

Programa “Eu Confiante”: O Impacto na Autoimagem de Pré-Adolescentes do 2º Ciclo

Bruna Micaela Bragança Meireles

M

2024



Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Programa “Eu Confiante”: O Impacto na Autoimagem de Pré-Adolescentes do 2º Ciclo

Bruna Micaela Bragança Meireles

Outubro, 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Sandra Torres (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

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

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a 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. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

O presente estudo é parte integrante do projeto de investigação “Effectiveness of a brief school-based body image intervention “Confident Me” in European countries” que resulta de uma parceria entre a University of West of England, em Bristol, e a Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação (FPCEUP; investigadoras responsáveis: Sandra Torres, Filipa Vieira e Raquel Barbosa). Como colaboradora deste projeto de investigação, durante os anos letivos de 2023/2024, participei ativamente no processo de recolha de dados do grupo de controlo. O presente estudo constitui uma análise preliminar dos dados de efetividade do programa “Eu confiante” no 2º ciclo do ensino básico em Portugal, centrando-se especificamente nos efeitos do programa ao nível da imagem corporal, e do fator de risco, internalização dos ideais de aparência, que influencia na satisfação corporal dos estudantes.

Agradecimentos

A realização desta dissertação representa um marco no meu percurso acadêmico. A conclusão deste trabalho, conta com algumas figuras foram fundamentais, pois me acompanharam ao longo desta etapa. Assim, considero importante que o nome de cada uma dessas pessoas esteja presente.

Agradeço à professora Sandra Torres que, com as suas orientações, enriqueceram o meu conhecimento e me prepararam para este desafio. Permitindo que eu escrevesse uma tese com rigor científico e teórico.

Sou eternamente grata à minha família, mais especificamente, aos meus pais e à minha irmã, por todo o apoio que me deram no decorrer destes 5 anos de curso.

Ao meu namorado, obrigada pelas palavras que utilizaste, que me deram uma força extra nos momentos em que me sentia mais perdida. E que foram fundamentais para que eu pudesse seguir em frente e escrever com mais confiança!

Em especial, agradeço à minha amiga mais próxima, a Catarina, por ser a minha parceira de vida e de escrita da dissertação. Sou grata por ter alguém como tu ao meu lado e por ter alguém para entregar comigo a tese até ao último minuto.

Resumo

O programa “Eu Confiante” trata-se de um programa de promoção da autoestima corporal aplicado em contexto escolar (Diedrichs et al., 2021). O presente estudo procura analisar o impacto da versão deste programa dirigida 2º ciclo do ensino básico, através de uma metodologia de avaliação pré e pós-intervenção. Foram definidas como variáveis de resultado a imagem corporal positiva, estima corporal, satisfação com a aparência, satisfação com o peso e internalização dos ideais de aparência. Neste estudo participaram 2037 pré-adolescentes entre os 10-12 anos (52.9% raparigas e 47.1% rapazes), dos quais 1770 pertenceram ao grupo experimental e 267 ao grupo de controlo. Os resultados indicaram que apenas houve numa melhoria significativa na internalização dos ideais de aparência, com os adolescentes do grupo experimental a evidenciar um maior aumento do que os do grupo de controlo, tanto nas raparigas como nos rapazes. A internalização dos ideais de aparência é um importante fator de risco para o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa e, neste sentido, este resultado é promissor e sugere a efetividade do programa. Todavia, estudos futuros deverão identificar áreas de melhoria para procurar potenciar o impacto da intervenção, procurando ter um efeito mais amplo ao nível da imagem corporal.

Abstract

The “Eu Confiante” program is a body-esteem promotion program applied in a school context (Diedrichs et al., 2021). The present study aims to analyze the impact of the version of this program targeted at students in the second cycle of basic education, using a pre- and post-intervention evaluation methodology. The outcome variables defined were positive body image, body esteem, satisfaction with appearance, satisfaction with weight, and internalization of appearance ideals. In this study, 2,037 pre-adolescents aged between 10 and 12 years participated (52.9% girls and 47.1% boys), of whom 1,770 belonged to the experimental group and 267 to the control group. The results indicated that there was a significant improvement only in the internalization of appearance ideals, with the adolescents in the experimental group showing a greater increase compared to those in the control group, in both girls and boys. The internalization of appearance ideals is an important risk factor for developing a negative body image. In this sense, this result is promising and suggests the effectiveness of the program. However, future studies should identify areas for improvement to enhance the impact of the intervention, aiming for a broader effect on body image.

Índice

Introdução.....	17
Metodologia.....	23
Desenho do estudo	23
Participantes	23
Material.....	23
Descrição do programa “Eu confiante” para o 2º ciclo	25
Procedimentos	25
Análise de Dados	26
Resultados	27
Discussão	32
Referências bibliográficas.....	36

Introdução

Ao longo do tempo o construto de imagem corporal foi sofrendo alterações na sua forma de ser interpretado. Em sequência, no início do século XX a sua interpretação era baseada no campo neurológico, depois procurou-se explicar o conceito à luz da abordagem biopsicossocial. Mais à frente, foram consideradas as componentes perceptuais e cognitivas (Cash & Smolak, 2011). No início do século XXI este conceito continuou a ser alvo de estudo e Cash (2004) definiu a imagem corporal como uma “experiência psicológica multifacetada, especialmente, mas não só da aparência física” e que inclui crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos, sendo complexa e multidimensional. É um construto com suscetibilidade de mudança no decorrer do ciclo vital pois, resulta das interações dinâmicas que a pessoa tem consigo própria e, também com o seu meio envolvente e as pessoas mais próximas de si. Na verdade, aquando do surgimento deste conceito o foco era o lado patológico da imagem corporal, o que não permitia compreender o seu lado adaptativo. Assim, assumindo uma visão holística e multifacetada foram considerados também os aspetos positivos da imagem corporal, mais concretamente, a apreciação corporal, o *coping* de aceitação racional positiva (aceitação, autocuidado e diálogo interno racional perante evento stressor relacionado à aparência), a flexibilidade da imagem corporal (envolver ao invés de repulsar/distorcer pensamentos ou sentimentos aversivos relacionados ao corpo), a valorização da funcionalidade do corpo, a sintonização com os sinais emitidos pelo corpo, o orgulho para com o corpo, o envolvimento em conversas positivas e de autoaceitação sobre o corpo, a significação do corpo como digno de respeito, a visão ampla do conceito de beleza e a aceitação do corpo por outros significativos e pela sociedade (Webb et al., 2015). Tylka (2018) salientou que a presença destes componentes não é equivalente numa pessoa, isto é, uma componente pode estar fortemente presente e outra não (e.g., pode-se apreciar as funções que o corpo desempenha, mas não haver conforto ou satisfação com elas). Basicamente, a imagem corporal positiva e a imagem corporal negativa são conceitos distintos e, por isso, não devem ser considerados no mesmo continuum. Desta forma, ter uma imagem corporal positiva não é necessariamente o oposto de ter uma imagem corporal negativa (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Na adolescência os jovens são confrontados com diferentes tarefas desenvolvimentais que em conjunto influenciam o desenvolvimento da imagem corporal. Tais, representam fases de

crescimento e desenvolvimento ao nível físico/biológico, emocional, cognitivo e social. Por sua vez, auxiliam na formação da identidade, que embora seja construída ao longo da vida, assume um papel especialmente importante na adolescência. Nesta etapa desenvolvimental os jovens questionam-se muito sobre a sua aparência, tornando-se esta um dos principais preditores da sua identidade. Em consequência, estão propensos a fatores de risco capazes de modular a relação com o corpo (Meland et al., 2007). Um dos possíveis antecedentes é o desenvolvimento pubertário e o seu timing. Nas raparigas a puberdade precoce está associada à insatisfação corporal, alterações no comportamento alimentar (Contrufo et al, 2007), menor popularidade com os pares e vulnerabilidade acrescida para desenvolver depressão. Em contrapartida, os rapazes com desenvolvimento pubertário tardio podem sentir uma certa inferioridade face aos colegas que já apresentam os caracteres secundários mais desenvolvidos. Tal sentimento de inferioridade, segundo McCabe e colaboradores (2001), está associado a menor popularidade.

A revisão sistemática de He et al. (2020) concluiu que a insatisfação com o corpo pode surgir em qualquer idade, porém, é na adolescência que a autoperceção negativa do corpo é mais elevada, tanto em rapazes como em raparigas. Da mesma maneira, a pesquisa de Esnaola et al. (2010), reforçou que a prevalência da imagem corporal negativa é superior nos adolescentes em comparação aos adultos. Para uma análise mais esclarecedora da insatisfação corporal durante o curso da adolescência, importa identificar a sua trajetória ao longo das subfases. Neste domínio, o estudo longitudinal de Bucchianer et al. et al. (2013) realizado nos EUA, revelou uma tendência crescente na insatisfação com o corpo das raparigas e dos rapazes entre o ensino básico do 2º ciclo (11-13 anos) e do ensino do 3ª ciclo/secundário (14-18 anos), contudo as diferenças observadas apenas foram significativas nas raparigas. Assim, deste estudo foi retirada a conclusão de que a trajetória da insatisfação com o corpo é mais estável para os rapazes do que para as raparigas, com as raparigas a demonstrar maior insatisfação com o corpo no final da adolescência e menor insatisfação em idade superior e, os rapazes observa-se maior impacto no início da adolescência. McCabe e Ricciardelli (2004) foram dos primeiros a abordar, nas suas pesquisas, questões relacionadas ao peso e à necessidade de aumentar a musculatura entre os rapazes, áreas até então pouco exploradas. Neste sentido, as diferenças podem ser explicadas pela orientação a diferentes propósitos, isto significa que os pensamentos, sentimentos e ações dos rapazes são orientados para a musculatura, ao passo que, nas raparigas, os mesmos são orientados para a magreza (Karazsia et al., 2017). De facto, nas raparigas esta orientação tende a diminuir ao longo tempo, porém, nos rapazes tende a manter-se constante, o

que reforça a ideia de que a imagem corporal é diferente nas diferentes idades. A apreciação corporal aumenta em mulheres na fase adulta, mais do que nos homens (Quittkat et al, 2019).

O desenvolvimento da insatisfação corporal é movido por diferentes fatores socioculturais: o processo de internalização, consciencialização e pressão para ter um corpo ideal (Cafri et al., 2006). Apesar do envolvimento de todos estes na modificação da imagem corporal, este estudo está voltado para a influência do primeiro fator supracitado. Posto isto, a internalização acontece quando as pessoas adicionam ao seu sistema de crenças as mensagens sociais relacionadas com os ideais de beleza e se movem em direção à sua execução, na tentativa de os reproduzir (Thompson & Stice, 2001). Tal pode ser explicado pela Teoria da Aprendizagem Social de Bandura, na qual o investimento na aparência é consequência de cognições e comportamentos que são internalizados do ambiente social, cuja aprendizagem resulta da modulação e imitação de outros. Outra perspetiva é a Teoria Tripartida que postula que as pressões socioculturais (pares, família e meios de comunicação social) exercem uma grande influência na comparação social e na internalização do ideal de aparência; estes dois mecanismos podem mediar os esquemas mentais do próprio sobre os ideais e normas de beleza e, com efeito pode surgir a insatisfação corporal (Cash, 2005). Quando as interações com os pares se baseiam maioritariamente em assuntos relacionados com a aparência, a insatisfação corporal e a ansiedade tendem a aumentar (Thompson et al., 1999b). A partir da externalização, estes dois agentes comunicam as expetativas do envolvimento em práticas que cumprem os requisitos para o “corpo perfeito”, sendo a aceitação social um exemplo (Cash, 2005). Relacionado ao supracitado “corpo perfeito”, estima-se que grande parte da sua conceptualização derive da partilha de conteúdo como valores, normas e padrões estéticos dos meios de comunicação social. Efetivamente, o marketing fornecido (e.g., redes sociais, revistas de moda) conjectura que a aderência às práticas que transmitem, promove a satisfação e a felicidade em termos pessoais e sociais (Thompson et al., 1999a). Ora, na realidade, esta crença “cega” pode ser a razão de uma qualidade de vida em degradação (e.g., sintomas de transtorno alimentar) devido à alteração percetiva da imagem corporal. Assim, o conhecimento de como os meios de comunicação social coordenam diferentes estilos de vida em termos da aparência e comportamentos alimentares que podem ser a causa da insatisfação corporal, é indispensável para a elaboração de intervenções com a função de educar e informar desta influência. E, posteriormente, compreender e promover a imagem corporal positiva que levará a que não haja tanta significância às imagens que sobressaem nos meios de comunicação social.

A imagem corporal negativa tem sido associada a diversos problemas mentais, como por exemplo a presença de sintomas depressivos (Sharpe et al., 2018) e de ansiedade (Linardon et al., 2022), mas também a comportamentos de risco que podem prejudicar a saúde dos jovens, tais como técnicas para o controlo do peso (e.g., restrição alimentar, comportamentos purgativos e a atividade física compulsiva; Neumark-Sztainer et al., 2006) e, também, o uso do tabaco, consumo de drogas e o recurso à bebida (Bornioli et al., 2019). Em contrapartida, os adolescentes que possuem uma visão positiva do seu corpo praticam exercício físico não pela pressão sociocultural de atingir o corpo “ideal”, mas sim como uma forma de se manterem ativos, percecionando-o como divertido, natural e benéfico para a saúde. Quanto à saúde mental, a apreciação corporal tem-se revelado associada ao afeto positivo (Razmus & Razmus, 2017), à satisfação com a vida (Alcaraz-Ibáñez et al., 2017; Swami et al., 2017) e à qualidade de vida (Lemoine et al., 2018). Ademais, a boa autoestima funciona como um fator protetor face à influência dos padrões de beleza da sociedade e ao feedback negativo relacionado à aparência (Frisen & Holmqvist, 2010), uma vez que esta facilita a interpretação de fatores externos com menor relevância, através do uso do *coping* proativo e do afeto positivo (Tylka, 2018). Outros fatores que contribuem para o bem-estar psicológico são a perceção do corpo como “único”, o qual pressupõe as imperfeições como constituintes do mesmo, a valorização da funcionalidade do corpo (Frisen & Holmqvist, 2010), a autocompaixão (Linardon et al., 2022).

Face à elevada propensão para desenvolver uma insatisfação com a aparência na adolescência e ao impacto que esta pode ter no bem-estar psicossocial, vários programas têm sido desenvolvidos para promover uma relação positiva com o corpo. As escolas tornam-se os locais ideais para a implementação destes programas, pois oferecem a oportunidade de discussão entre os pares da turma, permitindo o desenvolvimento de competências de pensamento crítico. Permitem, igualmente, alcançar uma amostra extensa e com grande variabilidade de experiências, aumentam o potencial de disseminação de intervenções e permitem incorporar intervenções em infraestruturas (Kilpela, 2014). A revisão de literatura de Yager et al. (2013), analisa a efetividade de um conjunto de programas desenvolvidos no âmbito escolar com vista à promoção da imagem corporal em estudantes do 3ºciclo. Dos 16 programas analisados, 7 tiveram resultados positivos após a intervenção, porém, somente 3 tiveram um impacto positivo a longo-prazo na redução da insatisfação corporal. Em concreto, o “*Happy Being Me*” (Richardson & Paxton, 2010) direcionado a raparigas, apresentou efeitos significativos três meses após a avaliação ao nível da internalização dos ideais de beleza, comparações e conversas

sobre a aparência, autoestima e mudança das atitudes perante a dieta restritiva; o “*Media Smart*” (Wilksch & Wade, 2009), implementado a raparigas e rapazes, deu ênfase a melhorias na preocupação com o peso e a forma, comportamentos de dieta, insatisfação corporal, sentimento de ineficácia e depressão, num follow-up de 6 meses e 30 meses. De um modo geral, ambos os programas fazem uso de uma estratégia que pretende aumentar a literacia sobre os meios de comunicação social. Todavia, tal como descrito na revisão de Guest et al. (2022), existem outros tipos de estratégias preventivas para a imagem corporal negativa aplicadas em crianças e adolescentes. Nesta revisão, sobressai a eficácia de intervenções que dão uso à dissonância cognitiva e ao efeito positivo da psicoeducação na apreciação corporal. Entre os programas desenvolvidos, o “*Confident Me*” (adaptado a partir do “*Happy Being Me*” para todos os géneros; Diedrichs et al., 2021) é o que tem tido maior disseminação a nível mundial (Torres, 2021). Este programa foi já aplicado em 45 países e, globalmente, este tem revelado efeitos positivos ao nível da autoestima (Diedrichs et al, 2021; Lewis-Smith et al, 2023) Em algumas áreas como internalização dos ideais de aparência, pressões socioculturais percebidas, comparações sociais, afeto negativo, restrição alimentar e envolvimento na vida (Diedrichs et al, 2021; Forbes et al, 2023), os seus efeitos têm sido menos significativos.

Em Portugal foi realizado um estudo de replicação independente do programa “*Confident Me*” (Torres et al., 2018), com o objetivo de promover a imagem corporal positiva em adolescentes (todos os géneros) entre os 11-14 anos, num conjunto de 6 sessões dinamizadas na escola por professores que receberam formação acreditada para o efeito. Os participantes foram avaliados em diferentes variáveis, tendo-se verificado um aumento da autoestima nas raparigas, uma diminuição da internalização dos ideais de aparência nos rapazes e um impacto positivo na afetividade e nos sintomas de perturbação do comportamento alimentar nos dois géneros. Atualmente, a versão portuguesa do “*Eu Confiante*” foi já aplicada a mais de 25 mil adolescentes portugueses do 3º ciclo do ensino básico, numa iniciativa de disseminação nacional enquadrada no projeto “*Dove Self-Esteem Project*” (Torres et al. 2022).

Uma vez que estes programas têm um cariz preventivo, tem surgido a necessidade de se iniciar uma sensibilização para este tema em idades mais precoces, ao nível da pré-adolescência, ou seja, do 2º ciclo (10-12 anos). Foi com este intuito que o programa “*Amazing Me*” foi desenvolvido na Universidade de Arizona, nos Estados Unidos da América (investigadora responsável Prof. Marisol Perez; <https://www.amazingmeselfesteem.com/>). Este programa teve como inspiração o “*Confident Me*” (Diedrichs et al., 2021) e procurou abordar

os mesmos fatores de risco para o desenvolvimento da imagem corporal negativa advogados no Modelo Tripartido (Rodgers et al., 2015), criando novos conteúdos ajustados à faixa etária. O *Amazing Me* é constituído por 6 sessões de 45 minutos, implementadas em contexto escolar por professores.

Em Portugal, apenas se encontra empiricamente validado o programa “Eu confiante” para o 3º ciclo, não existindo nenhum programa disponível para o 2º ciclo. A existência de um programa de promoção da imagem corporal positiva para pré-adolescentes, adaptado para a cultura portuguesa e empiricamente validado é uma necessidade. O presente estudo visa assim contribuir para a validação da versão portuguesa deste programa para o 2º ciclo, através de um estudo de efetividade em pré-adolescentes dos 10 aos 12 anos. Em particular, procurou-se analisar o impacto do programa ao nível da internalização dos ideais de aparência e da satisfação com o peso e a aparência. Adicionalmente, pretendeu-se explorar se o programa tem um efeito diferente em rapazes e raparigas. Com base nos resultados observados com o “Eu confiante” no 3º ciclo (Torres et al., 2018), espera-se que o programa tenha um efeito positivo ao nível da internalização dos ideais de beleza e da satisfação com o peso e a aparência, ainda que com uma magnitude baixa, atendendo a que é um programa preventivo, ou seja, não intervém numa faixa etária na qual a imagem corporal tem uma maior expressividade. Relativamente ao género, espera-se que existam diferenças significativas na imagem corporal e na internalização dos ideais de aparência, sendo este efeito mais expressivo nas raparigas.

A validação empírica deste programa permitirá disponibilizar para a comunidade escolar portuguesa um conjunto de ferramentas úteis para promover uma relação positiva com o corpo na pré-adolescência.

Metodologia

Desenho do estudo

Como forma de responder à questão de investigação colocada, o estudo foi concebido com uma metodologia quasi-experimental não randomizada. Um critério na seleção das escolas era que tivessem no ciclo de estudos o 2º ciclo, com adolescentes entre os 10-12 anos e que frequentassem o 5º e 6º ano. Foram formados 2 grupos, um de controlo (GC) e um experimental (GE), cada um deles pertencentes a diferentes escolas. Com o grupo experimental a receber o programa e o de controlo não.

Participantes

Participaram neste estudo 148 escolas das regiões do Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa (AML), Alentejo, Algarve e Açores, das quais 145 pertencem ao grupo experimental e 3 ao de controlo. De um total de 2037 participantes, a amostra do projeto “Eu Confiante” engloba um total de 1770 participantes do grupo experimental, dos quais 954 do género feminino e 816 do género masculino. Ao passo que o grupo de controlo inclui 267 participantes, dos quais 123 raparigas e 144 rapazes. Os participantes dos dois grupos tinham idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, no início do estudo, para o grupo experimental $M = 10.74$; $DP = .70$; e para o grupo de controlo: $M = 10.62$; $DP = .66$. No grupo experimental com 954 participantes do género feminino (53.9%) e do 816 género masculino (46.1%). No grupo de controlo com 123 participantes do género feminino (46.1%) e 144 do género masculino (53.9%). No grupo de controlo tem-se maioritariamente alunos do 6º ano ($n = 155 / 58.1\%$). O mesmo acontece no grupo experimental ($n = 1040 / 58.8\%$).

Material

a) Dados Sociodemográficos

Com base num questionário foram recolhidas informações sociodemográficas dos participantes sobre o género, a idade, género, escola, ano e turma.

b) Imagem Corporal Positiva

Com o intuito de avaliar a imagem corporal positiva dos participantes, foi utilizado o *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2; versão original de Tylka & Wood-Barcalow, 2015; versão portuguesa de Lemoine et al., 2018). Esta é uma medida com um total de 10 itens, cotados segundo a escala de Likert (5 pontos: Nunca = 0, Raramente = 1, Às vezes = 2, Frequentemente = 3, Sempre = 4). Valores mais elevados indicam maior apreciação corporal. Neste estudo, o Alfa de Cronbach da BAS-2 no GE foi .91 e no GC .88.

c) Estima Corporal

Para avaliar as atitudes e sentimentos em relação ao corpo e à aparência, foi utilizado o *Body Esteem Scale for Adults and Adolescents* (BESAA; versão original de Mendelsen et al., 2001; versão portuguesa de Barbosa et al., 2018). As subescalas da BESAA são: satisfação com o peso (8 itens) e com a aparência (10 itens), seguindo a classificação de Likert (5 pontos: Nunca = 0, Raramente = 1, Às vezes = 2, Frequentemente = 3, Sempre = 4). Valores mais elevados indicam maior estima corporal, seja na satisfação com a aparência, seja na satisfação com o peso. Neste estudo, o Alfa de Cronbach da BESAA para a satisfação com a aparência no GE foi .90 e no GC .81. O Alpha de Cronbach da BESAA para a satisfação com o peso no GE foi .89 e no GC .79.

d) Internalização dos Ideias de Aparência

Foi aplicado o *Sociocultural Attitude Towards Appearance Questionnaire-3* (SATAQ-3; versão original de Thompson et al., 2004; versão portuguesa de Pessoa, 2010) para avaliar o processo de assimilação dos adolescentes sobre o corpo “ideal”. Apenas se aplicou a subescala relativa à internalização dos ideais de aparência, que contém um total de 9 itens classificados com uma escala de Likert de 5 pontos: Discordo Totalmente = 0, Discordo = 1, Não Concordo Nem Discordo = 2, Concordo = 3, Concordo Totalmente = 4. Valores mais

elevados indicam maior internalização dos ideais de aparência. Neste estudo, o Alfa de Cronbach da SATAQ-3 no GE foi .93 e no GC .89.

Descrição do programa “Eu confiante” para o 2º ciclo

O programa integra um conjunto de 6 workshops/sessões, com a duração de 45 minutos cada, denominados: 1) Ideais de beleza; 2) Comparações sobre a aparência; 3) Conversas sobre o corpo; 4) Funcionalidade do corpo; 5) Provocações e Bullying; 6) Sê a mudança. No geral estas sessões pretendem desenvolver a autoestima corporal dos estudantes, em termos específicos, (1) promover uma maior consciência sobre a arbitrariedade dos ideais de beleza, (2) compreender porque nos comparamos com os outros e quais as consequências negativas associadas, (3) incentivar uma postura ativa na aceitação da diferença física através da prática de conversas saudáveis, (4) alimentar a reflexão sobre o que nossos corpos são capazes de fazer, (5) reconhecer uma situação de bullying relacionado à aparência, as suas consequências e orientar para lidar com a mesma, (6) comprometimento com a mudança na autoconfiança corporal.

Procedimentos

O estudo obteve o parecer positivo da Comissão de Ética da FPCEUP (Refª 5-05/2016). Cada grupo foi construído com diferentes procedimentos. Isto é, as escolas que integraram o grupo de controlo foram convidadas a participar por um método de amostragem não probabilística, isto é, de conveniência, a partir de uma carta de apresentação com um sumário do projeto. Já o grupo experimental foi constituído a partir dos professores que se inscreveram para receber formação online “Desenvolvimento da autoestima corporal em contexto escolar” com a duração de 25 horas, divididas em 3 ou 4 sessões, sobre o programa “Eu confiante”. Esta formação dotava-os de maior conhecimento ao abordar o tema da autoestima corporal, facilitando-lhes ferramentas para conseguirem aplicar com confiança o programa aos estudantes. Para além disso, o curso de formação tinha a vantagem de ser acreditado (registo nº CCPFC/ACC - 113419/21), de destaque para a dimensão **Científico-Pedagógico** da avaliação de professores do 2º Ciclo, na componente de Cidadania e Desenvolvimento.

Uma vez concluído o recrutamento das escolas do grupo de controlo, as mestrandas articularam pessoalmente com as turmas deste grupo, para os estudantes preencherem em sala de aula um questionário online (de aproximadamente 10 minutos) utilizando os seus telemóveis ou

computadores. Após um intervalo de 6 semanas, o grupo de controlo preencheu novamente o mesmo questionário. Salienta-se que nestas escolas não decorreu a implementação do programa em nenhuma turma durante o período do estudo e, também, que após a finalização do estudo, estas escolas tiveram oportunidade de frequentar a formação sobre o programa, com vista a implementá-lo. Depois, as escolas do grupo de controlo que tivessem interesse em continuar a sua participação numa segunda fase da intervenção, teriam de cumprir os mesmos requisitos que o grupo experimental, isto é, a realização da formação aos professores.

Ambos os grupos foram avaliados em dois momentos: M1 – pré-intervenção; M2 – pós-intervenção. Para além disso, em conformidade com os princípios éticos da investigação, foram elaboradas uma folha de informação e um termo de consentimento, que foram enviados por e-mail aos estudantes e seus encarregados de educação.

Análise de Dados

Foi utilizado o programa estatístico IBM SPSS Statistics 27 (Statistical Package for the Social Sciences) para analisar os dados recolhidos (Pallant, 2011). Foram realizadas análises preliminares e descritivas, de modo a verificar a existência de dados omissos, não se tendo verificado a ocorrência dos mesmos. Procedeu-se à eliminação de outliers, com base no valor dos Z scores das variáveis do estudo. O pressuposto da normalidade foi explorado nas variáveis de resultado, recorrendo-se ao teste Kolmogorov-Smirnov (KS; com significância de Lilliefors Correction) e à análise dos valores absolutos de assimetria e curtose da distribuição, cujo critério considerado para estes últimos foram $|sk| < 3$ e $|ku| < 8$ (Kline, 2016).

Devido ao facto de os grupos terem tamanhos desiguais, procedeu-se à análise da homogeneidade de variância das variáveis através do teste de Levene. Os resultados indicaram que a homogeneidade de variância foi confirmada ($p > 0.05$).

Testou-se a equivalência entre o GE e o GC em M1 relativamente às variáveis de resultado, através de um teste t para amostras independentes. O valor de d de Cohen (1988) foi usado como indicador do tamanho do efeito das diferenças observadas através do teste t, e a sua interpretação foi feita com base nos seguintes pontos de corte: pequeno ($\geq .20$), moderado ($\geq .50$), ou grande ($\geq .80$).

Foi computada uma variável que respeita os resultados da diferença dos dois momentos de avaliação (M2 - M1) para cada variável de resultado (i.e., imagem corporal positiva, satisfação com a aparência, satisfação com o peso e internalização dos ideais de aparência).

Realizou-se uma Análise da Covariância (ANCOVA) com o objetivo de avaliar o impacto do programa “Eu Confiante” sobre as variáveis de estudo e verificar se este variou em função do (grupo x género). Adicionalmente, este procedimento estatístico permitiu controlar o efeito dos scores em M1 da variável internalização dos ideais de aparência, uma vez que estes foram mais elevados no GE. Assim, foram consideradas duas variáveis independentes categóricas – grupo (GE vs. GC) e género (rapazes vs. rapazes) -, atendendo ao seu efeito em cada variável dependente (i.e., diferença entre M2 e M1) -, e utilizando como covariável a internalização dos ideais de aparência em M1. Foi analisado o valor de *partial eta squared* (η^2p) como indicador do tamanho de efeito, seguindo os pontos de corte definidos por Cohen (1988): pequeno ($\geq .01$), médio ($\geq .06$), ou grande ($\geq .14$). Todas as análises foram consideradas estatisticamente significativas a $p \leq .05$.

Resultados

Análise de equivalência entre os grupos em M1

A comparação entre os grupos em M1 relativamente às variáveis de resultado indicou que não haviam diferenças estatisticamente significativas entre o GE e o GC no momento pré-intervenção ao nível da *imagem corporal positiva*, *satisfação com a aparência* e *satisfação com o peso* (ver Tabela 1). No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo para a variável *internalização dos ideais de aparência*, $t(385.38) = 2.44$, $p = .02$, $d = .14$. Em concreto, o grupo experimental apresentou em M1 maior internalização dos ideais de aparência ($M = 10.12$, $DP = 8.37$) do que o grupo de controlo ($M = 8.96$, $DP = 7.14$).

Tabela 1 - *Diferenças entre GE e GC em M1 relativamente às variáveis de resultado*

	GE <i>M (DP)</i>	GC <i>M (DP)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Imagem Corporal					
Imagem corporal positiva	3.08 (.80)	3.16 (.72)	-1.734	.084	-.105
Satisfação com a aparência	34.97(10.31)	33.42 (8.20)	1.409	.164	.151
Satisfação com o peso	16.36 (6.27)	15.55 (4.44)	1.531	.129	.132
Fatores de risco					
Internalização dos ideais de aparência	10.12 (8.37)	8.96 (.44)	2.411	.016	.141

Impacto do Programa “Eu confiante”

A estatística descritiva da diferença entre M2 e M1 nas variáveis de resultado em função do género e grupo dos participantes encontra-se apresentada na Tabela 2.

Tabela 2 - *Estatística descritiva da diferença entre M2 e M1 nas variáveis de resultado em função do género e grupo dos participantes*

	GE			GC		
	Raparigas	Rapazes	Total	Raparigas	Rapazes	Total
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>
Imagem Corporal						
Imagem Corporal Positiva	0.09 (0.56)	0.05 (0.54)	0.07 (0.55)	0.01 (0.57)	0.07 (0.52)	0.05 (0.54)
Estima Corporal						
Satisfação com o Peso	0.37 (4.13)	0.38 (4.05)	0.38 (4.09)	-0.13 (5.15)	1.16 (4.72)	0.44 (4.95)
Satisfação com a Aparência	-0.67 (6.75)	-0.49 (6.53)	-0.58 (6.65)	0.88 (6.86)	-0.80 (5.62)	0.25 (6.40)
Fatores de Risco						
Internalização dos Ideais de Aparência	-1.21 (6.72)	-1.36 (6.70)	-1.28 (6.71)	0.11 (6.43)	0.04 (6.65)	0.07 (6.54)

As figuras seguintes representam a distribuição das quatro variáveis de resultado (M2 - M1), em função do grupo e do género.

Figura 1 – Diferença da *Imagem Corporal Positiva* (M2-M1) em função do Grupo x Género

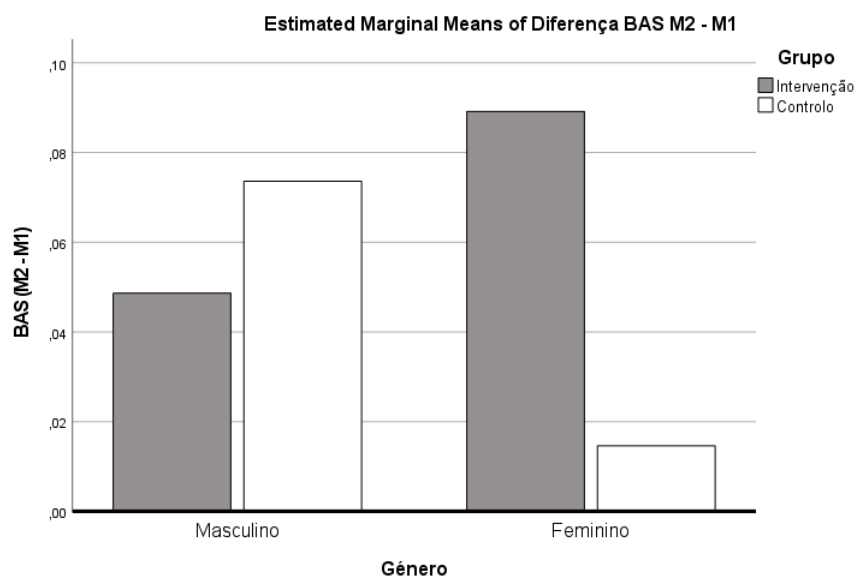


Figura 2 – Diferença da *Satisfação com a aparência* (M2-M1) em função do Grupo x Género

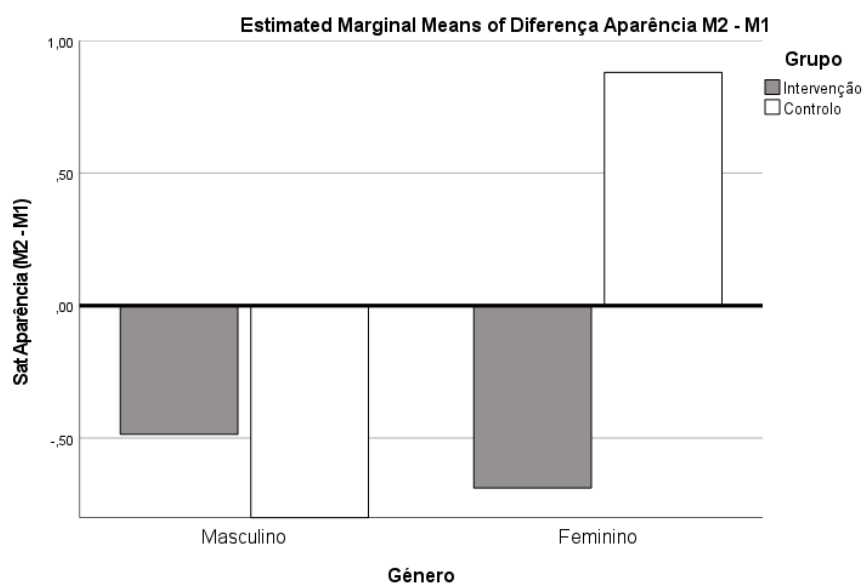


Figura 3 – Diferença da *Satisfação com o peso* (M2-M1) em função do Grupo x Género

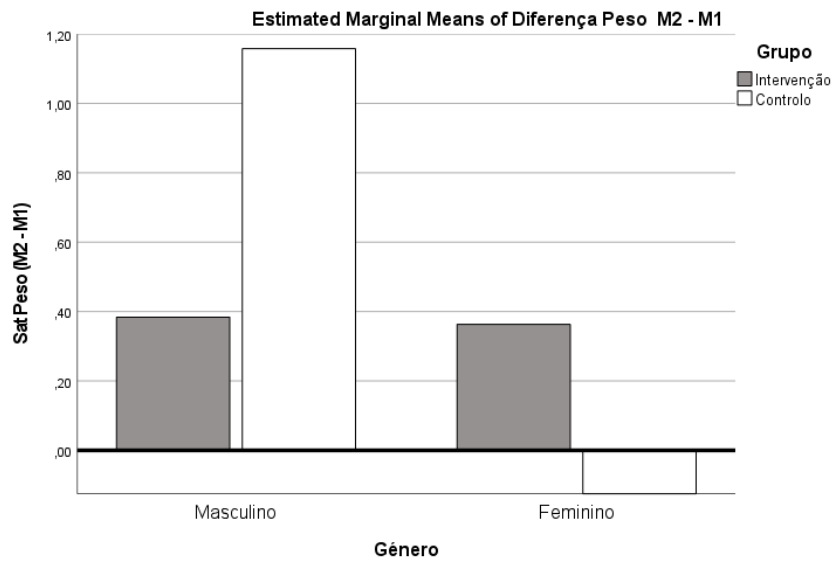
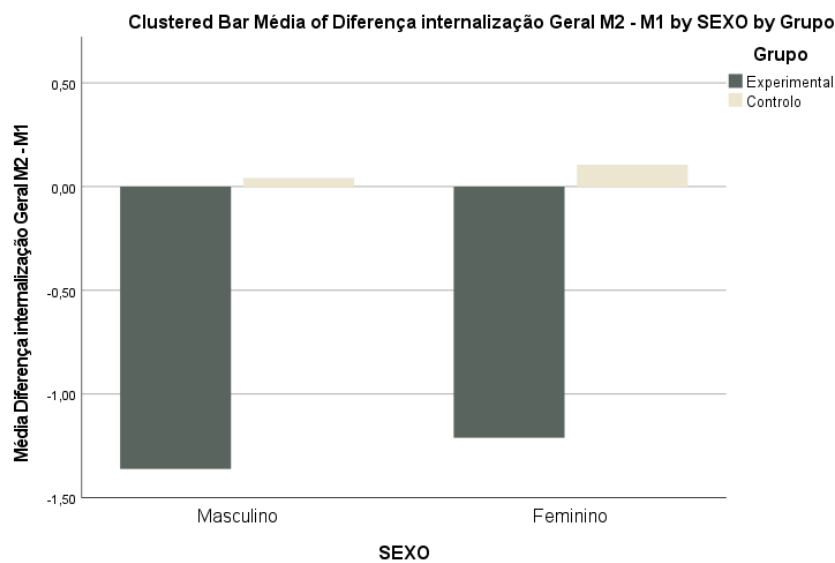


Figura 4 – Diferença da *Internalização dos ideais de aparência* (M2-M1) em função do Grupo x Género



Os resultados da ANCOVA 2 x 2, controlando o efeito dos scores em M1 da variável internalização dos ideais de beleza encontram-se descritos na Tabela 3. Estes revelaram que em nenhuma variável de resultado se observou um efeito significativo na interação entre o Grupo x Género. O mesmo se verificou relativamente ao efeito do Género, não tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$).

Apenas se observou um efeito significativo do Grupo numa variável de resultado: a *Internalização dos ideais de aparência*, $F(1,2032) = 6.270$, $p = .012$, $\eta^2 p = .003$. Em específico, registou-se uma maior diminuição da internalização dos ideais de aparência no GE ($M = -1.28$, $DP = 6.71$) comparativamente com o GC ($M = .07$, $DP = 6.54$). O tamanho do efeito é, contudo, pequeno. Nas restantes variáveis o efeito do Grupo não foi estatisticamente significativo ($p > .05$).

Tabela 3 - Análise da variância para as variáveis de resultado entre M2 e M1

	Efeito do Género			Efeito do Grupo			Efeito da interação Género x Grupo		
	F	p	$\eta^2 p$	F	p	$\eta^2 p$	F	p	$\eta^2 p$
Imagem Corporal									
Imagem corporal positiva	.372	.542	.000	.203	.653	.000	1.606	.205	.001
Satisfação com o peso	1.144	.285	.001	.006	.939	.000	.931	.335	.001
Satisfação com a aparência	.274	.601	.000	.035	.852	.000	.686	.408	.000
Fatores de Risco									
Internalização dos ideais de aparência	2.192	.139	.001	6.270	.012	.003	.340	.560	.000

Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar como o efeito do programa “Eu Confiante” (versão para o 2º ciclo) ao nível da imagem corporal positiva, satisfação com a aparência, satisfação com o peso e internalização dos ideais de aparência em pré-adolescentes portugueses. Os resultados indicaram que o programa teve um impacto significativo ao nível da diminuição da internalização dos ideais de aparência, tanto nos rapazes como nas raparigas. Este resultado é relevante uma vez que a internalização de padrões de beleza vigentes na sociedade é um fator de risco relevante para o desenvolvimento da insatisfação com a imagem corporal (Grogan, 2016). Tal pode limitar uma conceção ampla da beleza, dificultar a aceitação corporal e favorecer um investimento excessivo na aparência.

Contrariamente à hipótese inicial formulada com base nos resultados obtidos com o programa “Eu confiante” do 3º ciclo, não se observou um impacto significativo da intervenção ao nível da imagem corporal positiva, nem da satisfação com o peso e com a aparência. Utilizando como referência os estudos desenvolvidos em Portugal, Índia e Reino Unido (Barbosa, 2021; Garbett et al., 2021; Diedrichs et al., 2021) com adolescentes ao nível do 3º ciclo, foram observados efeitos positivos na imagem corporal positiva no estudo do Reino Unido e Índia, na estima corporal nos três referenciados e, em contrapartida, não foram obtidos efeitos significativos na internalização dos ideais de aparência. Tal pode indicar que determinadas áreas de intervenção podem ter maior eficácia apenas em idades mais avançadas. Em concreto, os dados deste estudo sugerem que a internalização dos ideais de beleza tende a consolidar-se à medida que a adolescência avança, tornando mais difícil a sua mudança. É ainda possível que os/as pré-adolescentes estejam mais predispostos para questionar os ideais de aparência, devido à elevada plasticidade cognitiva e emocional que caracteriza esta fase desenvolvimental (Harter, 1999). Desta forma, neste estudo, o desenvolvimento cognitivo e emocional poderá ser um fator que modera a relação entre a intervenção e os resultados obtidos na imagem corporal positiva e na estima corporal. Piaget (1952) postula na sua teoria que pré-adolescentes estão numa fase de transição entre o pensamento concreto-operacional e o formal-operacional, o que implica que a sua capacidade de compreender e refletir sobre construtos mais abstratos como a imagem corporal e a estima corporal, ainda está em desenvolvimento. Em consequência, os pré-adolescentes tendem a focar nas características mais concretas e imediatas de si mesmas e do

ambiente externo, enquanto os adolescentes de uma idade mais avançada conseguem facilmente interpretar e processar conceitos de maior complexidade, pois já têm desenvolvido as habilidades necessárias. A ambiguidade na interpretação de alguns itens, corresponde a um desafio não equivalente às capacidades para a faixa etária alvo do estudo. Para além disso, segundo Erikson (1963), é numa fase mais avançada do desenvolvimento que a autoavaliação corporal ganha maior destaque, nomeadamente, com o surgimento da puberdade. Compreende-se que, seja principalmente a partir deste marco, que os jovens solidifiquem de forma mais significativa a sua identidade pessoal e social. Daí, comecem a atribuir maior importância à sua aparência em relação aos outros, com a comparação social a assumir um papel mais relevante na construção da autoimagem. Assim, conforme apontado por Ricciardelli e McCabe (2001), os pré-adolescentes, de acordo com o seu estágio de desenvolvimento cognitivo, podem experimentar insatisfação corporal. No entanto, as suas respostas tendem a ser mais reativas e influenciadas por pressões externas imediatas, sem a complexidade de um pensamento crítico mais elaborado. Com base nos argumentos supracitados, o programa “Eu Confiante” oferece uma oportunidade aos pré-adolescentes para que eles desenvolvam atitudes protetoras contra pressões sociais de aparência, nomeadamente atitudes positivas em relação ao próprio corpo, antes que estes ideais fiquem cada vez mais enraizados durante a adolescência (Ricciardelli & Yager, 2016).

Há que reforçar a qualidade dos conteúdos e a forma completa como são abordados no programa. De facto, o programa ao estimular um raciocínio crítico, aliado ao desenvolvimento de estratégias de coping para lidar criticamente com as mensagens transmitidas pelos meios de comunicação social sobre os ideais de aparência, técnicas de fortalecimento da autoestima e promoção da diversidade corporal, tendem a reduzir o impacto destas mensagens. A diminuição da internalização dos ideais da aparência pode estar igualmente relacionada com o foco do programa “Eu Confiante” na literacia dos adolescentes sobre os meios de comunicação social. De acordo com o Modelo Tripartido a insatisfação com o corpo resulta de dois preditores psicológicos: a internalização dos ideais de beleza e a comparação social. Sendo assim, pela literatura previamente apresentada, capacitar os pré-adolescentes a reconhecer e questionar os ideais de beleza presentes na sociedade, tanto para rapazes como para raparigas, é um passo crucial para reduzir o impacto negativo desses preditores. Esta capacitação leva ao desenvolvimento de maior resiliência face à pressão para atender a esses padrões. Em seguimento, essa maior resiliência pode, por sua vez, contribuir para a prevenção de problemas

associados à imagem corporal e perturbações do comportamento alimentar, reduzindo o risco de desenvolvimento dessas condições.

Conforme já foi referido, no 2º ciclo este programa não revelou ter um efeito significativo no aumento da imagem corporal positiva e da estima corporal, contrariamente ao observado no 3º ciclo. Tal pode ser explicado pelo conceito “Floor Effect” derivado da psicometria, uma área da Psicologia e das Ciências Sociais que estuda a medição de variáveis psicológicas. Num programa de prevenção, é usual alguns dos participantes apresentarem inicialmente médias enquadradas dentro de uma faixa considerada normal. Ora, tais valores indicam que existe uma margem limitada para progressão dos participantes nestas variáveis de resultado (Wilksch, 2014). Quando isto acontece, as mudanças podem parecer menos significativas ou até inexistentes nas análises estatísticas, mesmo que tenham ocorrido melhorias subtis. Para contornar esta limitação, uma recomendação seria a utilização de medidas mais sensíveis que capturem mudanças discretas mais significativas. Em suma, é possível que na pré-adolescência a imagem corporal positiva e a estima corporal se encontre ainda em níveis satisfatórios, havendo uma menor margem para evoluir positivamente, contrariamente ao que se poderá verificar numa fase posterior da adolescência.

Os resultados não evidenciaram diferenças significativas entre géneros em nenhuma das variáveis de resultado, o que sugere que o programa foi eficaz de forma transversal para rapazes e raparigas. Para além disso, a diminuição da internalização dos ideais de beleza foi igualmente observada no género masculino, o que sublinha a relevância de abordar questões relacionadas à imagem corporal de forma igualitária em ambos os géneros. Concretizando, essa transversalidade, sugere que o programa “Eu Confiante” tem o potencial de ser aplicado a ambos os géneros, ao reconhecer que os rapazes também enfrentam desafios no que se refere à construção de uma imagem corporal saudável.

Este estudo apresenta algumas limitações que importa realçar. Em primeiro lugar, as amostras apresentam tamanhos desiguais e, ainda que se tenha verificado a existência de homogeneidade de variância nas variáveis, seria desejável que o grupo de controlo tivesse mais participantes. Apesar de se ter procurado diversificar os locais de recolha de amostra, nenhuma delas pode ser considerada representativa da população nacional pré-adolescente. Esta limitação é ainda mais saliente no grupo de controlo que foi recolhido maioritariamente na zona Norte. Ao não serem representativas, os resultados não são possíveis de serem generalizados. Em segundo lugar, embora os professores tenham participado numa formação que os preparou para a

implementação do programa, não foi realizada uma análise da fidelidade na aplicação da intervenção, ou seja, desconhece-se até que ponto os professores seguiram as instruções descritas no manual. A própria qualidade da relação dos professores com a turma, pode ter funcionado como um facilitador da abordagens dos temas em alguns casos, mas dificultador em outros. Em terceiro lugar, face ao tempo que foi necessário para o preenchimento dos questionários (superior aos 10 minutos previstos) pode indicar que alguns alunos possam ter tido dificuldades na compreensão das questões. Por fim, o estudo não foi randomizado.

Apesar do resultado positivo obtido ao nível do fator de risco internalização dos ideais de beleza, é importante determinar se este efeito positivo é sustentável e, também, se surgem efeitos mais tardios não identificados no final do programa. Par tal, é recomendada a realização de um estudo de follow-up no futuro. Para aprimorar a compreensão da efetividade do programa e as suas implicações na imagem corporal dos adolescentes, propõem-se duas direções para a continuidade do estudo: inclusão de outras variáveis de resultado para que se possa explorar possíveis correlações com outros construtos e, assim, obter uma visão mais holística do impacto do programa. E a realização de grupos focais com professores e alunos para que através do feedback se possa compreender quais os aspetos considerados relevantes, o que permitiria adaptar e melhorar o programa, garantindo que ele atenda de forma mais eficaz às necessidades dos adolescentes em relação à imagem corporal.

Em conclusão, este estudo oferece dados preliminares que sustentam a efetividade do programa “Eu Confiante”, principalmente, pela redução da internalização dos ideais de aparência entre pré-adolescentes pertencentes ao 2º ciclo.

Referências bibliográficas

- Alcaraz-Ibáñez, M., Chiminazzo, J., Sicilia, A., & Fernandes, P. (2017). Examining the psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adolescents. *Psychology, Society, & Education*, 9, 505. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1101>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. (2006). The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 421-433. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053>
- 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. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: Searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 438–442. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi055>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3–11). Guilford Press
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral* (2nd ed). Lawrence Erlbaum Associates.
- Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Leckie, G. (2021). Evaluating the “Dove Confident Me” Five-Session Body Image Intervention Delivered by Teachers in Schools: A Cluster Randomized Controlled Effectiveness Trial. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 331-341. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.001>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33(1), 21–29.
- Forbes, J., Paxton, S., & Yager, Z. (2023). Independent pragmatic replication of the Dove Confident Me body image program in an Australian Girls Independent Secondary School. *Body Image*, 46, 152-167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.001>
- Garbett, K. M., Lewis-Smith, H., Chaudhry, A., Shroff, H., Dhillon, M., White, P., & Diedrichs, P. C. (2021). Acceptability and preliminary efficacy of a school-based body image

- intervention in urban India: A pilot randomised controlled trial. *Body Image*, 37, 282-290. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.011>
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, 2(2), 129-149. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00025-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00025-3)
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675-685. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)
- Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*, 42, 58-74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- 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/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293–320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Kilpela, L. S., Hill, K., Kelly, M. C., Elmquist, J., Ottoson, P., Keith, D., et al. (2014). Reducing eating disorder risk factors: a controlled investigation of a blended taskshifting/train-the-trainer approach to dissemination and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 70e82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.005>.
- Lemoine, J. E., Konradsen, H., Lunde Jensen, A., Roland-Lévy, 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/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body image*, 42, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>

- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H.-J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350. <https://doi.org/10.1093/her/cyl085>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 39(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Pallant, J. (2011), SPSS Survival Manual, Open University Press.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities 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. *Front. Psychiatry* 10:864. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00864
- Razmus, M., & Razmus, W. (2017). Evaluating the psychometric properties of the Polish version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 23, 45–49. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.004>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344.
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction. *Springer*.
- Richardson, S. M., & Paxton, S. J. (2010). An evaluation of a body image intervention based on risk factors for body dissatisfaction: A controlled study with adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 43, 112– 122.
- Rodgers, R., McLean, S., & Paxton, S. (2015). Longitudinal relationships among Internalization of the Media Ideal, Peer Social Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology*, 51(5), pp. 706-713. doi: 10.1037/dev0000013.
- Sharpe, H., Patalay, P., Choo, T. H., Wall, M., Mason, S. M., Goldschmidt, A. B., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Bidirectional associations between body dissatisfaction and depressive symptoms from adolescence through early adulthood. *Development and psychopathology*, 30(4), 1447–1458. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001663>

- Swami, V., Tudorel, O., Goian, C., Barron, D., & Vintila, M. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Romanian translation of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 23, 61–68. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.001>
- Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999a). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them? *Journal of Social Issues*, 55(2), 339–353. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00119>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999b). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science - CURR DIRECTIONS PSYCHOL SCI*, 10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Torres, S., Vieira, F. M., Magalhães, C., Campos, M., & Barbosa, R. (2018, junho). Expanding the evidence-base of “Dove, Confident Me” programme: Preliminary results of an effectiveness trial in Portugal. Comunicação oral apresentada na Appearance Matters 8 Conference, Bath, Inglaterra.
- Torres S. (2021). School-Based Body Image Intervention: Overcoming Challenges to Dissemination. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 68(2), 229–230. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.002>
- Torres, S., Barbosa, R., & Vieira, F. (2022, setembro). Promoção da autoestima corporal em contexto escolar: A experiência de disseminação do programa “Eu Confiante” a nível nacional. Comunicação oral apresentada no 5º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Aveiro.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Tylka, T. (2018). Overview of the Field of Positive Body Image. In E. Daniels, M. Gillen, & C. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 6-33). Cambridge: Cambridge University Press.

doi:10.1017/9781108297653.002

- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009). Reduction of shape and weight concern in young adolescents: A 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48, 652–661
- Wilksch, S. M. (2014). Where did universal eating disorder prevention go?. *Eating disorders*, 22 (2), 184-192. <https://doi.org/10.1080/10640266.2013.864889>
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271-281. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

