatisfação corporal, o que sugere que esses são construtos independentes e não opostos.

Este fenômeno sugere que à medida que as mulheres envelhecem, tornam-se mais capazes de apreciar a sua saúde, a funcionalidade e aceitar as suas imperfeições físicas. A idade de cerca de 50 anos, muitas vezes associada à menopausa, pode representar um ponto de viragem na vida das mulheres, permitindo-lhes reconciliar-se com as mudanças físicas e aprender a valorizar os seus corpos como são (Tiggemann & Lynch, 2001). Esta explicação é consistente com estudos portugueses, que também sugerem que os resultados são explicados por uma diminuição na importância da aceitação dos outros. Na adolescência inicia-se uma busca pela perfeição, que diminui ao longo dos anos, com o aumento da valorização do corpo como ele é, sem as imposições percebidas da sociedade (Alves, 2022).

No entanto, é importante notar que alguns estudos contradizem estes resultados, sugerindo que mulheres mais velhas podem ter uma menor apreciação corporal em comparação com as mais jovens, embora isso possa ser influenciado pelo tamanho da amostra (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Swami et al., 2008).

Quanto aos homens, a literatura indica que não há uma relação significativa entre a apreciação corporal e a idade (Swami, von Nordheim, & Barron, 2016), embora alguns estudos sugiram uma correlação positiva entre a idade e a apreciação corporal (Cunha, 2020; Mateus, 2021). No entanto, esses resultados podem não ser generalizáveis para uma amostra exclusivamente masculina, uma vez que a maioria dos estudos não separou os dados por gênero.

Objetivos

Os preditores associados à imagem corporal positiva têm-se tornado cada vez mais evidentes. Em particular, a apreciação da funcionalidade, a responsividade corporal e a aceitação do corpo pelos outros têm sido implicadas na apreciação corporal em diversos estudos (Alves, 2022; Cordeiro, 2021; Cunha, 2020; Oswald et al., 2017; Torres et al., 2023). No entanto, é fundamental compreender como esses preditores se organizam e se essa organização é consistente entre diferentes grupos ou se é influenciada por fatores como o género e a idade.

De acordo com Fredrickson e Roberts (1997), as mulheres são mais afetadas pela aceitação do corpo pelos outros, devido às pressões externas e sociais que as levam a considerar o seu corpo sob uma perspetiva externa. Portanto, para o género feminino, a aceitação por outros significativos pode ser mais relevante do que a autoavaliação. Vale ressaltar que alguns estudos indicam que as mulheres atribuem mais importância à aparência física e à atratividade do que à funcionalidade do corpo (Cash & Henry, 1995; Halliwell & Dittmar, 2003). Além disso, a constante vigilância com a aparência pode diminuir a atenção às sensações corporais, resultando em menores níveis de responsividade corporal nas mulheres. Este padrão é consistente com estudos que observaram que as mulheres são menos precisas que os homens em detetar estados fisiológicos internos, como batimento cardíaco e contrações estomacais (Blascovich et al., 1992; Harver, Katkin, & Bloch, 1993). No entanto, é importante considerar que esse padrão pode não se aplicar a todas as mulheres, especialmente após a menopausa, quando a invisibilidade associada ao envelhecimento pode representar uma mudança de paradigma e libertação das pressões sociais relacionadas com a aparência (Halliwell & Dittmar, 2003).

Os homens, por outro lado, demonstram mais interesse na funcionalidade do corpo do que na aparência física, um padrão que é sustentado desde a adolescência até a fase adulta (Lerner, Orlos, & Knapp, 1976; Halliwell & Dittmar, 2003).

Este estudo pretende explorar o efeito moderador que a idade e o género têm na relação entre vários elementos relacionados com a aceitação do corpo. Especificamente, pretende-se explorar como a relação entre a aceitação do corpo pelos outros (BAOS), a apreciação da funcionalidade corporal (FAS), a responsividade corporal (BRS) e a apreciação corporal (BAS) é influenciada pela idade e pelo género, e como essas relações podem variar dependendo desses dois fatores.

Hipóteses

Tendo em conta a revisão bibliográfica acima descrita, foram elaboradas algumas hipóteses de investigação:

Hipótese 1: Espera-se que o género modere a relação entre a apreciação da funcionalidade corporal e a apreciação corporal, com os homens a demonstrarem uma associação mais forte entre a perceção de funcionalidade do corpo e uma apreciação positiva do mesmo em comparação com mulheres (Cash & Henry, 1995; Halliwell & Dittmar, 2003).

Hipótese 2: Espera-se um efeito moderador do género na relação entre a apreciação do corpo pelos outros e a apreciação corporal, com as mulheres a serem mais influenciadas pela apreciação do corpo pelos outros em relação à sua própria apreciação corporal do que homens (Fredrickson & Roberts, 1997; Piran, 2016).

Hipótese 3: Espera-se que o género modere a relação entre a responsividade corporal e a apreciação corporal, com os homens a apresentarem uma associação mais forte em comparação com as mulheres (Blascovich et al., 1992; Harver, Katkin, & Bloch, 1993).

Hipótese 4: Espera-se que a idade modere a relação entre a funcionalidade corporal e a apreciação corporal, com os mais velhos a demonstrarem uma associação mais forte entre a perceção de funcionalidade do corpo e uma apreciação positiva do mesmo em comparação com os participantes mais jovens (Fredrickson & Roberts, 1997; Tiggemann, 2015; Tiggemann & McCourt, 2013).

Hipótese 5: Espera-se um efeito moderador da idade na relação entre a aceitação do corpo pelos outros e a apreciação corporal, com os adultos mais jovens a serem mais influenciados pela opinião dos outros relativamente à sua apreciação corporal, comparativamente aos participantes mais velhos (Cunha, 2020; Fredrickson & Roberts, 1997; Tiggemann & Lynch, 2001).

Hipótese 6: É esperado que a idade modere a relação entre a responsividade corporal e a apreciação corporal, com os adultos mais velhos a demonstrarem uma associação mais forte entre o autocuidado e a apreciação corporal, do que os adultos mais jovens (Alves, 2022).

Método

1. Desenho metodológico

Este estudo é definido por uma metodologia de carácter quantitativo, observacional e transversal.

2. Participantes

A amostra foi recolhida através de um processo não probabilístico, com determinados critérios de inclusão e exclusão, nomeadamente; constituída por participantes com idade igual ou superior a 18 anos, com valores de IMC entre os 17 e 29.9 Kg/m², de forma a excluir os indivíduos que estivessem muito abaixo ou muito acima do peso; não possuírem histórico de doença médica ou psiquiátrica severa, nem alterações corporais provocadas por doenças.

A amostra final neste estudo é composta por 604 indivíduos. Destes, 157 são do gênero masculino (26%) e 447 do gênero feminino (74%). As idades estão compreendidas entre os 18 e 77 anos ($M = 34.5$, $DP = 15$).

3. Instrumentos

3.1. Apreciação corporal

A apreciação corporal foi avaliada através do *Body Appreciation Scale 2* (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; versão portuguesa de Lemoine et al., 2018). A escala possui um total de dez itens, cada um variando em uma escala tipo likert de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). O objetivo da escala é avaliar a aceitação corporal, as opiniões favoráveis e o respeito que o indivíduo nutre pelo seu corpo. Resultados superiores nessa escala equivalem a níveis superiores de apreciação corporal. Na versão original desta escala, a consistência interna (alfa de Cronbach de .97), a validade de construto (convergente, incremental e discriminante) e a estrutura fatorial unidimensional foram garantidas. A adaptação e respetiva validação da escala para a população portuguesa (Lemoine et al., 2018) teve asseguradas todas as propriedades psicométricas, verificando-se níveis muito bons de consistência interna em jovens adultos (α masculino = .91 e α feminino = .94) e adultos mais velhos (α = .88) (Meneses et al., 2019).

No presente estudo, o valor da consistência interna é de .94 (α masculino = .92 e α feminino = .94).

3.2. Avaliação da Funcionalidade Corporal

A percepção da funcionalidade corporal foi avaliada através da Functionality Appreciation Scale (FAS, Alleva et al., 2017; versão portuguesa de Lencastre et al., 2021). A FAS é constituída por sete itens, avaliados numa escala tipo Likert que varia de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente). O objetivo da escala é avaliar a apreciação da funcionalidade do corpo e a valorização, respeito e honra atribuídos ao corpo em função do que este é capaz de fazer. Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de apreciação e valorização da funcionalidade corporal. A versão original da escala apresentou bons valores de fiabilidade ($\alpha = .86$; Alleva et al., 2017), corroborada por estudos nacionais ($\alpha = .86$; Alves, 2022; $\alpha = .88$; Cordeiro, 2021). No presente estudo, o valor da consistência interna é de .86.

3.3. Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros

A aceitação do corpo por parte de outras pessoas foi avaliada através da Body Acceptance by Others Scale (BAOS, de Avalos & Tylka, 2006; versão portuguesa de Barbosa, et al., 2018). Esta escala é composta por dez itens, avaliados numa escala de tipo Likert que varia entre 1 (nunca) e 5 (sempre). O seu propósito é avaliar a aceitação percebida do corpo por parte de diferentes fontes, como família, amigos, parceiros românticos e *media*. Resultados mais elevados indicam uma maior percepção de aceitação do corpo por fontes externas. A versão original desta escala apresenta bons valores de fiabilidade ($\alpha = .91$), assim como a versão portuguesa de Barbosa e colaboradores (2018), com uma consistência interna de .94. No presente estudo, obteve-se uma consistência interna de .92.

3.4. Avaliação da Responsividade corporal

A responsividade corporal foi medida através da Body Responsiveness Scale (BRS, de Daubenmier, 2005; versão portuguesa de Torres, et al., 2023). Esta escala é composta por 7 itens, avaliados numa escala tipo Likert que varia de 1 (nada verdadeiro a meu respeito) a 7 (muito verdadeiro a meu respeito). O objetivo desta escala é avaliar a capacidade de consciência para integrar as sensações corporais, orientando a tomada de decisão e o comportamento, evitando a supressão ou reação impulsiva às sensações. Esta escala é constituída por 2 dimensões: a) Importância da consciência interoceptiva - refere-se à percepção das sensações físicas internas do corpo, como a fome, a sede, o ritmo cardíaco, entre outros. É uma parte fundamental da autoconsciência e tem implicações para a saúde física e mental; b) Conexão Percebida – refere-se à sensação ou ao entendimento de estar conectado com outras pessoas, lugares, ou coisas, e como essa conexão é reconhecida ou vivenciada por alguém. Pontuações mais elevadas nestas dimensões

sugerem uma maior responsividade corporal. Tanto a versão original ($\alpha = .83$), como a versão portuguesa demonstraram uma boa consistência interna (variando entre .71 e .87). No presente estudo, obteve-se uma consistência interna de .85 (Importância da consciência interoceptiva), .70 (Conexão Percebida) e .69. na escala total.

3.5. Questionário sociodemográfico

Foi administrado um questionário sociodemográfico para obter informações relevantes para a investigação. Este questionário permitiu recolher informação sociodemográfica e clínica de cada participante, nomeadamente, idade, género, escolaridade, profissão, estado civil e estado de saúde geral.

4. Procedimentos

4.1. Recolha de dados

A recolha de dados foi conduzida online, por meio da plataforma *limesurvey* da Universidade do Porto. Os potenciais participantes foram contactados com o objetivo de apresentar o estudo e solicitar a sua participação. O contacto inicial foi estabelecido através de três vias: pessoalmente, via e-mail ou redes sociais. Aqueles que manifestaram interesse em participar foram encaminhados para preencher o questionário por meio de um link partilhado.

Vale ressaltar que, no questionário online, todos os participantes foram novamente informados acerca do estudo e dos seus objetivos, e tiveram que dar o seu consentimento informado para prosseguir com o preenchimento do questionário. O preenchimento do questionário demorou aproximadamente 20 minutos.

Relativamente aos procedimentos éticos e de proteção de dados, o presente estudo respeitou os princípios éticos enunciados na Declaração de Helsínquia, garantindo a participação voluntária, o consentimento informado e esclarecido, a confidencialidade e o acesso restrito aos dados. Todos os instrumentos utilizados tiveram o consentimento dos respetivos autores das versões nacionais. Além disso, o estudo teve o parecer positivo da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Parecer nº 2028/12-6b) e da Avaliação de Impacto da Proteção de Dados da Universidade do Porto (Parecer P4/2020).

4.2. Procedimentos estatísticos

Após a administração da bateria de instrumentos procedeu-se à codificação dos dados e posterior tratamento estatístico, com recurso ao programa de análise estatístico IBM SPSS Statistics

(Statistical Package for the Social Sciences), na versão 28. Inicialmente foram avaliadas possíveis violações dos pressupostos estatísticos que pudessem afetar os resultados, e a base de dados foi analisada para identificar e, se necessário, limpar eventuais inconsistências. Como nenhum participante apresentou mais de 25% de valores omissos, não foi eliminado nenhum participante. No entanto, foram removidos cinco valores discrepantes da análise.

As análises de moderação foram conduzidas utilizando o macro PROCESS para SPSS (versão 4.2), desenvolvido por Hayes, aplicando o modelo 1 de moderação. As variáveis de funcionalidade corporal, aceitação do corpo pelos outros, e responsividade corporal foram consideradas variáveis independentes (X), enquanto a apreciação corporal foi definida como variável dependente (Y). As variáveis moderadoras (W) foram o gênero e a idade, sendo esta considerada como variável contínua sem ponto de corte pré-estabelecido.

Para identificar os intervalos em que a moderação é significativa ao longo da variável contínua, utilizamos o método Johnson-Neyman. Este método calcula os pontos ao longo da variável moderadora onde o efeito da variável independente sobre a variável dependente é significativo, e esses pontos aparecem nos gráficos gerados pela análise.

Foi considerado um nível de significância de $p < .05$ para todas as análises, alterando o padrão por defeito da análise do PROCESS.

Resultados

1. Efeito moderador do gênero e da idade na relação entre a Avaliação da Funcionalidade Corporal, a Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros, a Responsividade Corporal e a Avaliação Corporal

Para se explorar o papel moderador da idade e do gênero na relação entre a Avaliação da Funcionalidade Corporal (FAS), a Aceitação do Corpo pelos Outros (BAOS), a Responsividade Corporal (BRS), e a Avaliação Corporal (BAS), foram conduzidos seis modelos de moderação simples (Hayes, 2013). A BAS foi definida como variável dependente, enquanto a FAS, a BAOS e a BRS foram consideradas variáveis independentes, com o gênero e a idade como moderadores analisados separadamente.

1.1. Efeito moderador do gênero

Foi realizada uma análise de moderação com o objetivo de explorar em que medida o gênero modera a relação entre a Avaliação Corporal e as diferentes variáveis independentes. Os resultados indicaram apenas a existência de um efeito moderador do gênero na relação entre a Percepção de Aceitação do Corpo pelos Outros (BAOS) e a Avaliação Corporal (BAS).

A relação entre a BAOS e a BAS foi significativa tanto para o gênero masculino ($B = 0.37$, $p < .001$) quanto para o feminino ($B = 0.58$, $p < .001$), conforme ilustrado na Tabela 1. Além disso, os coeficientes beta revelam que o impacto da BAOS na variável dependente (BAS) é mais intenso para o gênero feminino do que para o masculino, o que sugere que as mulheres são mais influenciadas pela avaliação do corpo pelos outros do que os homens, tal como previsto na hipótese 2 (ver Figura 1).

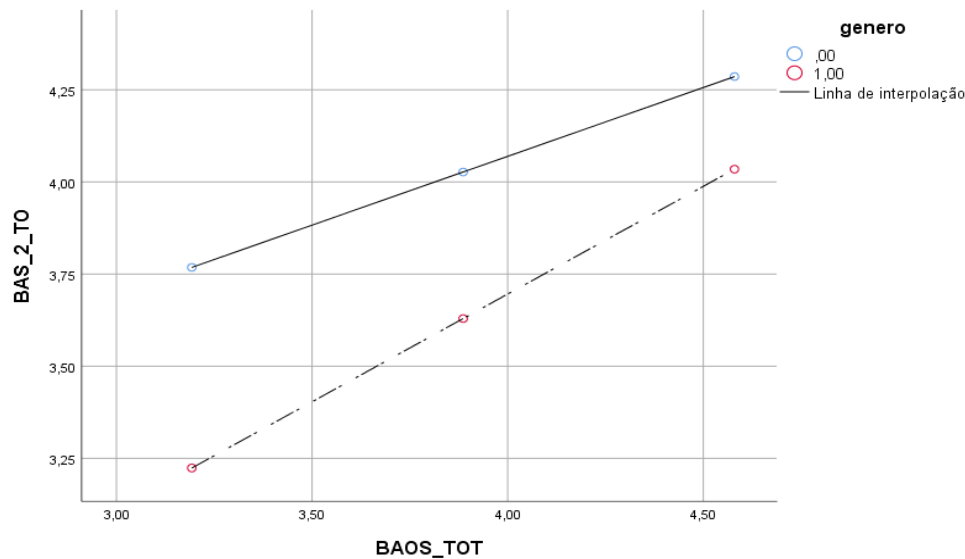
Tabela 1

*Efeitos do modelo de moderação BAOS * Gênero*

	<i>Coefficiente (b)</i>	<i>Erro-Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	2.58	.23	11.22	.000
BAOS (x)	.37	.06	6.33	.000
Gênero (W)	-1.22	.28	-4.32	.000
BAOS_T * Gênero (X*W)	.21	.07	2.93	.003
<i>Efeitos Condicionais (W)</i>				
Masculino	.37	.06	6.33	.000
Feminino	.58	.04	14.13	.000

Figura 1

Efeito de moderação do gênero na relação entre a Percepção de Aceitação do Corpo pelos Outros e a Apreciação Corporal



Nota. 0 = masculino, 1 = feminino.

É importante destacar que não foram encontrados efeitos significativos para Apreciação da Funcionalidade Corporal ($B = .19, p = .07$) e para a Responsividade Corporal ($B = 0.03, p = .49$). Estes resultados indicam que o gênero não modera a relação entre estas variáveis e a Apreciação Corporal. Portanto, a hipótese 1 e a hipótese 3 do estudo foram rejeitadas.

1.2. Efeito moderador da idade

Foram realizadas três análises de moderação com o objetivo de explorar em que medida a idade afeta a relação entre a Apreciação Corporal (BAS) e a Apreciação da Funcionalidade Corporal (FAS), a Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros (BAOS) e a Responsividade Corporal (BRS). Para melhor compreender o efeito, a variável moderadora foi dividida em três categorias etárias, segundo o método de Johnson-Neyman, adotando os pontos de corte de 19, 34, e 49 anos.

1.2.1. Aceitação do corpo pelos outros e idade

Os dados apresentados na Tabela 2 mostram que a interação entre a Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros e a idade apresentou um efeito estatisticamente significativo, indicando a

presença de moderação. Os coeficientes indicam que, para todas as faixas etárias analisadas, a relação entre a apreciação corporal e a aceitação do corpo pelos outros foi significativa, decrescendo com a idade ($B = .64, p < .001$ para o grupo mais jovem; $B = .54, p < .001$ para o grupo intermediário; $B = .45, p < .001$ para o grupo mais velho). Estes resultados confirmam a hipótese 5 e sugerem que os indivíduos mais jovens são mais influenciados pela opinião dos outros relativamente à sua apreciação corporal, comparativamente aos mais velhos (ver Figura 2).

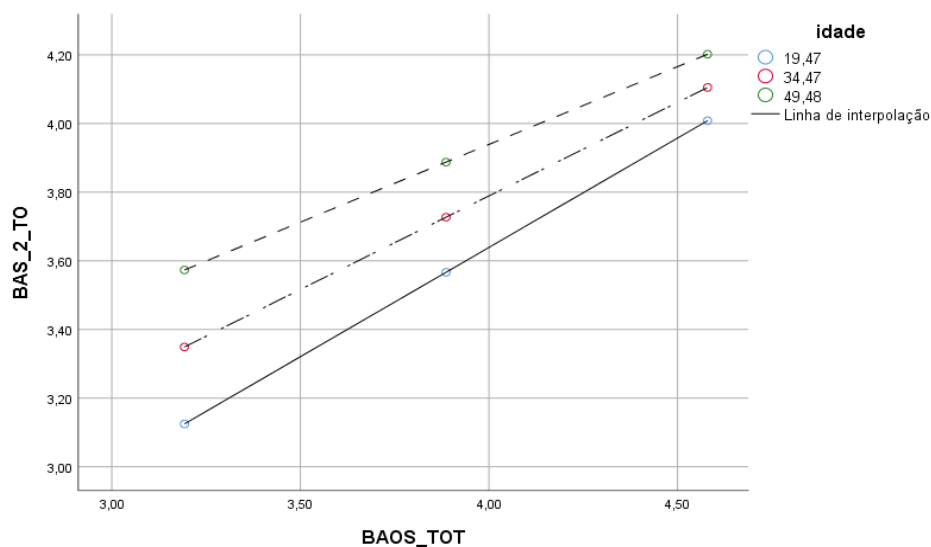
Tabela 2

*Efeitos do modelo de moderação BAOS * Idade*

	<i>Coeficiente (b)</i>	<i>Erro-Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	.42	.35	1.21	.225
BAOS (x)	.76	.09	8.7	.000
Idade (W)	.03	.009	3.99	.001
BAOS_T * Idade (X*W)	-.006	.002	-2.75	.006
<i>Efeitos Condicionais (W)</i>				
19.46	.64	.05	12.62	0.000
34.47	.54	.03	15.75	0.000
49.47	.45	.04	9.94	0.000

Figura 2

Efeito moderador da idade na relação entre a Percepção da Aceitação do Corpo pelos Outros e a Apreciação Corporal



1.2.2. Apreciação da Funcionalidade Corporal e idade

Conforme pode ser visto na Tabela 3, a interação entre a apreciação da Funcionalidade Corporal e a idade é estatisticamente significativa, indicando a presença de moderação. A relação entre a Apreciação Corporal e a Apreciação da Funcionalidade Corporal mostrou-se significativa em todas as faixas etárias analisadas, com coeficientes a indicar uma relação mais forte em idades mais jovens ($B = .86, p < .001$) e gradativamente menor nos grupos etários mais velhos ($B = .76, p < .001$ e $B = .66, p < .001$, respetivamente). Estes resultados apontam que, embora a moderação seja significativa para todas as idades, a intensidade da relação entre a Percepção da Funcionalidade Corporal e a Apreciação Corporal é mais acentuada entre os mais jovens. Esta diferença sugere que a hipótese 4 foi apenas parcialmente confirmada, dado que, ainda que todos os grupos etários apresentem efeitos de moderação, foram os mais novos que demonstraram uma associação mais forte entre a percepção de funcionalidade do corpo e uma apreciação positiva do mesmo em comparação com os participantes mais velhos (ver Figura 3).

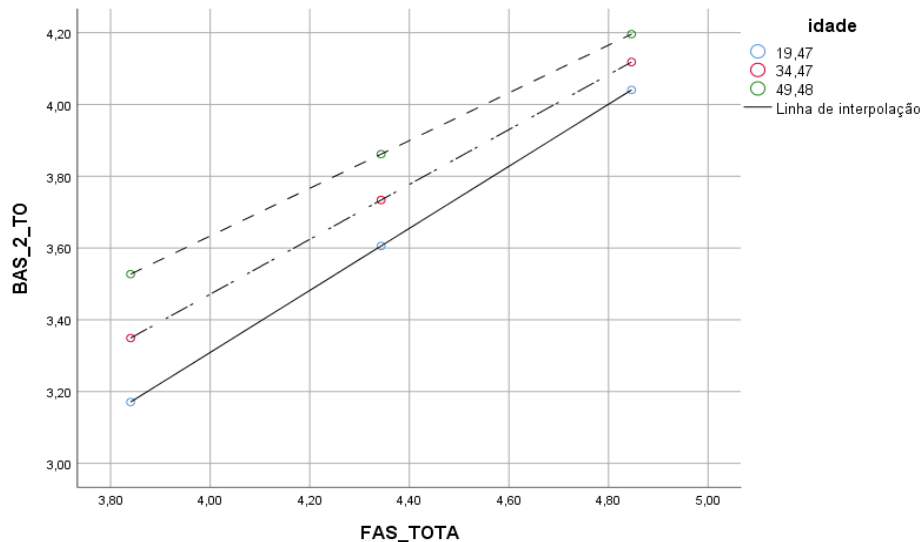
Tabela 3

*Efeitos do modelo de moderação FAS * Idade*

	<i>Coeficiente (b)</i>	<i>Erro-Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	-.87	.50	-1.74	.08
FAS (x)	.99	.12	8.56	.000
Idade (W)	.04	.01	2.82	.005
FAS_T * Idade (X*W)	-.006	.003	-2.16	.03
Efeitos Condicionais (W)				
19.46	.86	.06	13.15	0.000
34.47	.76	.05	16.52	0.000
49.47	.66	.06	10.24	0.000

Figura 3

Efeito moderador da idade na relação entre a Avaliação da Funcionalidade Corporal e a Avaliação Corporal

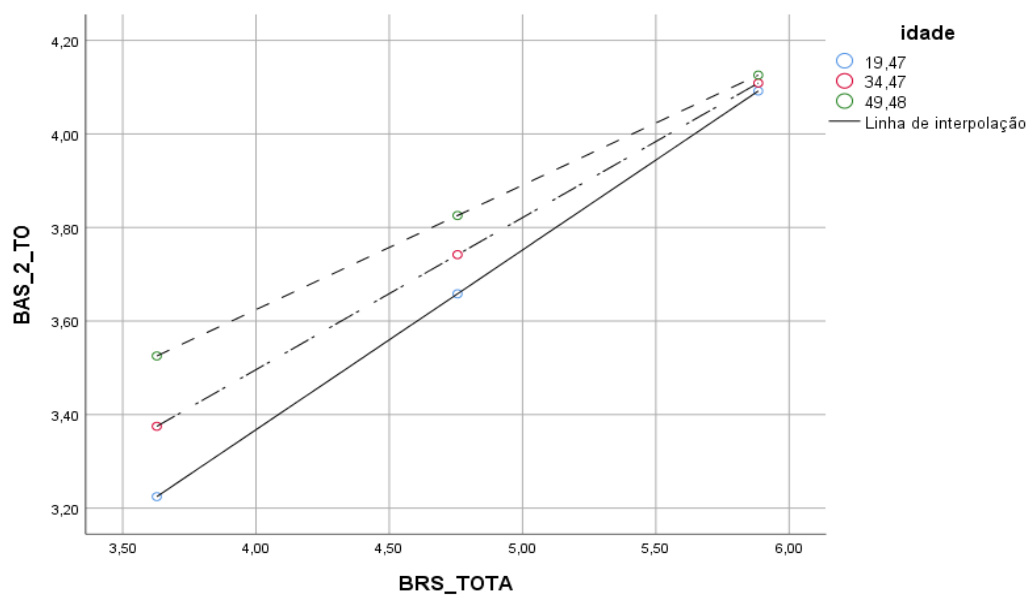


1.2.3. Responsividade Corporal e idade

A análise dos dados apresentados na Tabela 4 revela que a interação entre Responsividade Corporal e idade apresentou um efeito estatisticamente significativo, indicando a presença de moderação nesta relação. A associação entre a Avaliação Corporal e a Responsividade Corporal foi significativa para todas as faixas etárias, com os coeficientes a indicar uma moderação mais pronunciada entre os mais jovens ($B = .38, p < .001$), seguida por uma diminuição gradual desta influência nos grupos etários mais velhos ($B = .32, p < .001$; $B = .27, p < .001$). No entanto, ainda que a moderação se verifique em todas as classes etárias, os resultados demonstram que os efeitos da moderação foram mais intensos nos mais jovens, e menos intensos nos mais velhos. Dessa forma, conclui-se que a hipótese 6 foi apenas parcialmente confirmada, pois, apesar da presença de moderação, foi observada uma associação mais forte entre a Responsividade Corporal e a Avaliação Corporal entre os mais jovens, em comparação com os adultos mais velhos (ver Figura 4).

Tabela 4*Efeitos do modelo de moderação BRS * Idade*

	<i>Coefficiente (b)</i>	<i>Erro-Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	1.36	.25	5.32	.000
BRS (x)	.46	.05	8.77	.000
Idade (W)	.02	.007	3.53	.0004
BRS_T * Idade (X*W)	-.003	.001	-2.82	.004
Efeitos Condicionais (W)				
19.46	.38	.03	12.94	0.000
34.47	.32	.02	15.46	0.000
49.47	.27	.03	8.97	0.000

Figura 4*Efeito moderador da idade na relação entre a Responsividade Corporal e a Apreciação Corporal*

Discussão

O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito moderador do gênero e da idade na relação entre a apreciação corporal e as variáveis de percepção de aceitação do corpo pelos outros, apreciação da funcionalidade corporal, e responsividade corporal.

Gênero como moderador

Os resultados revelaram que o gênero exerce um papel moderador na relação entre a percepção de aceitação do corpo pelos outros e a apreciação corporal. Especificamente as mulheres são mais influenciadas pela percepção de aceitação do corpo pelos outros em relação à sua própria apreciação corporal do que homens, confirmando a hipótese 2. Embora a apreciação corporal esteja associada com a apreciação do corpo pelos outros em ambos os gêneros, essa correlação é mais intensa no gênero feminino, corroborando a literatura (Andrew et al., 2014, 2016a; Augustus-Horvath & Tylka, 2011), o que significa que as mulheres dão mais importância ao julgamento de terceiros. Estes resultados estão em consonância com estudos anteriores, como o de Stice e Whitton (2002), que verificaram que as pressões estéticas provenientes da família, amigos, e dos media estava relacionada com um aumento da insatisfação corporal ao longo do tempo, especialmente em mulheres.

Por outro lado, estudos transversais sugerem que os homens, em comparação com as mulheres, sentem menos pressões dos media para se conformar ao ideal cultural (McCabe and Ricciardelli, 2001). No entanto, é importante ressaltar que os homens ainda são sensíveis às influências dos media e respondem a essas imagens de maneira similar às mulheres, embora em menor grau (Ogden & Munday, 1996). Estes resultados reforçam as ideias propostas por Fredrickson e Roberts (1997), que indicam que as mulheres tendem a adotar uma perspectiva de observador em relação aos seus corpos. Franzoi (1995) complementa esta visão ao argumentar que as mulheres aprendem a considerar os seus corpos como objetos de atenção dos outros, enquanto que os homens tendem a conceber os seus corpos como instrumentos de ação.

No que diz respeito à apreciação da funcionalidade corporal, não houve moderação do gênero, indicando que tanto homens como mulheres demonstram uma associação igualmente forte entre a apreciação corporal e a apreciação da funcionalidade corporal.. Estes resultados diferem da hipótese 1 do estudo, que assumiu que os homens teriam uma associação mais forte devido aos ideais do corpo masculino, baseados em atributos de funcionalidade, como força física e desenvolvimento muscular (Grogan, 2021). No entanto, a funcionalidade

corporal é um construto multifacetado, englobando capacidades físicas, processos fisiológicos internos, criatividade, sensações corporais, comunicação interpessoal e autocuidado (Alleva & Tylka, 2021). Portanto, pensar na funcionalidade corporal apenas em termos de atributos físicos acaba por ser uma avaliação incompleta da realidade.

Além disso, é possível considerar que as imposições estéticas não são interpretadas necessariamente como funcionalidade corporal pelos homens e a literatura sugere que as pressões sociais podem aumentar a insatisfação corporal e promover patologias como anorexia nervosa ou dismorfia muscular (Blond, 2008; Murray & Touyz, 2012). Dessa forma, constata-se, com os resultados obtidos neste estudo, que não é possível dizer que os ideais de beleza masculinos contribuem para que apresentem maior relação entre funcionalidade corporal e apreciação corporal.

Relativamente ao papel do gênero na relação entre a apreciação corporal e responsividade corporal, verifica-se que não há diferenças entre os dois grupos, contrariando a hipótese 3. Os resultados obtidos confirmam, contudo, a associação entre apreciação corporal e a responsividade corporal, em consonância com outros estudos (Alves, 2022; Cunha, 2020; Mateus, 2021; Torres et al., 2023). Estudos sugerem que as mulheres têm maior dificuldade em reconhecer e detetar estados fisiológicos e sensações corporais (Blascovich et al., 1992; Harver, Katkin & Bloch, 1993). No entanto, outras pesquisas indicam que as mulheres mantêm uma relação próxima com os seus corpos devido a experiências corporais específicas, como a menstruação, em parte por causa de fatores socioculturais (Pennebaker, 1982). Os resultados de Laan e colaboradores (1995) demonstram que, ao contrário dos homens, as mudanças fisiológicas associadas com a excitação sexual são apenas minimamente preditivas da excitação sexual subjetiva reportada pelas mulheres. Com base nestes estudos foi considerado nesta investigação que, dado a relativa desatenção das mulheres aos sinais fisiológicos, seria possível que a responsividade corporal não fosse um fator de grande influência para a apreciação corporal das mulheres. No entanto, é importante apontar que outros estudos argumentam que mulheres têm uma relação mais próxima com o seu corpo que homens, em parte devido a experiências corporais específicas, como a menstruação, em parte por causa de fatores socioculturais (Pennebaker, 1982). A investigação conduzida por Tihanyi e colaboradores (2017) encontrou que não há diferenças de gênero nos níveis de responsividade corporal numa amostra de estudantes universitários. Portanto, é possível considerar que homens e mulheres possuem níveis semelhantes de responsividade corporal, e essa variável interfere na apreciação corporal dos participantes de modo semelhante.

Idade como moderador

A idade moderou a influência da apreciação da funcionalidade corporal na apreciação corporal, com uma associação mais intensa nos participantes mais novos, confirmando parcialmente a hipótese 4. Neste estudo foi considerado que a apreciação da funcionalidade corporal influenciaria mais os índices de apreciação corporal dos participantes mais velhos, em comparação com os mais novos, devido à libertação das pressões estéticas com o início da menopausa nas mulheres e a menor importância atribuída à aparência pelos homens mais velhos (Quittkat et al, 2019; Tiggemann, 2015). No entanto, embora uma associação esteja presente, confirmando resultados encontrados na literatura (Alleva et al., 2017; Cordeiro, 2021; Cunha, 2020), essa associação é, na realidade, mais forte entre os participantes mais jovens. Os resultados obtidos podem ser explicados pelos estudos de Piran (2016), que identificou diversas mulheres mais velhas que ainda sentiam pressões relacionadas com a aparência e se envolviam em comportamentos alimentares desadaptativos, ameaçando a sua capacidade de se focarem nas funcionalidades do seu corpo.

É importante mencionar que outros estudos também encontraram resultados semelhantes, indicando que as preocupações com a aparência persistem nas mulheres mesmo em idade avançada. O envelhecimento é frequentemente visto sob uma perspectiva negativa devido ao impacto na aparência física (Bailey, Cline, & Gammage, 2016; Halliwell & Dittmar, 2003).

No caso dos homens, a literatura demonstra que eles também veem o envelhecimento de forma negativa, principalmente devido à redução das capacidades físicas, como diminuição da força muscular, dificuldades no desempenho da atividade sexual e doenças físicas (Halliwell & Dittmar, 2003; Lodge & Umberson, 2012). Estudos de Slevin (2010) revelaram que homens com mais de 60 anos frequentemente forçam os seus corpos além dos limites físicos para não se sentirem “de meia-idade”.

Portanto, levando em consideração que a população mais velha enfrenta desafios relacionados com a funcionalidade do seu corpo e expressa menos atitudes positivas do que os jovens adultos no que diz respeito a itens corporais como coordenação física, agilidade, libido, e saúde (Franzoi & Koehler, 1998), é possível considerar que os maiores níveis de apreciação corporal nos mais velhos (Quittkat et al., 2019; Tiggemann and McCourt, 2013) sejam melhor explicados por outras variáveis. A população idosa pode recorrer a outros elementos, para além da funcionalidade corporal, para manter os seus níveis de apreciação corporal.

Houve também efeito de moderação da idade na relação entre a aceitação do corpo pelos outros e a apreciação corporal. Embora nos mais velhos as duas variáveis também estejam

associadas, são os mais jovens os mais influenciados pela opinião dos outros relativamente à sua apreciação corporal, confirmando a hipótese 5.

Estudos indicam que a influência dos pares aumenta significativamente durante a adolescência e início da fase adulta (Brown, 2004), e uma das explicações para isso é a maior suscetibilidade dos indivíduos à pressão dos colegas. Segundo Steinberg e Monahan (2007), a crescente importância dos pares durante essas fases leva os indivíduos a alterarem o seu comportamento para se encaixarem nos seus grupos sociais. Este período é marcado por preocupações com a opinião dos pares e investimentos em comportamentos de “acompanhar a multidão” para evitar a rejeição social (Brown et al., 1986).

Dada a importância dos pares na população mais jovem, é possível que eles também influenciem e moldem a visão dos mais jovens a respeito dos seus próprios corpos. Esses resultados estão de acordo com outras descobertas, como a de Xu e colaboradores (2010), que constatou que a pressão dos pares é um fator preditivo da insatisfação corporal em adolescentes do gênero masculino, enquanto a pressão dos pares, dos familiares e dos media são fatores preditivos para a insatisfação corporal nas mulheres. Dessa forma, é importante considerar que os jovens podem estar mais suscetíveis às avaliações de terceiros e dar maior importância à aceitação dos pares do que os indivíduos mais velhos.

Além disso, é importante considerar a perspectiva geracional. As redes sociais têm sido amplamente adotadas pelos adultos mais jovens, enquanto os adultos mais velhos são menos propensos a utilizá-las (Bell et al., 2013). As redes sociais têm sido implicadas na internalização da ideia de um “corpo perfeito” e de estereótipos de tamanho corporal (Dittmar, 2009), intensificando os processos de comparação social. Neste sentido, os jovens podem estar mais vulneráveis à aceitação dos outros, desenvolvendo a noção de que seus corpos estão sob escrutínio e que a apreciação corporal depende da aceitação social.

Portanto, foi possível concluir que, ainda que a aceitação social seja capaz de influenciar a apreciação corporal de indivíduos em todas as idades, como sugerem os estudos de Augustus-Horvath e Tylka (2011), Meneses e colaboradores (2019), Cunha (2020), e Andrew e colaboradores (2016), essa associação é mais decisiva para os mais novos do que para os mais velhos.

Foi observado que, embora haja correlações entre as variáveis da apreciação corporal e da responsividade corporal em todas as faixas etárias, em concordância com os resultados encontrados por Alves (2022), a apreciação corporal dos mais jovens é mais influenciada pelos seus níveis de responsividade corporal do que a dos mais velhos. Em outras palavras, a idade é um moderador na relação entre a apreciação corporal e a responsividade corporal.

Estudos anteriores indicam que mulheres mais velhas apresentam mais comportamentos de gerenciamento de aparência e autocuidado, como estilo de cabelo, roupas, maquiagem e joias para melhorar os efeitos do envelhecimento (Jackson & O'Neal, 1994). Pessoas mais velhas são mais propensas a enfrentar problemas médicos e doenças crônicas (Tiggemann, 2004), necessitando de atividades de autocuidado com certa frequência. Assim, esperava-se que a responsividade corporal tivesse maior influência na apreciação corporal dos mais velhos. No entanto, outros estudos apontam para uma taxa de dietas entre mulheres mais velhas, com níveis semelhantes de restrição alimentar e atitudes alimentares desadaptativas nos diferentes grupos etários (Bennett & Stevens, 1996; Hetherington & Burnett, 1994; Stokes & Frederick-Recascino, 2003). Dietas e restrição alimentar exigem a supressão ativa dos sinais fisiológicos de fome, o que pode desencadear uma insensibilidade generalizada a sinais corporais internos (Heatherton, Polivy, & Herman, 1989; Polivy et al., 1990). Portanto, ao contrário do que foi considerado previamente, indivíduos mais velhos podem não apresentar índices mais elevados de responsividade corporal. Esta conclusão é sustentada pelos resultados de Murphy e colaboradores (2018), que encontraram indícios de que a consciência interoceptiva, isto é, a capacidade do indivíduo detectar estados fisiológicos internos, diminui com a idade.

Para além disso, os níveis de atividade física diminuem progressivamente com a idade, com uma prevalência de inatividade maior em adultos de 65 anos ou mais (Schutzer & Graves, 2004). Na prática do Yoga, exercício associado a níveis mais elevados de responsividade corporal (Daubenmier, 2005), a maioria dos praticantes é composta por estudantes, enquanto a minoria é formada por aposentados (Telles et al., 2017). Portanto, conclui-se que, ao contrário do que foi considerado previamente, os mais jovens envolvem-se em atividades relacionadas com o autocuidado e que estimulam uma consciência interoceptiva e uma maior conexão entre corpo e mente. Portanto, é provável que a responsividade corporal exerça maior influência na apreciação corporal dos jovens.

Conclusões

O presente estudo teve como principal objetivo explorar o papel das variáveis gênero e idade como moderadoras da relação entre a apreciação corporal e as outras variáveis relacionadas com a imagem corporal positiva, como a apreciação da funcionalidade corporal, a responsividade corporal, e a percepção de aceitação do corpo pelos outros, numa amostra não clínica de jovens e adultos. Embora a investigação nesta área seja crescente, os estudos a respeito da relação entre as variáveis envolvidas na imagem corporal positiva ainda é escasso, principalmente em relação aos moderadores que podem alterar essas associações. Este estudo contribui significativamente para aprofundar o conhecimento dessas relações, destacando-se o tamanho e a diversidade da amostra, que possibilitou a exploração das variáveis de gênero e de idade em grupos ainda pouco analisados, como homens e pessoas mais velhas.

Os resultados obtidos indicam que a apreciação corporal está associada a todas as outras facetas da imagem corporal positiva em todas as faixas etárias e em ambos os gêneros estudados. No entanto, observou-se que os participantes mais jovens apresentam associações mais fortes entre as variáveis, enquanto o gênero feminino possui uma relação mais intensa entre a apreciação corporal e a aceitação do corpo pelos outros, sendo esta a moderação mais significativa encontrada no estudo. A exploração dos efeitos de moderação é uma mais-valia para a investigação, pois permite esclarecer as especificidades de cada grupo, que podem ter necessidades distintas.

A investigação de variáveis moderadoras apresenta vantagens na elaboração de programas promotores do bem-estar e da imagem corporal positiva, garantindo que as intervenções correspondam ao perfil de cada grupo e aumentando as chances de sucesso. Por exemplo, num programa denominado *Expand Your Horizon*, que visa a promoção da imagem corporal positiva e a diminuição dos níveis de auto-objetificação em mulheres holandesas, a intervenção concentrou-se na apreciação da funcionalidade corporal. No entanto, o foco na funcionalidade corporal pode não ser igualmente eficaz para todos os indivíduos, como foi observado nos participantes mais velhos deste estudo. Portanto, é crucial entender as demandas de cada grupo.

Embora os resultados obtidos sejam pertinentes para investigações futuras, algumas das limitações devem ser destacadas. Embora tenha havido um efeito de moderação do gênero e da idade, esses efeitos não foram de grande magnitude. A moderação da idade entre a

apreciação corporal e a responsividade corporal foi particularmente fraca. Assim, é possível que existam outras variáveis moderadoras mais relevantes não foram exploradas neste estudo, sendo interessante para estudos futuros explorarem essas variáveis. Além disso, os participantes mais velhos não apresentaram associações mais fortes que os mais jovens em nenhuma das variáveis analisadas, sugerindo que outros fatores, para além dos avaliados, poderiam ter influência na apreciação corporal dos mais velhos.

Houve também limitações na amostragem, com um número significativamente maior de mulheres do que homens e poucos participantes mais velhos. Sugere-se que futuras investigações tenham uma amostra mais equilibrada entre os grupos para garantir a integridade dos resultados. A análise da interação entre a idade e o gênero também foi limitada pela quantidade insuficiente de participantes em todos os grupos, o que impediu a obtenção de resultados confiáveis. Seria interessante incluir crianças e adolescentes em estudos futuros, uma população ainda pouco explorada em relação às variáveis da imagem corporal positiva.

Além disso, a metodologia utilizada apresentou algumas limitações. O caráter transversal do estudo não permite concluir se a moderação encontrada na variável da idade se deve ao envelhecimento ou a fatores geracionais. Um estudo longitudinal seria necessário para esclarecer a origem destas diferenças. Por outro lado, a extensão do questionário poderá ter levado alguns participantes a desistirem a meio do processo. Por último, outra limitação pode estar no método de recolha de dados online, que pode não ser representativo da população em geral, uma vez que os mais jovens usam a internet com mais frequência do que os mais velhos, o que pode ter levado a um viés de seleção nos participantes mais velhos.

Considerando a associação da apreciação corporal com inúmeros índices de bem-estar, como a satisfação com a vida e a felicidade (Halliwell, 2013), e seu papel protetor contra a insatisfação corporal gerada pelos media (Andrew et al., 2015), é crucial compreender as particularidades dessa variável, assim como a forma que se relaciona com outras. Assim, seria possível desenvolver estratégias de intervenção adaptadas para diferentes públicos-alvo. Em Portugal há uma carência de programas que abordem esta temática. O programa Eu Confiante (*Confident Me*), por exemplo, promove a autoestima corporal em contexto escolar, abordando temas como ideais de aparência, mensagens dos media, comparações sociais de aparência, conversas e provocações baseadas na aparência e promoção de ativismo corporal, adaptado para versão portuguesa com resultados promissores (Barbosa, Costa & Torres, 2021; Torres, et al., 2018; Vieira, et al., 2018). No entanto, não há programas similares para um público-alvo mais velho.

Espera-se que os resultados obtidos na presente investigação representem um avanço significativo na área da imagem corporal positiva, facilitando o aprofundamento deste constructo e das variáveis relacionadas, e inspirem futuros estudos. O objetivo é desenvolver programas de promoção da imagem corporal positiva que sejam adequados para ambos os gêneros e a todas as faixas etárias, considerando que as pressões estéticas são desafios enfrentados por diversos grupos de indivíduos, ainda que de formas distintas.

Referências Bibliográficas

- Alleva, J. M., Paraskeva, N., Craddock, N., & Diedrichs, P. C. (2018). Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 27, 169-178. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.004>
- Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149-171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in US community women and men. *Body Image*, 23, 28-44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Alves, M. P. (2022). Preditores da imagem corporal positiva: a satisfação corporal e a apreciação corporal em homens e mulheres ao longo da vida. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/141663/2/567392.pdf>
- Amaral, S., Medeiros, F., Araújo, R., Ana, S., Hudson, A., & Ferreira, C. (2019). Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens = Body appreciation and associated factors among adolescents and young women. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 16–22. <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000220>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2014). An extension of the acceptance model of intuitive eating in adolescent girls: a role for social comparison? *Journal of Eating Disorders*, 2(Suppl 1), O40. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-S1-O40>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- 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.2016.05.003>
- Araújo, C. A. (2019). *Positive body image, academic achievement, and career aspirations in university students*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/121008/2/341632.pdf>
- Atari, M. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Iran. *Body Image*, 18, 1–4. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0022129>

- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486. <https://doi.org/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(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.007>
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., van Ingen, C., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.010>
- Barbosa, M.R., Vieira, F. M., Brandão, M. P., Meneses, L., Fernandes, R., & Torres, S. (2018). *Measurement of positive body image's facets: Psychometric properties of the BESAA and BAOS in Portuguese adolescents and adults*. Poster apresentado na Appearance Matters 8 Conference, Bath, Reino Unido.
- Barbosa, B. D. (2021). *Impact of a school-based body image intervention in Portuguese adolescents: the confident me program*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/134797/3/482565.1.pdf>
- Bell, C., Fausset, C., Farmer, S., Nguyen, J., Harley, L., & Fain, W. B. (2013, May). Examining social media use among older adults. In *Proceedings of the 24th ACM conference on hypertext and social media* (pp. 158-163). <https://doi.org/10.1145/2481492.2481509>
- Bennett, K., & Stevens, R. (1996). Weight anxiety in older women. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 4(1), 32-39. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199603\)4:1<32::AID-ERV113>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0968(199603)4:1<32::AID-ERV113>3.0.CO;2-S)
- Blascovich, J., Brennan, K., Tomaka, J., Kelsey, R. M., Hughes, P., Coad, M. L., & Adlin, R. (1992). Affect intensity and cardiac arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 164. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.1.164>
- Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 5(3), 244-250. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.02.003>
- Braunstein, F., Pépin, J. F., & Silva, J. D. (1999). *O lugar do corpo na cultura ocidental*.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. *Handbook of adolescent psychology*, 363-394.

- Brown, K. L. (2009). *Attachment anxiety and avoidance: Relationship to body image and exercise behavior* (Ph.D.). Ann Arbor: The University of Southern Mississippi.
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16(4), 813-831. <https://doi.org/10.1017/s0033291700011831>
- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., & Papps, F. (2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8(4), 322-334. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.06.002>
- Cabral, R. M. A. (2019). *Imagem corporal positiva na meia-idade*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123961/2/365756.pdf>
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. *Handbook of gender research in psychology: Volume 2: Gender research in social and applied psychology*, 153-184. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the USA. *Sex Roles*, 33, 19-28. <https://doi.org/10.1007/BF01547933>
- Cash, T. & Pruzinsky, T. (2002). *Body images: Development, deviance, and change*. T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.). Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Cordeiro, F. (2021). *A Vivência com a Insuficiência Renal Crónica: o papel da imagem corporal positiva na QV e na depressão*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/138085/2/517722.pdf>
- Cunha, M. (2020). *Uma realidade gravada no corpo: O papel da imagem corporal positiva na*

- qualidade de vida de pessoas com insuficiência renal crónica*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129378/2/422628.pdf>
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00183.x>
- Dittmar, H. (2009). How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex roles*, 33, 417-437. <https://doi.org/10.1007/BF01954577>
- Franzoi, S. L., & Koehler, V. (1998). Age and gender differences in body attitudes: A comparison of young and elderly adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(1), 1-10. <https://doi.org/10.2190/FVG1-GE5A-8G5Y-DXCT>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). Body image states in everyday life: Evidence from ecological momentary assessment methodology. *Body Image*, 31, 245-272. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.010>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Golan, M., Hagay, N., & Tamir, S. (2014). Gender related differences in response to “in favor of myself” wellness program to enhance positive self & body image among adolescents. *PloS One*, 9, e91778 <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0091778>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 30, 10–25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body image*, 10(4), 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>

- 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>
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*, 49, 675-684. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.00000003137.71080.97>
- Harver, A., Katkin, E. S., & Bloch, E. (1993). Signal-detection outcomes on heartbeat and respiratory resistance detection tasks in male and female subjects. *Psychophysiology*, 30(3), 223-230. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1993.tb03347.x>
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 1(6), 12-20.
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Heatherton, T. F., Polivy, J., & Herman, C. P. (1989). Restraint and internal responsiveness: effects of placebo manipulations of hunger state on eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 89. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.98.1.89>
- Helman, C. 2007. *Culture, Health and Illness*. 5th edition. Trans-Atlantic; Philadelphia
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Harper Perennial.
- Hetherington, M. M., & Burnett, L. (1994). Ageing and the pursuit of slimness: Dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 391-400. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1994.tb01135.x>
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, 9(2), 227-235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Jackson, H. O., & O'Neal, G. S. (1994). Dress and appearance responses to perceptions of aging. *Clothing and Textiles Research Journal*, 12(4), 8-15. <https://doi.org/10.1177/0887302X9401200402>
- Jovic, M., Sforza, M., Jovanovic, M., & Jovic, M. (2017). The Acceptance of Cosmetic Surgery Scale: Confirmatory factor analyses and validation among Serbian adults. *Current Psychology*, 36, 707-718. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9458-7>
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45–59). New York: Oxford University Press.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-

- esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Laan, E., Everaerd, W., van der Velde, J., & Geer, J. H. (1995). Determinants of subjective experience of sexual arousal in women: Feedback from genital arousal and erotic stimulus content. *Psychophysiology*, 32(5), 444-451. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb02095.x>
- Lemoine, J. E., Konradsen, H., Jensen, A. L., Roland-Levy, C., Ny, P., Khalaf, A., & Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body Image*, 26, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Lencastre, L., Torres, S., Vieira, F. M., Guerra, M. P., Estrelinha, M., & Barbosa, R. (2021). *The Functionality Appreciation Scale (FAS): Psychometric properties and factor structure in Portuguese adults*. Poster apresentado na Appearance Matters 9 Conference (AM9 online).
- Lerner, R. M., Orlos, J. B., & Knapp, J. R. (1976). Physical attractiveness, physical effectiveness, and self-concept in late adolescents. *Adolescence*, 11(43), 313.
- Lodge, A. C., & Umberson, D. (2012). All shook up: Sexuality of mid-to later life married couples. *Journal of Marriage and Family*, 74(3), 428-443. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00969.x>
- Mateus, M. (2021). *Imagem Corporal Positiva no Excesso de Peso e Obesidade: A influência do Sexo, Idade, Escolaridade e Índice de Massa Corporal*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/134253/2/477902.1.pdf>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both. *Adolescence*, 36(142).
- Meneses, L., Torres, S., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2019). Extending the use of the Body Appreciation Scale -2 in older adults: A Portuguese validation study. *Body Image*, 29, 74–81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011>
- Murphy, J., Geary, H., Millgate, E., Catmur, C., & Bird, G. (2018). Direct and indirect effects of age on interoceptive accuracy and awareness across the adult lifespan. *Psychonomic Bulletin & review*, 25, 1193-1202. <https://doi.org/10.3758/s13423-017-1339-z>
- Murray, S. B., & Touyz, S. W. (2012). Masculinity, Femininity and Male Body Image: A Recipe for Future Research. *International Journal of Men's Health*, 11(3). <https://doi.org/10.3149/jmh.1103.227>
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? 1.

- Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Ogden, J., & Munday, K. (1996). The effect of the media on body satisfaction: The role of gender and size. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 4(3), 171-182. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199609\)4:3<171::AID-ERV132>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0968(199609)4:3<171::AID-ERV132>3.0.CO;2-U)
- Oswald, A., Chapman, J., & Wilson, C. (2017). Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? *Appetite*, 109, 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>
- Pennebaker, J. W. (1982). *The psychology of physical symptoms*. James Pennebaker.
- Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the experience of embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image*, 18, 43-60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.007>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Pliner, P. (2013). Perception and evaluation of body image: The meaning of body shape and size. In *Self-Inference Processes* (pp. 87-114). Psychology Press.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 484829. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Schutzer, K. A., & Graves, B. S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 39(5), 1056-1061. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.04.003>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Silva, A. (2019). *Imagem corporal positiva em sujeitos com lesão vertebro-medular*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Slevin, K. F. (2010). "If I had lots of money... I'd have a body makeover:" Managing the Aging Body. *Social Forces*, 88(3), 1003-1020. <https://doi.org/10.1353/sof.0.0302>
- Smolak, L., & Cash, T. F. (2011). *Future challenges for body image science, practice, and prevention*. The Guilford Press.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019).

- Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.669>
- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 17-29. https://doi.org/10.1300/J074v15n01_03
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5(3), 322-325. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.007>
- Swami, V., & Ng, S. K. (2015). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in university students in Hong Kong. *Body Image*, 15, 68-71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.004>
- Swami, V., von Nordheim, L., & Barron, D. (2016). Self-esteem mediates the relationship between connectedness to nature and body appreciation in women, but not men. *Body Image*, 16, 41-44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.11.001>
- Swami, V., Todd, J., Aspell, J. E., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Functionality Appreciation Scale. *Body Image*, 30, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.001>
- Swami, V., Todd, J., Barron, D., Wong, K. Y., Zahari, H. S., & Tylka, T. L. (2021). The body acceptance by others scale-2 (BAOS-2): Psychometric properties of a Bahasa Malaysia (Malay) translation and an assessment of invariance across Malaysia, the United Kingdom, and the United States. *Body Image*, 38, 346-357. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.009>
- Swami, V., Todd, J., Stieger, S., Furnham, A., Horne, G., & Tylka, T. L. (2021). Body acceptance by others: Refinement of the construct, and development and psychometric evaluation of a revised measure—The Body Acceptance by Others Scale-2. *Body Image*, 36, 238-253. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.007>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., Voracek, M., & YouBeauty. com Team. (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. <https://doi.org/10.1007/s10902->

- Synnott, A. (1993) *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. London: Routledge.
- Tavares, I. G. (2020). *Imagem corporal positiva nas lesões vertebro-medulares: relação com vinculação e personalidade*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129700/2/426721.pdf>
- Telles, S., Sharma, S. K., Singh, N., & Balkrishna, A. (2017). Characteristics of yoga practitioners, motivators, and yoga techniques of choice: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 5, 272491. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00184>
- Thompson, J. K. (Ed.). (2004). *Handbook of eating disorders and obesity*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168–176. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Tiggemann, M. (2019). Relationships that cultivate positive body image through body acceptance. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (pp. 214–222). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0021>
- 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. <https://doi.org/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(4), 624-627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tihanyi, B. T., Ferentzi, E., Daubenmier, J., Drew, R., & Köteles, F. (2017). Body responsiveness questionnaire: validation on a European sample, mediation between body awareness and affect, connection with mindfulness, body image, and physical activity. *International Body Psychotherapy Journal*, 16(1), 56-73.
- Torres, S., Vieira, F. M., Magalhães, C., Campos, M., & Barbosa, R. (2018). *Expanding the evidence-base of “Dove, Confident Me” programme: Preliminary results of an effectiveness trial in Portugal*. Oral communication presented at the Appearance Matters 8 Conference, Bath, England.

- Torres, S., Vieira, A. I., Vieira, F. M., Lencastre, L., Guerra, M. P., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2023). Psychometric analysis of the body responsiveness questionnaire in the Portuguese population. *Scientific Reports*, 13(1), 22997. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-50530-5>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Wang, J., Shaw, A., & Jackson, T. (2022). Validation of the Body Acceptance by Others Scale-2 (BAOS-2) and assessment of its associations with prospective changes in body image among young adults in China. *Body Image*, 43, 112-124. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.017>
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2020). Relational body image: Preliminary evidence that body image varies within a person from one specific relationship to another. *Body Image*, 34, 221-232. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.006>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body Image*, 7(2), 156-164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.11.003>