

MODELOS TEÓRICOS EM IMAGEM CORPORAL POSITIVA DE MULHERES ADULTAS JOVENS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n4-111>

Data de submissão: 10/03/2025

Data de publicação: 10/04/2025

Tassiana Aparecida Hudson

Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
Correio eletrónico: tassianahudson@hotmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6862160251951378>

Luana Karoline Ferreira

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora
Correio eletrónico: luanak.ferreira@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7946416198113309>

Priscila Figueiredo Campos

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
Correio eletrónico: priscilaefi@yahoo.com.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7136370940767572>

Letícia Maria Cunha da Cruz

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
Correio eletrónico: leticia_maaria@hotmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0281820881910174>

Ana Carolina Soares Amaral

¹ Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora
Correio eletrónico: ana.amaral@ifsudestemg.edu.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2086824264637345>

Maria Elisa Caputo Ferreira

Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo
Correio eletrónico: caputoferreira@terra.com.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5946302960721307>

RESUMO

A imagem corporal, que compreende percepções positivas e negativas do próprio corpo, é um constructo multifacetado. Embora a pesquisa tradicional tenha se aprofundado principalmente nas dimensões negativas associadas aos transtornos alimentares, os esforços acadêmicos recentes mudaram para a compreensão do conceito de imagem corporal positiva. Isso engloba aspectos como apreciação e aceitação corporal, além de abraçar ideais de beleza mais amplos. Investigações recentes têm colocado ênfase na exploração de preditores e intervenções destinadas a nutrir uma imagem corporal positiva, particularmente entre mulheres jovens adultas e universitárias, que são consideradas vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Isto destaca a necessidade crítica de estudos de revisão sistemática para examinar de forma abrangente os quadros teóricos existentes nesta área. O presente estudo adota uma abordagem qualitativa, exploratória e descritiva no âmbito da metodologia de revisão sistemática da literatura. O protocolo de revisão foi inicialmente registrado no PROSPERO e as

diretrizes PRISMA foram adotadas. As bases de dados PubMed, Scopus, Embase, Web of Science e PsycInfo foram utilizadas para identificar artigos originais que avaliaram modelos teóricos de imagem corporal positiva especificamente em mulheres adultas jovens. O objetivo foi realizar uma revisão sistemática a fim de sintetizar o suporte teórico sobre a imagem corporal positiva disponível para jovens universitárias. A revisão sistemática resultou em um total de 12 estudos que atenderam aos critérios de inclusão. Dentre os modelos teóricos identificados, o Modelo de Aceitação Alimentar Intuitiva emergiu como o modelo mais amplamente apoiado na literatura. As variáveis exploradas no contexto de modelos de imagem corporal positiva englobaram apreciação corporal, autocompaixão, autoestima, motivação para o exercício, alimentação intuitiva, resiliência, autoobjetificação, aceitação dos outros, apoio familiar, comparação social, índice de massa corporal e influência da mídia. Embora o Modelo de Aceitação Alimentar Intuitiva demonstre um suporte teórico robusto, a revisão identificou limitações relacionadas a restrições temporais e à falta de diversidade amostral que justificam uma investigação mais aprofundada.

Palavras-chave: Imagem corporal positiva. Apreciação corporal. Mulheres jovens. Modelos. Teórica.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é entendida como a representação mental do corpo. Trata-se de um fenômeno complexo e multifacetado que envolve aspectos positivos e negativos (numerário; Smolak, 2011; Tylka; Madeira-Barcarlow, 2015). Tradicionalmente, as pesquisas sobre imagem corporal procuravam focar nos aspectos negativos do construto, como insatisfação corporal, distorção perceptiva do próprio corpo, bem como atitudes e comportamentos de risco para transtornos alimentares. Nesse sentido, os estudos têm avançado com uma abordagem voltada para as patologias decorrentes de comportamentos, atitudes e sentimentos disfuncionais relacionados à própria imagem (Tylka; Madeira-Barcarlow, 2015).

Com base no trabalho de Cash e Pruzinsky (2002), percebeu-se a necessidade de abordar a imagem corporal positiva para compreender mais amplamente esse construto. Assim, foram desenvolvidas pesquisas qualitativas e quantitativas com o objetivo de verificar a diferença entre os aspectos positivos e negativos da imagem corporal e também o desenvolvimento de medidas positivas de imagem corporal. Por sua vez, percebeu-se que a imagem corporal positiva tem uma definição própria, distinta de uma imagem corporal negativa. Deve-se considerar que a redução dos níveis negativos de imagem corporal não estabelece automaticamente uma imagem corporal positiva (Tylka; Madeira-Barcarlow, 2015).

A imagem corporal positiva reflete o amor e o respeito pelo próprio corpo. Este construto envolve várias facetas que incluem pelo menos nove características: 1) Apreciação corporal (apreciação do corpo para além da aparência, considerando a saúde e a funcionalidade); 2) Aceitação e amor pelo próprio corpo (sensação de conforto mesmo quando não está totalmente satisfeito com o corpo, evitando meios que alteram a aparência); 3) Positividade interior (caracterizada por ter segurança corporal, otimismo, felicidade e comportamentos adaptativos, como ajudar os outros); 4) Conceito amplo de beleza (considerando diferentes corpos bonitos, independentemente do peso, forma ou aparência); 5) Compreensão dos media (consciência de imagens irreais, ser capaz de filtrar informação para proteger o corpo); 6) Aceitação incondicional do outro (sentir-se especial por qualidades além da aparência); 7) Identificação de pessoas com uma imagem corporal positiva (relacionando-se com pessoas que também têm uma imagem corporal positiva); 8) Espiritualidade/religião (respeitar o corpo tal como foi concebido); e 9) Escutar e cuidar do próprio corpo (realizar atividades prazerosas, cuidar da própria saúde, buscar comportamentos de prevenção e cura) (Tylka, 2011; Tylka; Madeira-Barcarlow, 2015).

Os avanços conceptuais na imagem corporal positiva aumentaram os esforços para desenvolver estudos que abordem os preditores positivos da imagem corporal (Alleva et al., 2020; Ele et al., 2020;

Koller et al., 2020.), e também de intervenções de prevenção de transtornos alimentares que exploram aspectos positivos da imagem corporal (Amaral et al., 2019; Hudson et al., 2021; Moffitt et al., 2018; Stice; Presnell, 2007; Wilson et al., 2020).

A promoção de uma imagem corporal positiva é apontada como uma das formas de contornar o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa, bem como as disfunções desenvolvidas como resultado dela (Tylka; Madeira-Barcarlow, 2015). Nesse sentido, uma das populações mais abordadas nos estudos sobre o tema são as mulheres adultas jovens e/ou universitárias, uma vez que constituem um importante grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Alleva et al., 2020; Hudson et al., 2021, Koller et al., 2020; Moffitt et al., 2018, Wilson et al., 2020; Trindade et al., 2019). O aumento desses estudos possivelmente trouxe propostas de conceituação teórica de imagem corporal positiva para jovens universitárias, uma vez que os modelos teóricos são importantes para o desenvolvimento de intervenções mais assertivas não só para prevenir o desenvolvimento de imagem corporal negativa, mas também para promover uma imagem corporal mais positiva. Diante disso, o objetivo deste artigo foi realizar uma revisão sistemática a fim de sintetizar o suporte teórico sobre a imagem corporal positiva disponível para jovens universitárias.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo do tipo revisão sistemática da literatura, registrado no International Prospective Register for Systematic Reviews (PROSPERO) com o número de registro CRD42021271319, e seguiu as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021)."

Os descritores registrados no Medical Subject Headings (MESH) foram inicialmente definidos. Em seguida, foram inseridos os descritores "Jovem Adulto" e "Adulto" e seus plurais, bem como "Estudantes universitários" e "Estudantes universitários" utilizando o operador booleano "OR" para delimitar a população do estudo. Em seguida, três descritores de "Análise de Classes Latentes", "Modelos Teóricos" e "Análise de Regressão" e todos os seus sinônimos separados pelo operador booleano "OR" foram inseridos para encontrar estudos que avaliassem modelos teóricos. Descritores relacionados à Imagem Corporal Positiva foram utilizados para definir o tema dos modelos teóricos, bem como palavras-chave identificadas em estudos na área: "Apreciação corporal", "Imagem corporal positiva", "Satisfação corporal", "Aceitação corporal" e "Orgulho corporal", conectadas através do operador booleano "OR". A frase de pesquisa foi criada juntando os termos pelo operador booleano "AND". As buscas foram realizadas durante o mês de agosto de 2021 nas seguintes bases de dados: PubMed, Scopus, Embase, Web Of Science e PsycInfo, adaptando a busca de acordo com cada base

de dados. Não foram utilizados filtros temporais e idiomáticos; As opções "Pesquisa avançada" e "Todos os campos" foram utilizadas nas bases de dados que permitem esta opção. Esta etapa foi realizada de forma independente por dois autores e um terceiro autor foi consultado em caso de discordância.

Os critérios adotados para a seleção dos artigos foram: a) artigos que visassem avaliar um modelo teórico de imagem corporal positiva; e b) estudos realizados com adultos jovens do sexo feminino. Artigos em que: a) o modelo teórico avaliado não visava explicar o desenvolvimento da imagem corporal positiva; b) indivíduos de ambos os sexos foram avaliados e não apresentaram a análise separadamente para mulheres, ou cuja faixa etária média não estava entre 18 e 35 anos; e c) foram excluídas outras línguas além do português, espanhol ou inglês.

A versão online da ferramenta EndNote foi utilizada para gerir os artigos. Estudos duplicados foram eliminados com base nos critérios de seleção, ou seja, foram identificados em mais de um banco de dados. Em seguida, todos os estudos foram primeiramente selecionados para inclusão por título e resumo por dois revisores independentes (R1, R2). Quaisquer divergências entre os revisores foram resolvidas por discussão, e um terceiro revisor (R3) foi consultado, se necessário. A extração dos dados foi realizada de forma independente por dois autores (R1, R2). As principais informações foram catalogadas em um documento Excel para melhor visualização: 1) Autores, ano e país; 2) Amostra; 3) Finalidade do Modelo Teórico; 4) As variáveis analisadas e respectivos instrumentos utilizados. Os estudos foram agrupados para síntese e análise de conteúdo com base na similaridade entre as variáveis analisadas nos modelos teóricos.

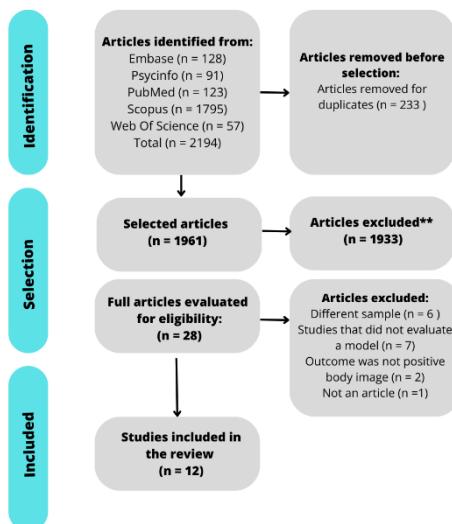
A qualidade dos artigos foi avaliada utilizando o Quality Assessment Tool (QATSDD) (Sirriyeh et al., 2012). Este instrumento possui 16 itens, dos quais 14 se aplicam a estudos quantitativos. Os itens são avaliados em uma escala de 0 a 3, sendo 0 quando o estudo não apresenta as informações do item e 3 quando as informações são apresentadas de forma completa e detalhada no artigo. A pontuação máxima é de 42 pontos, para os quais artigos com pontuação superior a 21 são considerados de boa qualidade, e aqueles abaixo desse valor são considerados de qualidade inferior (Sirriyeh et al., 2012).

3 RESULTADOS OBTIDOS

Um total de 12 artigos foi incluído no presente estudo para análise, e o processo de busca e seleção é apresentado na Figura I e na Tabela I. Alguns estudos foram excluídos, por exemplo, por apresentarem uma amostra cuja média de idade das mulheres estava acima do limite proposto no presente estudo ou por apenas terem proposto o modelo, mas não o terem avaliado (Dijkstra; Barelds, 2011; Wood-Barcalow et al., 2010). O Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva desenvolvido

por Avalos e Tylka (2006) destacou-se entre os modelos teóricos identificados, sendo identificado pelos autores como o primeiro modelo teórico de imagem corporal positiva em ordem cronológica. Este modelo foi posteriormente testado em diferentes amostras, incluindo a introdução de outras variáveis importantes identificadas ao longo dos anos. Esses outros modelos são: o Modelo de Apreciação e Gratidão Corporal (Homan; Tylka, 2018). Modelo Intuitivo de Aceitação Alimentar e Motivação para o Exercício (Tylka; Homan, 2015), Acceptance Model of Intuitive Eating in college athletes (Hahn Oh et al., 2012) e The Acceptance Model of Intuitive Eating comparando jovens adultos, início da idade adulta e mulheres de meia-idade (Augustus-Horvath; Tylka, 2011). Outros modelos teóricos foram adicionalmente identificados: Modelo para avaliar o Ato Positivo associado à Apreciação Corporal (Marta-Simões; Ferreira, 2020), o Modelo Integrado de Preditores de Apreciação Corporal (Andrew et al., 2016), Modelo de Autocompaixão, Ansiedade de Apego e Apreciação Corporal (Raque-Bogdan et al., 2016), Modelo de Autocompaixão, Vergonha Externa e Apreciação Corporal (Marta-Simões et al., 2016) um Modelo que avalia variáveis Interpessoais e Intrapessoais associadas à Apreciação Corporal (Iannantuono; Tylka, 2012), Modelo de Autoestima, Vigilância Corporal e Satisfação com a Aparência (Overstreet; Quinn, 2012) e o Modelo de Resiliência da Imagem Corporal (Snapp et al., 2012).

Figura I. revisão do processo sistemático de identificação e seleção de artigos.



As informações sobre os estudos selecionados são apresentadas na Tabela I. Os artigos incluídos foram publicados de 2006 a 2020, a maioria nos últimos dez anos (N=11; 91,5%). A maioria dos estudos foi realizada nos Estados Unidos (N=9; 75%), seguidos por Portugal (N=2; 16,6%) e Austrália, com um estudo (8,3%). A Escala de Apreciação Corporal foi utilizada na maioria dos estudos para avaliar a apreciação corporal (N=10; 83,3%). Apenas dois estudos utilizaram instrumentos

diferentes: The Brief Inventory of Body Image (BIBI) (Overstreet; Quinn, 2012) e Subescala Corpo-Estima (BE)-Aparência (Snapp et al., 2012). A maioria dos estudos utilizou instrumentos validados para a população de interesse e consolidados na literatura, com exceção dos estudos de Andrew et al (2016) e Avalos e Tylka (2006) que criaram alguns instrumentos para avaliar variáveis específicas nos estudos.

Tabela I: estudos incluídos na revisão

Autores	Ano	País	Finalidade do modelo teórico	Amostra	Variáveis e instrumentos utilizados
Marta-Simões e Ferreira (2020).	2020	Portugal	Explore qual tipo específico de afeto positivo teve a associação mais forte com a apreciação corporal.	286º ♀ Idade entre 18 e 50 anos (M = 30,34 ± 9,67).	Variáveis demográficas: sexo, idade, área de residência, anos completos de estudo, altura, peso, índice de massa corporal (IMC) calculado como peso [kg]/altura ² [m ²]. Primeiras memórias de calor e segurança: Primeiras memórias de calor e escala de segurança (EMWSS); Tipos de afeto positivo: Tipos de escala de afeto positivo (TPAS); Segurança e Prazer Social: Escala de Segurança Social e Prazer (SSPS); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal – 2 (BAS-2).

Homan e Tylka (2018)	2018	Estados Unidos	Testei um Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva que associa gratidão, autoestima contingente, comparação social, apreciação corporal e alimentação intuitiva.	263° ♀ Idade entre 19 e 76 anos (M = 35,26 ± 12,42)	Variáveis demográficas: sexo, idade, raça/etnia e orientação sexual; Gratidão: O Questionário de Gratidão-6 (GQ-6); Autoestima contingente: Escala de Contingências de Autoestima (CSW); Comparação social: Duas subescalas da Medida de Orientação para Comparação de Corpo, Alimentação e Exercício (BEECOM); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal - 2 (BAS-2); Alimentação intuitiva: Escala de Alimentação Intuitiva (IES).
----------------------	------	----------------	--	---	--

(2016)	2016	Austrália	<p>Examinar e integrar uma gama de preditores sugeridos por várias estruturas de imagem corporal empiricamente suportadas.</p>	<p>266º ♀ Idade entre 18 e 30 anos (M = 20,04 ± 3,07)</p>	<p>Variáveis demográficas: idade, raça/etnia, altura, peso e índice de massa corporal (IMC) calculado como peso [kg]/altura²[m²].</p> <p>Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal (BAS);</p> <p>Atividades: dez itens abordaram esportes e atividades físicas (por exemplo, esportes organizados, corrida, caminhadas) e 10 itens abordaram hob-bies ou outras atividades envolventes (por exemplo, tocar um instrumento musical, artes e ofícios, voluntariado);</p> <p>Consumo de mídia: Sete itens criados para o estudo para avaliar o consumo de mídia;</p> <p>Aceitação corporal pelos outros: Escala de Aceitação Corporal pelos Outros (BAOS);</p> <p>Autocompaixão: Escala de Autocompaixão-Forma Curta (SCS-SF);</p> <p>Autonomia: Medida de Autonomia Emocional</p> <p>Auto-objetificação: Subescala de Vigilância Corporal da Escala de Consciência Corporal Objetivada (OBCS);</p> <p>Comparação da aparência social. Escala de Comparação da Aparência Física (PACS);</p> <p>Internalização de ideal fino: subescala de internalização do Questionário de Atitudes Socioculturais em relação à Aparência (SATAQ).</p>
--------	------	-----------	--	---	---

Raque-Bogdan et al., (2016).	2016	Estados Unidos	Examinou as relações entre ansiedade de apego materno, ansiedade de apego dos pares, ansiedade de apego romântico, autocompaixão e apreciação corporal.	1306 ♀ Idade ($M = 18,73 \pm 2,77$).	Variáveis demográficas: idade e raça/etnia. Estilos de apego adulto: Experiências em Relações de Proximidade – escala de Estruturas de Relacionamento (ECR-RS); Autocompaixão: Escala de Autocompaixão (SCS); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal (BAS).
Marta-Simões et al., (2016)	2016	Portugal	Examine o papel da autocompaixão na associação entre vergonha externa e apreciação corporal.	111º ♀ Idade entre 18 e 35 anos ($M = 21,30 \pm 2,54$).	Variáveis demográficas: idade, peso, altura, índice de massa corporal: foi então calculado como peso [kg]/altura ² [m ²]. Outros como Shamer: Outros como Shamer Scale (OEA); Autocompaixão: Escala de Autocompaixão (SCS); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2)
Tylka e Homan (2015).	2015	Estados Unidos	Avaliar o Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva adicionando dois domínios de motivação ao exercício (funcional e aparência).	258º ♀ Mulheres fisicamente ativas Idade entre 18 e 47 anos ($M = 19,62 \pm 2,87$)	Variáveis demográficas: idade e raça/etnia. Aceitação do corpo pelos outros. Escala de Aceitação Corporal pelos Outros (BAOS); Orientação corporal interna: A subescala de Vigilância Corporal da Escala de Consciência Corporal Objetivada (OBCS); Motivos do exercício: A Escala de Função do Exercício (FES); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal (BAS); Alimentação intuitiva: Escala de Alimentação Intuitiva (IES)

Iannantuono e Tylka (2012)	2012	Estados Unidos	<p>Propor um modelo exploratório de imagem corporal positiva onde a apreciação corporal foi examinada como mediadora para determinar se a apreciação corporal foi responsável pelas contribuições das variáveis interpessoais e intrapessoais para os sintomas depressivos e a alimentação intuitiva.</p>	<p>249º ♀ Idade entre 18 e 28 anos (M = 19,1 ± 1,7).</p>	<p>Variáveis demográficas: idade, peso, altura, índice de massa corporal: foi então calculado como peso [kg]/altura²[m²].</p> <p>Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2);</p> <p>Mensagens alimentares do cuidador: Escala de Mensagens Alimentares do Cuidador (CEMS);</p> <p>Apego adulto: experiências próximas Escala de Relações (ECRS);</p> <p>Perfeccionismo: Escala Revisada Quase Perfeita (APS-R);</p> <p>Sintomas depressivos: Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II);</p> <p>Alimentação intuitiva: Escala de Alimentação Intuitiva (IES).</p>
----------------------------	------	----------------	---	--	--

Hahn Oh et al., (2012).	2012	Estados Unidos	Investigar o Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva em atletas universitários.	160º ♀ Idade entre 18 e 23 anos (M = 19,88 ± 1,91)	Variáveis demográficas: idade, ano de escola, esporte primário, divisão da universidade (Divisão I ou Divisão II), raça/etnia, classe social, orientação sexual, altura, peso, índice de massa corporal (IMC) calculado como peso [kg]/altura ² [m ²]. Aceitação incondicional. Versão de 32 itens do Inventário de Relacionamento Barrett-Lennard (BLRI) original de 86 itens; Aceitação corporal pelos outros: Escala de Aceitação Corporal pelos Outros (BAOS); Função corporal: Subescala de Vigilância Corporal do Escala de Consciência Corporal Objetificada (OBC); Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal (BAS); Alimentação intuitiva: Escala de Alimentação Intuitiva (IES).
Overstrett E Quinn (2012).	2012	Estados Unidos	Investigar se investir autoestima em determinados domínios está associado à redução da vigilância corporal e ao aumento da satisfação com a aparência com base na avaliação de um modelo teórico e analisando a diferença entre raças.	337º ♀ 115 preto 222 branco Idade entre os 17 e os 30 anos (M = 18,86 ± 1,59)	Variáveis demográficas: idade, raça/etnia, altura, peso, índice de massa corporal (IMC) calculado como peso [kg]/altura ² [m ²]. Autoestima contingente: Escala de Contingências de Autoestima (CSW); Vigilância corporal: Subescala da Escala de Consciência Corporal Objetivada (OBSCS); Apreciação Corporal: Três itens do Briefing Inventário de Imagem Corporal (BIBI).

Snapp et al., (2012).	2012	Estados Unidos	<p>Investigar o modelo teórico de resiliência da imagem corporal, examinando as associações entre estes fatores e como contribuem para o bem-estar e imagem corporal positiva.</p>	<p>301º ♀ Idade entre 17 e 23 anos (M = 19; $\pm 0,50$)</p>	<p>Variáveis demográficas: data de nascimento e raça/etnia;</p> <p>Imagen corporal: subescala de aparência do corpo-estima (BE);</p> <p>Apoio à Família de Origem: Apoio Social Percebido-Escala Familiar (PSS-FA);</p> <p>Pressão Sociocultural Percebida: Escala de Pressão Sociocultural Percebida;</p> <p>Ideal de Supermulher: A Escala da Supermulher;</p> <p>Autoconceito Físico: Questionário de Autodescrição Física;</p> <p>Enfrentamento Ativo: A subescala de Coping Ativo do Inventário COPE;</p> <p>Bem-estar-equilíbrio: A Pesquisa de Bem-Estar Percebido.</p>
Augustus-Horvath e Tylka (2011).	2011	Estados Unidos	<p>Avaliou o Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva adicionando o índice de massa corporal investigado com mulheres adultas emergentes (18-25 anos, n = 318), precoces (26-39 anos, n = 238) e médias (40-65 anos, n = 245).</p>	<p>Amostra total: 801 ♀</p>	<p>Variáveis demográficas. Idade, identificação étnica, nível socioeconómico, nível de escolaridade mais elevado concluído, situação escolar (se aplicável) e estado civil.</p>

Avalos e Tylka (2006).	2006	Estados Unidos	<p>Avaliar um Modelo Teórico de Apreciação Corporal dividido em dois estudos:</p> <p>Estudo 1: realizar um exame inicial de ajuste do modelo e avaliar se os caminhos hipotéticos são mantidos com mulheres universitárias;</p> <p>Estudo 2: Determinar se os resultados do Estudo 1 podem ser estendidos a outra amostra de estudantes universitários do sexo feminino e também recrutar uma amostra maior para usar modelagem de equações estruturais variáveis latentes (MEV) para avaliar o modelo de aceitação e seus caminhos.</p>	<p>Estudo 1: 181° ♀ Idade entre 17 e 55 anos (M=20,24, ± 5,17).</p> <p>Estudo 2: 416° ♀ Idade entre 17 e 50 anos (M=19,92, ± 4,60).</p>	<p>Variáveis demográficas. Idade.</p> <p>Aceitação incondicional percebida do outro mais influente: A versão de 36 itens do Inventário de Relacionamento Barrett-Lennard (BLRI) original de 86 itens</p> <p>Aceitação corporal pelos outros: Uma medida foi desenvolvida para os fins do presente estudo. A Escala de Aceitação Corporal pelos Outros (BAOS) foi criada modificando itens da Escala de Pressões Socioculturais Percebidas (PSPS)</p> <p>Função corporal: subescala de Vigilância Corporal da Escala de Consciência Corporal Objetivada (OBC);</p> <p>Apreciação corporal: Escala de Apreciação Corporal (BAS);</p> <p>Alimentação intuitiva: Escala de Alimentação Intuitiva (IES).</p>
------------------------	------	----------------	--	---	---

Nota: M=Idade média; ♀= sexo feminino; ± SD. Fonte: Construído pelo autor.

É importante destacar que foram incluídos 2 estudos "mistos" que avaliaram homens e mulheres (16,6%) porque analisaram e apresentaram os resultados separadamente, possibilitando extrair apenas os dados de interesse para a presente revisão, que se referem ao grupo feminino. Todos os estudos identificaram a metodologia transversal utilizada e a validade externa como as principais limitações, por se tratar de amostras muito homogêneas: em sua maioria, mulheres universitárias brancas. Todos os estudos apresentaram pontuação acima de 21, indicando que os artigos eram de boa qualidade.

4 DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática teve como objetivo sintetizar os principais achados sobre imagem corporal positiva em jovens universitárias a partir de estudos que avaliaram modelos teóricos. Os resultados mostraram a existência de vários modelos que buscam compreender o desenvolvimento

da imagem corporal positiva, seja como constructo principal, seja também modelos teóricos que analisaram o desenvolvimento de outros fatores relevantes para esse construto. Da análise dos estudos à análise de conteúdo, a discussão subdividiu-se em: 1) Modelos teóricos avaliados; e 2) Principais limitações dos estudos e possíveis avanços.

4.1 MODELOS TEÓRICOS AVALIADOS

Dentre os modelos teóricos avaliados, o Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva (Avalos; Tylka, 2006) tem sido uma importante referência nos estudos sobre o tema. Além do estudo original, outros quatro estudos incluídos nesta revisão foram baseados neste modelo para a avaliação da imagem corporal positiva, modificando-a e/ou adicionando outros fatores identificados como relevantes ao longo dos anos (Augustus-Horvath; Tylka, 2011; Hahn Oh et al., 2012; Homan; Tylka, 2018; Tylka; Homan, 2015).

Outros modelos além destes foram incluídos, avaliando a influência de fatores como resiliência, autocompaixão, autoestima, relacionamentos familiares e românticos na imagem corporal positiva.

4.1.1 Modelos teóricos baseados no "Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva"

O "Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva" (Avalos; Tylka, 2006) testou a influência da aceitação incondicional e da aceitação corporal pelos outros, tal como percebida pelas mulheres, na apreciação da funcionalidade corporal e, consequentemente, na apreciação corporal e na alimentação intuitiva. A avaliação do modelo mostrou que as mulheres que se percebiam como incondicionalmente aceitas tinham escores mais altos na percepção de que seus corpos são aceitos pelos outros, e essa percepção foi um preditor de apreciação corporal. Além disso, quando as mulheres enfatizavam a funcionalidade de seus corpos mais do que a aparência, mantinham sentimentos positivos em relação a eles. Portanto, comiam de acordo com os sinais de saciedade, o que significa que mantinham uma dieta intuitiva. Por sua vez, a influência da percepção da aceitação corporal por outras pessoas na alimentação intuitiva foi explicada por uma orientação corporal positiva (valorização da funcionalidade e apreciação corporal).

O estudo de Augustus-Horvath e Tylka (2011) avançou adicionando o Índice de Massa Corporal (IMC) à estrutura do "Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva" e investigou sua aplicabilidade em mulheres de diferentes faixas etárias: adultos jovens (entre 18 e 25 anos), adultos (entre 26 e 39 anos) e mulheres de meia-idade (entre 40 e 65 anos). O modelo foi ajustado a todas as faixas etárias e as relações observadas no estudo original foram mantidas. Os autores também identificaram que um aumento no apoio social percebido (uma vez que substituiu a percepção de aceitação incondicional) foi

associado a níveis mais elevados de aceitação corporal percebida pelos outros. Quando as mulheres perceberam que seus corpos eram aceitos, elas resistiram a adotar uma perspetiva observadora de seu corpo. Em outras palavras, essas mulheres valorizavam mais a funcionalidade do corpo do que a aparência, adotando uma alimentação intuitiva quando não estavam preocupadas com a aparência de seus corpos para outras pessoas.

O IMC não estava diretamente relacionado à apreciação corporal neste modelo, mas isso foi mediado pela aceitação do corpo por outras pessoas. Este fato demonstra que o IMC não irá necessariamente prever um maior valor corporal por parte das mulheres, mas sim o quanto seus corpos são aceitos por outras pessoas. Além disso, o IMC não foi um preditor direto de alimentação intuitiva entre adultos jovens, embora tenha sido para outras faixas etárias. A lógica dos autores é que, à medida que envelhecem, as mulheres tendem a confiar menos em seus corpos em sua capacidade de regular a ingestão de alimentos. Além disso, as mulheres que demonstraram maior resistência em serem vigilantes em relação ao seu corpo apresentaram maior valorização corporal. No geral, a força das relações foi mais fraca em mulheres jovens adultas do que em outras faixas etárias, demonstrando que talvez os adultos jovens tenham outros fatores de influência que não foram abordados no modelo.

(2012) testaram o modelo em atletas universitários, controlando também as relações pelo IMC. Neste estudo, mulheres que apreciavam seus corpos e estavam mais preocupadas com a funcionalidade e menos com a aparência também foram capazes de comer intuitivamente, mesmo aquelas que tinham uma percepção menor de que os outros aceitam seus corpos. Esse resultado mostrou que os atletas conseguem adotar comportamentos positivos (como a alimentação intuitiva) mesmo quando percebem críticas sobre seus corpos.

Os autores também analisaram a aceitação corporal por parte de outras pessoas em relação a treinadores e colegas de equipe, que desempenharam um papel semelhante no modelo, em comparação com todos os outros (pais, mídia e amigos), demonstrando a importância dessas relações para as jovens atletas mulheres. Ao comparar as mulheres que praticam esportes "não-magros" e "magros" e a aceitação do corpo por outros, demonstrou-se que há uma diferença em relação à mídia com as mulheres que praticam esportes "não magros" percebendo uma maior aceitação de seus corpos pela mídia em comparação com praticantes de esportes "magros" (ou seja, esportes que exigem menor peso corporal ou magreza física, como natação e ginástica).

Tylka e Homan (2015) avaliaram o modelo em relação à motivação para o exercício, acrescentando dois domínios, a saber: motivação para o exercício externo relacionada com a aparência e motivação para o exercício interno relacionada com a funcionalidade. Em vista disso, as mulheres são mais propensas a se envolver em exercícios por motivação interna quando percebem que seus

corpos são incondicionalmente aceitos pelos outros, valorizando a funcionalidade do corpo e contribuindo para a apreciação corporal e alimentação intuitiva. Por outro lado, o modelo mostrou que as mulheres que têm uma baixa capacidade de se concentrar na funcionalidade e sensações de seus corpos, chamada orientação corporal interna, têm maior motivação para se exercitar pela aparência. Assim, o modelo destacou a importância do exercício regular com foco na motivação relacionada à funcionalidade e não à aparência, a fim de desenvolver uma imagem corporal mais positiva.

Mais recentemente, o "Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva" foi analisado por Homan e Tylka (2018), que incluíram a gratidão para investigar variáveis que poderiam ser melhor desenvolvidas através de intervenções. Os autores argumentam que a gratidão é um fator intrapessoal e modificável, ou seja, está sujeita a intervenção, diferindo das variáveis interpessoais de "perceção de aceitação incondicional do corpo" e "perceção de aprovação dos outros", incluídas na primeira versão (Avalos e Tylka, 2006). Estas variáveis são consideradas mais difíceis de serem promovidas por intervenções, pois envolvem o desenvolvimento de comportamentos desejáveis para terceiros. Assim, com foco na avaliação do papel da preocupação com a aparência e a aprovação dos outros no modelo, "investir sua autoestima em sua aparência" e "investir sua autoestima para a aprovação dos outros" também foram incluídos como variáveis. Além disso, outras duas variáveis relacionadas aos comportamentos de comparação social também foram adicionadas: "comparação de aparência" e "comparação alimentar".

A modelo mostrou que mulheres grávidas tendem a ter um maior apreço por seus corpos e também um menor investimento de autoestima na aparência. Da mesma forma, eles mostraram menos comparação entre corpo e alimentação. Por sua vez, a apreciação corporal foi associada a uma alimentação mais intuitiva. Gratidão e alimentação intuitiva foram associadas, mediadas pela valorização corporal, demonstrando que este é um construto importante no desenvolvimento de comportamentos positivos.

4.1.2 Outros modelos teóricos avaliados

Iannantuono e Tylka (2012) exploraram um modelo que visava avaliar o desenvolvimento da imagem corporal positiva com base em algumas variáveis interpessoais (mensagens alimentares restritivas/críticas do cuidador e ansiedade e evitação do apego) e intrapessoais (perfeccionismo desadaptativo e adaptativo, altos padrões e perfeccionismo¹ de ordem), alimentação intuitiva, sintomas

¹ Nota: o perfeccionismo é um constructo multidimensional composto por facetas desadaptativas e adaptativas. Indivíduos com um alto nível de perfeccionismo desadaptativo estabelecem padrões irrealistas para si mesmos, causando uma discrepância entre esses padrões e a capacidade de alcançá-los. Em contraste, o perfeccionismo adaptativo é dividido em

depressivos e apreciação corporal. A avaliação do modelo mostrou que quanto menor o perfeccionismo desadaptativo, ansiedade de apego e mensagens alimentares restritivas dos cuidadores, maior a apreciação do corpo pelas mulheres jovens, e também maiores os escores de alimentação intuitiva. Esses resultados foram mediados pela valorização corporal, demonstrando como essas variáveis estão ligadas à alimentação intuitiva das mulheres e destacando a importância dessa dimensão da imagem corporal positiva. Ao considerar a ansiedade de apego e o perfeccionismo desadaptativo e de alto padrão, a apreciação corporal não foi significativamente associada a sintomas depressivos. Os sintomas depressivos foram inversamente relacionados à alimentação intuitiva, mas não houve associação quando se considerou a apreciação corporal, mensagens alimentares restritivas e ansiedade de apego. Os autores enfatizam que o fato de as correlações entre apreciação corporal, alimentação intuitiva e sintomas depressivos não serem tão fortes e estáveis, como observado entre insatisfação corporal e sintomas bulimicos, demonstram que a apreciação corporal não é o oposto da insatisfação corporal da mesma forma. A alimentação intuitiva também não pode ser definida como simplesmente a falta de sintomas de um distúrbio alimentar.

Overstreet e Quinn (2012) testaram um modelo que explora a forma como as sete contingências de autoestima (domínios em que o indivíduo investe a sua autoestima) estão associadas à vigilância corporal e à satisfação com a aparência. Os autores descobriram que investir a autoestima na aparência e aprovação dos outros estava associado a uma maior vigilância corporal e negativamente associado à satisfação com a aparência. O apoio familiar e o amor de Deus estavam associados à satisfação corporal. O apoio familiar associou-se positivamente à satisfação com a aparência para as mulheres brancas, mas não para as mulheres negras. O amor de Deus também estava indiretamente relacionado à satisfação corporal. A competência acadêmica teve um efeito indireto com satisfação apenas em mulheres brancas. Os resultados mostraram que os domínios em que as mulheres investem sua autoestima são aqueles que são importantes para elas, e investir em alguns domínios, como a aparência e/ou aprovação de outros, pode ser prejudicial, enquanto investir nos domínios amor de Deus e apoio familiar pode desempenhar um papel benéfico.

Outro modelo incluído no presente estudo é o "Body Image Resilience Model", proposto por Choate (2005) e avaliado por Snapp et al (2012) em estudantes universitários. Os autores investigaram se o apoio familiar e os baixos níveis de pressão para alcançar o ideal de magreza estavam relacionados à rejeição do "ideal de supermulher", com o "autoconceito físico positivo" e a adoção de "habilidades ativas de enfrentamento", além do bem-estar. O estudo mostrou que as mulheres que apresentaram

"altos padrões" e ordem, o primeiro estabelecendo metas ambiciosas, mas realistas, que se tornam motivacionais e encorajadoras, o segundo referindo-se a questões relacionadas à ordem e organização (Rice et al., 1998).

maior apoio familiar e perceberam menos pressão sociocultural rejeitaram o ideal da supermulher, tiveram um maior autoconceito físico, maior enfrentamento ativo e consequente aumento do bem-estar geral e da valorização corporal. Os resultados mostraram que, quando o apoio social familiar é maior, as mulheres jovens experimentam menos pressão sociocultural percebida, aumentando a valorização corporal.

A autocompaixão também foi o foco de alguns modelos. No primeiro, Marta-Simões et al (2016) investigaram o papel da autocompaixão na relação entre vergonha externa e apreciação corporal em jovens adultos de ambos os sexos. Entre as mulheres avaliadas, o IMC e a vergonha externa correlacionaram-se negativamente com a apreciação corporal e positivamente com a autocompaixão. A vergonha externa apresentou correlação direta e indireta com a apreciação corporal, mediada pela autocompaixão.

No estudo de Raque-Bogdan et al (2016), a autocompaixão esteve relacionada com a ansiedade de apego materno, ansiedade de apego entre pares e romântico e apreciação corporal. O estudo mostrou que essas relações (maternas, entre pares e românticas) influenciam a imagem corporal dos universitários. A autocompaixão foi positivamente relacionada à apreciação do corpo e também mediou a ligação entre o apego dos pares e a ansiedade de apego romântico à apreciação corporal.

A influência das relações também foi analisada no estudo de Marta-Simões e Ferreira (2020), que exploraram as associações entre memórias positivas de experiências afiliativas passadas (memórias precoces de calor e segurança), valorização do corpo, experiências atuais de segurança e conexão dentro das interações sociais (segurança social e prazer) e experiências positivas de afeto. Mulheres que tinham memórias infantis de segurança tinham experiências atuais de segurança e conexão dentro das interações sociais. A segurança social atual foi a variável que apresentou maior correlação com a valorização corporal, demonstrando que quando as mulheres se sentem seguras no contexto social em que vivem, tendem a valorizar seus corpos. Mulheres que relataram maiores escores de memória de uma infância segura mostraram um efeito positivo relacionado à segurança/contentamento, associado a maiores sentimentos atuais de segurança social e prazer, demonstrando que mulheres que vivenciaram uma infância com relacionamentos emocionalmente seguros com pessoas próximas podem influenciar o desenvolvimento de apego seguro e regulação emocional na juventude. Os resultados do modelo reforçam a importância dos fatores interpessoais na imagem corporal positiva e nas relações seguras e amorosas na infância e na idade adulta.

Por sua vez, o estudo de Andrew et al (2016) explorou vários preditores já avaliados em modelos teóricos anteriores. Os autores demonstraram que uma maior apreciação corporal estava significativamente relacionada com uma maior percepção da aceitação corporal pelos outros e

autocompaixão, e menor consumo de mídia baseado na aparência, auto-objetificação, comparação social e internalização do ideal magro. Ao avaliar a participação em esportes e hobbies, identificou-se que estes não apresentaram correlação com a apreciação corporal, embora a maior participação em esportes tenha sido indiretamente associada à apreciação corporal através de menores níveis de autoobjetivação. As mulheres que consomem mais mídia baseada na aparência relataram menor apreciação corporal e foram ligadas à comparação social e internalização do ideal magro. Maior aceitação corporal pelos outros e autocompaixão foram associados a maior apreciação corporal. A associação da autocompaixão com a apreciação do corpo foi mediada pela menor autoobjetivação, comparação social e internalização do ideal magro.

4.2 PRINCIPAIS LIMITAÇÕES E POSSÍVEIS AVANÇOS CITADOS PELOS AUTORES

De acordo com as limitações mencionadas pelos autores, alguns pontos merecem destaque. Em primeiro lugar, os estudos mostraram que a metodologia transversal tem sido uma limitação na interpretação dos resultados, devido ao fato de os dados terem sido coletados apenas em um momento, não sendo possível estabelecer relações causais. Mesmo quando o modelo mostra um bom ajuste, ainda é possível que outras variáveis não medidas estejam impulsionando as relações observadas, ou mesmo que as relações ocorram em direções diferentes, ou sejam bidirecionais. Pode ser que uma variável que parece ser um mediador de uma análise transversal não apareça assim numa análise longitudinal e vice-versa (Maxwell et al., 2011). Embora esta seja uma lacuna reconhecida por estudiosos do assunto, não foi encontrado nenhum estudo longitudinal de acordo com os critérios de inclusão adotados na presente revisão. Parece que a dificuldade na realização de estudos longitudinais é um fator que tem influenciado a escolha por estudos transversais, pois permitem uma amostra representativa e em menor tempo. Portanto, sabe-se que desenhos longitudinais devem ser explorados na tentativa de preencher as lacunas citadas nos estudos, possibilitando o progresso científico nesta área.

O segundo ponto mais comum entre as limitações mencionadas pelos autores incluídos nesta revisão refere-se à amostra. A maioria dos estudos incluídos na presente revisão foi direcionada a mulheres, estudantes universitários e brancos. Este fator prejudica a validade externa do estudo e, portanto, deve-se ter cuidado ao interpretar os resultados, pois não é possível generalizá-los para mulheres de outras etnias e níveis socioeconômicos, como as mulheres da classe trabalhadora. Sabe-se que as mulheres nesta fase da vida passam por inúmeros eventos e mudanças e que apresentam elevada insatisfação corporal o que as coloca em maior risco de desenvolver distúrbios de imagem e alimentares (De Souza; Alvarenga, 2016; Frank et al., 2016). Embora tenha sido demonstrado que as mulheres em geral estão em risco para esses distúrbios (Burke et al., 2021), os estudos precisam ser

estendidos a amostras mais diversas. Como o foco do presente estudo foi avaliar os modelos em mulheres adultas jovens, a idade e o sexo não serão considerados como uma limitação para discussão, uma vez que existem outros estudos mais abrangentes, mas que foram descartados por não se enquadrarem nos critérios. De qualquer forma, o alcance e a heterogeneidade da amostra revelam-se uma fraqueza geral dos estudos.

Outra questão que não é controlada em estudos, mas extremamente relevante na avaliação da imagem corporal em mulheres, refere-se à gravidez. Investigar se uma mulher está ou esteve grávida foi mencionado por Augustus-Horvarth e Tylka (2012) que consideraram que a gravidez pode contribuir para a diferença na imagem corporal entre as idades. Além disso, o controle dessa variável também foi sugerido por Iannantuono e Tylka (2012), bem como o IMC e o estado de relacionamento. Embora esta variável tenha sido destacada como uma limitação, mesmo que apenas por esses autores, ela não foi controlada em nenhum estudo incluído na presente revisão. Sabe-se que a imagem corporal em gestantes é um fator relevante e que a imagem corporal negativa pode estar associada a depressão, baixa autoestima, alimentação inadequada e maior ganho de peso. Além disso, a gravidez pode alterar experiências positivas em relação ao próprio corpo, revelando-se um fator protetor para o desenvolvimento de depressão (Przybyła-Basista et al., 2020) e por promover o bem-estar psicológico (Fahami et al., 2018), o que pode estar associado à mudança do papel social das mulheres durante esta fase da vida (Davis; Wardle, 1994; Duncombe et al., 2008).

Em relação às especificidades da amostra, as questões de gênero não foram controladas nos estudos, reconhecendo a complexidade para além do tradicional binário homem-mulher. As questões de gênero constituem variáveis cruciais a serem abordadas, conforme preconizado na literatura dentro da área (Mantey et al., 2021; Hadland et al., 2014). Além disso, deve ser dada atenção a outros grupos marginalizados, incluindo mulheres com deficiência, várias etnias e origens socioeconómicas diversas.

Apenas um dos estudos referiu o tamanho da amostra como uma limitação (Marta-Simões et al., 2016), sendo de facto este o estudo com o menor número de mulheres jovens analisadas entre todos os estudos analisados; Embora os autores tenham apontado isso como uma limitação, a amostra apresentada foi consistente com o que é indicado na literatura. Embora o tamanho da amostra seja um fator importante na avaliação de modelos teóricos, poucos estudos apresentaram informações sobre as recomendações que justificam o tamanho amostral do estudo Augustus-Horvath e Tylka (2011), Avalos e Tylka (2006), Homan e Tylka (2018), Iannantuono e Tylka (2012), Marta-Simões et al (2016) e Tylka e Homan (2015).

Por fim, uma limitação importante observada por nós refere-se ao uso de escalas sem as devidas análises psicométricas mais robustas, como as análises exploratórias e confirmatórias. (2016) foram

criados dois instrumentos específicos para avaliar as atividades físicas realizadas pelas mulheres e o consumo de mídia. Avalos e Tylka (2006) também criaram um instrumento específico para seu estudo baseado em outro instrumento pré-existente, embora tenham apresentado algumas análises indicativas de validade. A maioria dos estudos preocupou-se com a utilização de instrumentos válidos para a população estudada, indicando que boas práticas de pesquisa têm sido realizadas na área.

Avanços na área são necessários, como um desenho longitudinal, avaliação em diferentes amostras, seja por diferenças étnicas, raciais, etárias ou sexuais, entre outras características que podem ser relevantes diante de mudanças em relação a esses construtos, e também o uso de instrumentos validados para a população estudada.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou sintetizar os modelos teóricos existentes de imagem corporal positiva para a população de mulheres jovens. De acordo com os estudos encontrados, observou-se que o "Modelo de Aceitação da Alimentação Intuitiva" foi o mais utilizado, com a maioria das pesquisas realizadas na população norte-americana, demonstrando que há uma lacuna nas pesquisas realizadas em outros países, como em países da América Latina.

Estudos têm demonstrado que o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva, manifestada principalmente pela apreciação corporal, tem sido relacionado a sentimentos e comportamentos positivos, como gratidão, autocompaixão, autoestima, alimentação intuitiva, exercícios e relacionamentos saudáveis com familiares, parceiros românticos e amigos. Demonstrar a importância de cultivar estes sentimentos e comportamentos positivos e desfrutar de relações saudáveis para promover uma imagem corporal mais positiva e prevenir distúrbios de imagem e alimentares.

Para buscar avanços na literatura, é necessário que estudos que avaliem modelos teóricos de imagem corporal positiva sejam realizados em diferentes populações, de diferentes etnias, classes econômicas e faixas etárias, além de variar os desenhos metodológicos, incluindo e controlando outras variáveis, a fim de investigar outros fatores ainda não consolidados que possam estar relacionados ao desenvolvimento de imagem corporal positiva.

DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSES

O(s) autor(es) declarou(m) não haver potenciais conflitos de interesse no que diz respeito à investigação, autoria e/ou publicação deste artigo.

FINANCIAMENTO

O(s) autor(es) não recebeu(m) qualquer apoio financeiro para a investigação, autoria e/ou publicação deste artigo.

REFERÊNCIAS

ALLEVA, J. M. et al. Os efeitos do yoga na apreciação da funcionalidade e facetas adicionais da imagem corporal positiva. **Imagen corporal**, v. 34, p. 184-195, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32622294/>. Acesso em: 10 set. 2024.

AMARAL, A. C. S.; STICE, E.; FERREIRA, M. E. C. Um ensaio controlado de um programa de prevenção de transtornos alimentares baseados em dissonância com meninas brasileiras. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 32, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/7RkzBpvgVHfK7trsSQcPtP/?lang=en>. Acesso em: 29 ago. 2024.

ANDRÉ, R.; TIGGEMANN, M.; CLARK, L. Prevendo a apreciação corporal em mulheres jovens: um modelo integrado de imagem corporal positiva. **Imagen corporal**, v. 18, p. 34-42, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27240100/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

AUGUSTO-HORVATH, C. L.; TYLKA, T. L. O modelo de aceitação da alimentação intuitiva: uma comparação entre as mulheres na idade adulta emergente, no início da idade adulta e na idade adulta média. **Revista de Psicologia do Aconselhamento**, v. 58, n. 1, p. 110, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21244144/>. Acesso em: 23 ago. 2024.

AVALOS, L. C.; TYLKA, T. L. Explorando um modelo de alimentação intuitiva com mulheres universitárias. **Revista de Psicologia do Aconselhamento**, v. 53, n. 4, p. 486, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2006-12809-010/>. Acesso em: 20 nov. 2024.

BURKE, N. L. et al. O modelo de influência tripartida da imagem corporal e da patologia alimentar funciona de forma semelhante entre grupos raciais/étnicos de mulheres brancas, negras, latinas e asiáticas?. **Comportamentos Alimentares**, v. 42, p. 101519, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34022625/>. Acesso em: 14 ago. 2024.

NUMERÁRIO, T. F.; PRUZINSKY, T. (Orgs.). Desafios futuros para a teoria, investigação e prática clínica da imagem corporal. In: **Imagen corporal: um manual de teoria, pesquisa e prática clínica**, p. 509-516, 2002.

NUMERÁRIO, T. F.; SMOLAK, L. (Orgs.). **Imagen corporal: Um manual de ciência, prática e prevenção**. Guilford Press, 2011.

CHOATE, L. H. Para um modelo teórico da resiliência da imagem corporal das mulheres. **Revista de Aconselhamento e Desenvolvimento**, v. 83, n. 3, p. 320-330, 2005. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00350.x/>. Acesso em: 10 ago. 2024.

DAVIES, K.; WARDLE, J. Imagem corporal e dieta na gravidez. **Revista de Pesquisa Psicossomática**, v. 38, n. 8, p. 787799, 1994. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7722959/>. Acesso em: 20 ago. 2024.

SOUZA, A. C. D.; ALVARENGA, M. D. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/9rqZF8vfvjLrqTJNXwyPzQN/>. Acesso em: 12 ago. 2024.

DIJKSTRA, P.; BARELDS, D. P. Examinando um modelo de mindfulness disposicional, comparação corporal e satisfação corporal. **Imagen corporal**, v. 8, n. 4, p. 419-422, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21768002/>. Acesso em: 10 ago. 2024.

DUNCOMBE, D. et al. Até que ponto as mulheres se adaptam às mudanças no tamanho e na forma do corpo ao longo da gravidez?. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 13, n. 4, p. 503-515, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18420758/>. Acesso em: 12 ago. 2024.

FAHAMI, F.; AMINI-ABCHUYEH, M.; AGHAEI, A. A relação entre bem-estar psicológico e imagem corporal em gestantes. **Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research**, v. 23, n. 3, p. 167, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29861752/>. Acesso em: 15 set. 2024.

Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 161-167, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/RqWGLGq8cNQDB8tMjrCYgSx/>. Acesso em: 23 ago. 2024.

Perceção errada do peso e comportamentos de controle de peso não saudáveis entre minorias sexuais na população adolescente em geral. **The Journal of Adolescent Health: Publicação Oficial da Society for Adolescent Medicine**, v. 54, n. 3, p. 296-303, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24182939/>. Acesso em: 20 ago. 2024

ELE, J.; SOL, S.; LIN, Z.; FAN, X. A associação entre apreciação corporal e índice de massa corporal entre homens e mulheres: uma meta-análise. **Imagen Corporal**, v. 34, p. 10-26, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32505864/>. Acesso em: 16 nov. 2024.

HOMAN, K. J.; TYLKA, T. L. Desenvolvimento e exploração do modelo de gratidão de valorização corporal em mulheres. **Imagen corporal**, v. 25, p. 14-22, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29428332/>. Acesso em: 12 out. 2024.

Prevenção de transtornos alimentares baseados em dissonância entre mulheres jovens brasileiras: um ensaio clínico randomizado de eficácia do Body Project. **Imagen corporal**, v. 38, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33780888/>. Acesso em: 23 out. 2024.

IANNANTUONO, A. C.; TYLKA, T. L. Ligações interpessoais e intrapessoais à apreciação corporal em universitárias: um modelo exploratório. **Imagen corporal**, v. 9, n. 2, p. 227-235, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22401976/>. Acesso em: 14 out. 2024.

Apreciação corporal e alimentação intuitiva na recuperação de transtornos alimentares. **Revista Internacional de Transtornos Alimentares**, v. 53, n. 8, p. 1261-1269, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32020677/>. Acesso em: 10 set. 2024.

MANTEY, D. S.; YOCKEY, A.; BARROSO, C. S. Papel do sexo na relação entre a condição de minoria sexual e percepções erradas do peso corporal entre estudantes do ensino médio. **The Journal of Adolescent Health: Publicação Oficial da Society for Adolescent Medicine**, v. 68, n. 2, p. 342-349, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8122588/>. Acesso em: 13 out. 2024.

MARTA-SIMÕES, J.; FERREIRA, C. O sistema de afiliação calmante e a valorização corporal: afeto recolhido e presente. **Mulheres e Saúde**, v. 60, n. 5, p. 547-558, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31610755/>. Acesso em: 16 set. 2024.

MARTA-SIMÕES, J.; FERREIRA, C.; MENDES, A. L. Explorando o efeito da vergonha externa na apreciação corporal entre jovens adultos portugueses: o papel da autocompaixão. **Comportamentos Alimentares**, v. 23, p. 174-179, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27816855/>. Acesso em: 17 set. 2024.

MAXWELL, S. E.; SILVA, D. A.; MITCHELL, M. A. Viés em análises transversais de mediação longitudinal: mediação parcial e completa sob um modelo autorregressivo. **Pesquisa Comportamental Multivariada**, v. 46, n. 5, p. 816-841, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26736047/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

MOFFITT, R. L.; NEUMANN, D. L.; WILLIAMSON, S. P. Comparando a eficácia de uma breve intervenção de autoestima e autocompaixão para a insatisfação do corpo estatal e motivação para o autoaperfeiçoamento. **Imagen corporal**, v. 27, p. 67-76, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30144731/>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Testando o modelo de aceitação da alimentação intuitiva com atletas universitárias. **Psicología da Mulher Trimestral**, v. 36, n. 1, p. 88-98, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-05710-007>. Acesso em: 11 nov. 2024.

RUA, N. M.; QUINN, D. M. Contingências de autoestima e preocupações de aparência: Os domínios de autoestima importam?. **Psicología da Mulher Trimestral**, v. 36, n. 3, p. 314-325, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-23367-005>. Acesso em: 10 nov. 2024.

PAGE, M. J. et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista Internacional de Cirurgia**, v. 88, p. 105906, 2021.

PRZYBYŁA-BASISTA, H.; KWIECIŃSKA, E.; ILSKA, M. Aceitação corporal por mulheres grávidas e suas atitudes em relação à gravidez e maternidade como preditores de depressão pré-natal. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 17, n. 24, p. 9436, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33339240/>. Acesso em: 17 out. 2024.

A autocompaixão como mediadora entre a ansiedade de apego e a apreciação corporal: um modelo exploratório. **Imagen corporal**, v. 19, p. 28-36, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27597725/>. Acesso em: 19 out. 2024.

ARROZ, K. G.; OLIVEIRA, J. S.; SLANEY, R. B. A autoestima como mediadora entre perfeccionismo e depressão: uma análise de equações estruturais. **Revista de Psicologia do Aconselhamento**, v. 45, n. 3, p. 304, 1998. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1998-04269-008>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SIRRIYEH, R.; SILVA, R.; GARDNER, P.; ARMITAGE, G. Revisão de estudos com desenhos diversos: o desenvolvimento e avaliação de uma nova ferramenta. **Revista de Avaliação na Prática Clínica**, v. 18, n. 4, p. 746-752, 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2753.2011.01662.x>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SNAPP, S.; HENSLEY-CHOATE, L.; RYU, E. Um modelo de resiliência da imagem corporal para mulheres universitárias do primeiro ano. **Papéis Sexuais**, v. 67, p. 211-221, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-17331-007>. Acesso em: 17 nov. 2024.

STICE, E.; PRESNELL, K. **The Body Project: Promovendo a aceitação corporal e prevenindo distúrbios alimentares**. Editora da Universidade de Oxford, 2007.

Sintomas de transtorno alimentar em universitários brasileiros: uma revisão sistemática e meta-análise. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 41, p. 179-187, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30328965/>. Acesso em: 15 out. 2024.

TYLKA, T. L. Perspetivas da Psicologia Positiva sobre a Imagem Corporal. In: DINHEIRO, T. F.; SMOLAK, L. (Orgs.). **Imagen corporal: um manual de ciência, prática e prevenção**, p. 56-64. Nova Iorque: The Guilford Press, 2011.

TYLKA, T. L.; MADEIRA-BARCALOW, N. L. O que é e o que não é imagem corporal positiva? Fundamentos conceituais e definição de construtos. **Imagen corporal**, v. 14, p. 118-129, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25921657/>. Acesso em: 14 set. 2024.

TYLKA, T. L.; HOMAN, K. J. Motivos de exercício e imagem corporal positiva em mulheres e homens universitários fisicamente ativos: Explorando um modelo de aceitação expandido da alimentação intuitiva. **Imagen corporal**, v. 15, p. 90-97, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26281958/>. Acesso em: 11 out. 2024.

A breve intervenção sem dieta aumenta a alimentação intuitiva e reduz a intenção de dieta, a insatisfação com a imagem corporal e as atitudes anti-gordura: Um ensaio clínico randomizado e controlado. **Apetite**, v. 148, p. 104556, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31901439/>. Acesso em: 17 nov. 2024.

MADEIRA-BARCALOW, N. L.; TYLKA, T. L.; AUGUSTUS-HORVATH, C. L. "Mas eu gosto do meu corpo": Características positivas da imagem corporal e um modelo holístico para mulheres jovens-adultas. **Imagen corporal**, v. 7, n. 2, p. 106116, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20153990/>. Acesso em: 12 nov. 2024.