



UC/FPCE_2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso:
O papel da fusão cognitiva com a imagem corporal**

Vanessa Cristina Nunes Ribeiro Correia
(e-mail: vanessa_ribeirocorreia@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde (Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas perturbações psicológicas e da Saúde) sob orientação da Professora Doutora Cláudia Ferreira

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Ferreira, pois este trabalho também é fruto da sua enorme dedicação. Agradeço as sábias partilhas de conhecimento, o seu entusiasmo, apoio, e a sua força que acabou por ser também a minha.

À Inês, que sempre se prestou a ajudar e que o fez sempre com um sorriso. Obrigada pela colaboração que foi essencial.

Sem dúvida aos meus pais, os grandes responsáveis pela concretização deste sonho. A eles dedico este trabalho, pelo esforço ao longo de todo o percurso, por abdicarem deles para me dar a mim, por terem sido em muitos dias, não a mão, mas a voz tranquilizadora do outro lado, aquela que me encorajou a seguir em frente. Obrigada pelo carinho mesmo à distância, pela palavra amiga e pela transmissão da maior sabedoria que alguém pode receber, a humildade e o amor...Obrigada por me terem deixado voar sem nunca perderem o meu rumo.

À Daniela, a quem me faltam as palavras para agradecer, pois não se agradece uma vida em duas linhas atravessadas...Mas, obrigada por teres surgido na minha, por me reensinares tudo o que ela tem de simples e melhor, tudo o que já tinha esquecido. Obrigada pela presença inigualável, pelo carinho, pela compreensão, por dares sem querer receber, por me aturares com este feitio que poucos conhecem. Obrigada por toda a ajuda que me deste ao longo deste árduo trabalho e por teres sido a mão que me ergueu das quedas...Contigo foi e será mais fácil. Obrigada por me dares o melhor de ti.

À minha princesa Margarida, que mesmo sendo pequenina é uma inspiração e um dos meus maiores tesouros. Obrigada pelas tuas alegrias terem sido em muitos momentos as minhas, por me fazeres lembrar o que é realmente importante na vida e por seres um

aconchego ao meu coração.

À Sílvia, Nuno, Rui e Patrícia pela ajuda prestada, que para mim significou muito. A ti em especial Sílvia, por me receberes sempre bem, pela tua amabilidade e força e por me alegrares a vida com essa boa disposição.

Às minhas avós que serão para sempre um exemplo de coragem e luta na vida. Em especial à avó Julieta que mesmo não estando cá, sei que sentiria orgulho no que alcancei.

À minha tia, que mesmo depois de 90 primaveras, me continua a contagiar com a sua boa disposição e energia.

Às minhas queridas e maravilhosas amigas Diana, Filipa, Carla e Catarina. Obrigada por agora fazerem parte da minha vida. Como vocês dizem: foi tarde mas foi a tempo. São o melhor deste ano. Obrigada pelas vossas diferenças mas também pela vossa igualdade no que toca à amizade. A vocês agradeço pelas palavras que me sossegaram o coração e pelos sorrisos que me alegraram a alma. Em especial à Diana...Obrigada pela partilha dos anseios, dos medos e das conquistas. Pelos braços abertos a me receber e por teres sido o meu colo nalguns momentos difíceis. Quero agradecer-te a oportunidade da amizade e a tua simplicidade na hora de ajudar.

Às minhas colegas de tese, pela união desde o primeiro dia, pela luta conjunta na recolha de dados e pela disponibilidade e ajuda prestada...Foram as melhores companheiras.

Por fim, a todos que de algum modo contribuíram para a realização deste trabalho, um obrigada enorme.

Índice

| | |
|--|---|
| Artigo: A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso: O papel da fusão cognitiva com a imagem corporal..... | 5 |
|--|---|

Artigo

Correia, V., & Ferreira, C. (2014). A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso: O papel da fusão cognitiva com a imagem corporal.

**A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso: O papel da fusão
cognitiva com a imagem corporal**

Autores

Vanessa Cristina Nunes Ribeiro Correia ¹ *

Cláudia Ferreira ¹

Filiação

¹ University of Coimbra, Portugal

* Correspondence concerning this article should be addressed to:

Vanessa Correia

CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação,

Universidade de Coimbra

Rua do Colégio Novo, Apartado 6153

3001-802 Coimbra, Portugal

E-mail: vanessa_ribeirocorreia@hotmail.com (Vanessa Correia)

Telephone: (+351) 239851450

Fax: (+351) 239851462

A vivência de vergonha em mulheres jovens com excesso de peso: O papel da fusão cognitiva com a imagem corporal

Resumo: A vergonha tem despertado um crescente interesse na comunidade científica devido à sua forte associação com diferentes indicadores de psicopatologia e de qualidade de vida. Uma das características percebida como alvo de avaliação negativa dos outros é a aparência física. De facto, a literatura tem documentado a associação entre insatisfação corporal e as experiências de vergonha, associação esta que se assume ainda mais proeminentes em mulheres com excesso de peso. No entanto, é possível que processos de regulação emocional possam mediar o impacto de uma auto-avaliação negativa associada à imagem corporal e o grau de vergonha externa.

O presente estudo explora o papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre variáveis de insatisfação corporal e de comparações desfavoráveis baseadas na imagem corporal e a vivência de vergonha externa, numa amostra de mulheres jovens com excesso de peso.

Os resultados indicaram que a fusão cognitiva com a imagem corporal se associa a maior insatisfação corporal, a comparações sociais com base na aparência física mais desfavoráveis e maior vergonha externa. Os resultados sugerem ainda que, em mulheres com excesso de peso, a insatisfação corporal e o sentimento de inferioridade baseado na aparência física não conduzem necessariamente à experiência de vergonha externa, mas que esta relação depende do grau em que estas mulheres se “enredam” com os seus pensamentos e percepções.

Os dados obtidos parecem constituir um contributo significativo para o estudo e prática clínica no âmbito da vergonha e da imagem corporal.

Palavras-Chave: Fusão cognitiva com a imagem corporal; vergonha externa; insatisfação corporal; comparações sociais baseadas na aparência física; Terapia de Aceitação e Compromisso; análises de mediação.

Abstract: Shame has been increasingly studied in the scientific community due to its strong association with different indicators of psychopathology and quality of life. One of the perceived characteristics as the target of negative evaluation from others is the physical appearance. The literature has documented the association between body dissatisfaction and experiences of shame, this association is even more prominent in women with overweight. However, it is possible that emotional regulation processes mediate the impact of a negative self-evaluation associated with body image and the degree of external shame.

This study explores the mediating role of body image-related cognitive fusion in the relation between body dissatisfaction and unfavorable comparisons based on physical appearance variables and the experience of external shame, in a sample of young women with overweight.

Results indicated that body image-related cognitive fusion was associated with higher body dissatisfaction, most unfavorable social comparison based on physical appearance and with increased external shame. The results also suggest that in women with overweight, body dissatisfaction and the feeling of inferiority based on physical appearance does not necessarily lead to the experience of external shame. This relation depends on the degree to which these women are "entangled" with their thoughts and perceptions.

The data of the current study appear to offer a significant contribution for the clinical study and practice in the context of shame and body image.

Key-words: Body image-related cognitive fusion; external shame; body dissatisfaction; social comparison based on physical appearance; Acceptance and Commitment Therapy; mediation analysis

1. Introdução

A vergonha é uma das emoções auto-conscientes que tem despertado maior interesse na comunidade científica (e.g, Gilbert, 1989, 1998; Gilbert & Andrews, 1998; Kaufman, 1989; Tangney & Fischer, 1995), devido à sua forte associação com diferentes indicadores de psicopatologia e de qualidade de vida (e.g., Cheung, Gilbert & Irons, 2003; Gilbert & Procter, 2006; Tangney & Dearing, 2002). Esta caracteriza-se como uma emoção negativa intensa e muitas vezes incapacitante, que se associa a sentimentos de impotência e de inferioridade (Tangney, Miller, Flicker & Barlow, 1996; Wicker, Payne & Morgan, 1983). Gilbert (2003) conceptualiza a vergonha como uma resposta automática do sistema de defesa que, perante uma ameaça (percebida ou real) à posição social do sujeito (possibilidade de rejeição ou desvalorização) tende a desencadear um conjunto de comportamentos defensivos básicos, do tipo fuga, submissão, raiva ou dissimulação.

Ainda de acordo com Gilbert (1998, 2003, 2007), a vergonha pode ser compreendida segundo duas componentes: a vergonha interna e a vergonha externa. Na vergonha interna a atenção é auto-dirigida, isto é, diz respeito a uma auto-percepção caracterizada por sentimentos e avaliações do *self* como inadequado, defeituoso ou mau (Gilbert & Procter, 2006). A vergonha externa está relacionada com pensamentos e sentimentos acerca de como existimos na mente dos outros, ou seja, com aquilo que julgamos que é a forma como os outros nos vêem (Gilbert, 1998). Assim, esta experiência de vergonha envolve a percepção de uma avaliação negativa por parte dos outros, na qual o *eu* é visto com características que o tornam pouco atraente (Gilbert & Procter, 2006).

Uma das características que pode ser percebida como alvo dessa avaliação negativa é a aparência física (Gilbert, 2002). Nesta linha, a vergonha associada à imagem corporal pode ser entendida como a percepção de que o corpo ou determinadas características da aparência física são avaliadas pelos outros como defeituosas, inadequadas e pouco

atraentes (Skarderud, 2007; Thompson & Kent, 2001). Com efeito, a literatura tem demonstrado que a vergonha está altamente associada a vivências negativas ou indesejadas em relação à imagem corporal (e.g., Ferreira, 2012; Gilbert, 2000; Gilliard, Lackland, Mountford, & Egan, 2007).

A literatura tem documentado de forma consistente que, nas sociedades ocidentais modernas a maioria das mulheres sente insatisfação com a sua aparência física (e.g., Lawler & Nixon, 2011; Mond et al., 2013; Tiggemann, & Slater, 2004), reportando um conjunto de percepções e sentimentos negativos em relação ao peso e/ou forma corporal (Garner, 2002). Além disso, diversos estudos têm demonstrado que esta se associa positivamente ao peso real/actual das mulheres, i.e., as mulheres com sobrepeso tendem a experienciar mais insatisfação corporal (e.g., Cash, 1993; Demarest & Langer, 1996; McLaren, Hardy, & Kuh, 2003; Tiggerman, & Lynch, 2001).

Paralelamente, alguns autores sugerem que a vivência de insatisfação com a imagem corporal é ampliada por processos de comparação com padrões de beleza ideal, i.e., com as imagens veiculadas pelos *media* que representam o padrão de atractibilidade feminina (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). De facto, apesar de o processo de comparação social baseado na aparência física poder ser realizado relativamente a uma série de alvos distintos (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011), as modelos e outras celebridades constituem os alvos preferenciais de comparação para grande parte das mulheres (Engeln-Maddox, 2005). No entanto, o padrão de beleza feminino representado por estes ideais (e.g., modelos e outras celebridades) dificilmente é atingido pelas mulheres da população geral (Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006; Tiggemann & Lynch, 2001). Deste modo, a discrepância percebida por estas mulheres entre o seu peso e formas corporais actuais e o corpo considerado ideal, parece ser um fator importante para os níveis de insatisfação com a imagem corporal (Blowers, Loxton, Grady-Flessner, Occhipinti, & Dawe, 2003; Ferreira,

2003; Pinto-Gouveia, 2000). De facto, a discrepância percebida relativamente a esses corpos cria consequências emocionais e comportamentais negativas (Tiggemann & McGill, 2004), levando a sentimentos de indesejabilidade, vergonha, frustração e culpa, e podendo tornar-se um factor de risco para o desenvolvimento de psicopatologia alimentar (Butow, Beumont, & Touyz, 1993; Williams et al., 1993). Adicionalmente, para as mulheres que apresentam excesso de peso essa discrepância entre imagem corporal real e imagem corporal desejada é, ainda, maior.

Contudo, nem todas as mulheres que se sentem insatisfeitas com a sua imagem corporal e que realizam comparações sociais desfavoráveis baseadas na sua aparência física experienciam o mesmo grau de vergonha externa. Embora, de acordo com trabalhos prévios, seja de esperar que as mulheres com excesso de peso vivênciem o seu corpo como fonte de vergonha é possível hipotetizar que diferentes processos de regulação emocional possam mediar o impacto de percepções e comparações sociais negativas em relação à imagem corporal no grau de vergonha externa sentida. Um dos processos estudado recentemente como associado a estas vivências negativas em relação à aparência física é a fusão cognitiva com a imagem corporal (Trindade & Ferreira, 2014; Ferreira, Palmeira, & Trindade, 2014).

A fusão cognitiva é um conceito que se desenvolveu à luz da Teoria da Aceitação e do Compromisso (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), e diz respeito à tendência humana para interagir com os eventos internos, considerando apenas as funções verbais geradas por eles (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004). Este processo envolve um emaranhamento com o conteúdo das experiências internas, e como consequência, os indivíduos passam a responder ao mesmo como se fosse literalmente verdade (Luoma & Hayes, 2003). Deste modo, a fusão cognitiva promove o domínio de regras verbais e de auto-avaliações sobre a própria experiência interna, diminuindo o contacto com o momento presente (Hayes, 1989).

Segundo Trindade e Ferreira (2014), a fusão cognitiva especificamente relacionada com a imagem corporal, provoca uma autoidentificação com percepções, sensações e pensamentos ligados à aparência física. Assim, eventos internos indesejados (e.g., “sou gorda”) tendem a ser tratados como se fossem verdades incontestáveis tornando-se para o indivíduo como algo perigoso, e conseqüentemente podendo levar a respostas de evitamento experiencial.

De facto, os estudos realizados relativamente a este tipo de regulação emocional, consideram que não é a emoção por si que contribui para a psicopatologia mas a forma como esta é processada pelo indivíduo (Hayes, Wilson, Strosahl, Gifford, & Follette, 1996; Orsillo, Roemer, & Holowka, 2005). Embora estudos recentes tenham vindo a sublinhar a importância da fusão cognitiva na explicação da psicopatologia e da qualidade de vida (Hayes, 2004; Hayes et al., 1999; Kashdan & Rottenberg, 2010; Merwin & Wilson, 2009; Ferreira, Trindade, Duarte, & Gouveia, 2013), poucos se têm debruçado sobre a relação entre este processo de regulação emocional e a experiência de vergonha.

Em suma, a literatura documenta que a maioria das mulheres experiencia insatisfação com a imagem corporal e comparações desfavoráveis baseadas na aparência física, e que as mulheres que apresentam excesso de peso tendem a apresentar uma vivência, ainda, mais negativa da sua imagem corporal. Paralelamente, as vivências negativas associadas à aparência física em mulheres com excesso de peso podem torna-las mais vulneráveis à experiência de vergonha externa, uma vez que a sua aparência se assume como mais distante do considerado atraente ou socialmente desejado. Não obstante, e de acordo com o modelo ACT, podemos hipotetizar que a vivência de vergonha externa em mulheres com excesso de peso não é apenas explicada pela discrepância entre a sua imagem corporal real e idealmente desejada ou por comparações desfavoráveis com ideais de beleza. Assim, este estudo explora o papel mediador do processo de fusão cognitiva, associado a pensamentos, percepções e

emoções em relação à imagem corporal, na relação entre vivências negativas da aparência física e a experiência de vergonha externa. O foco deste estudo na exploração destas vivências em mulheres com excesso de peso, é justificado também pelas lacunas existentes na investigação nesta população específica.

2. Material e método

2.1. Participantes

A amostra do presente estudo ficou constituída por 98 estudantes universitárias do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos ($M = 20.3$; $DP = 1.65$) e com 13.07 anos de escolaridade ($DP = 1.49$).

De acordo com os objectivos deste estudo, todos os participantes apresentaram um IMC superior ou igual a 25 ($M = 27.43$; $DP = 3.05$).

2.2. Instrumentos

Dados Sociodemográficos. Foram recolhidos dados relativos à idade, anos de escolaridade, peso e altura actual dos participantes que foram questionados, antes da conclusão das escalas.

O **Índice de Massa Corporal (IMC)**, é um método analítico, não laboratorial, que permite a avaliação da composição corporal de uma forma indirecta. O IMC expressa a relação entre o Peso (massa corporal) e a Altura de um indivíduo e traduz-se pelo quociente entre a massa corporal em quilos e o quadrado da altura em metros, [$IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$]. A OMS (Organização Mundial de Saúde) acordou que um IMC normal se situaria entre os 18,5 e os 24,9 kg/m^2 , sendo que um índice inferior ou igual a 18,5 é considerado como baixo peso e um índice superior ou igual a 25 é considerado como excesso de peso (WHO, 2000).

Questionário das Silhuetas (FRS; Figure Rating Scale; Thompson & Altable, 1991; Tradução e adaptação de Ferreira, 2003). Consiste numa escala de avaliação da insatisfação com a imagem corporal. É composta por um conjunto de 9 silhuetas de dimensões distintas, que estão apresentadas por ordem crescente de acordo com o seu número (a figura 1 representa a silhueta mais magra e a figura 9 representa a silhueta mais corpulenta). É pedido ao sujeito que indique o número da silhueta que considera corresponder à sua imagem e dimensão corporal actual e qual a silhueta que considera representar a sua imagem corporal ideal. O nível de insatisfação com a imagem corporal é avaliado através da diferença entre as duas silhuetas. A escala apresenta boas qualidades psicométricas, e boa validade convergente com outras medidas de insatisfação com a imagem corporal, mostrando ser um instrumento apropriado na investigação de perturbação da imagem corporal (Thompson & Altable, 1991).

Escala de Comparação Social através da Aparência Física (SCPAS; Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). Aqui é apresentada uma escala de Likert de 10 pontos, na qual as participantes têm de seleccionar o número que mais se adequa à forma como se sentem quando se comparam a outras pessoas fisicamente. A frase “Quando me comparo fisicamente com as minhas amigas, colegas ou outras raparigas conhecidas sinto-me ...” é seguida de extremos como “Inferior/Superior, Rejeitável/Aceite, Desvalorizada/Valorizada”, nos quais 1 representa o primeiro extremo e 10 o segundo extremo. Assim, pontuações que se revelem mais elevadas representam comparações mais favoráveis. Neste estudo apenas se utilizou a segunda parte que é relativa à comparação com os modelos, que revela uma consistência interna elevada ($\alpha = 0.96$) no estudo original.

Questionário da Fusão Cognitiva com a Imagem Corporal (CFQ-BI; Body Image: Cognitive Fusion Questionnaire; Ferreira, Trindade, Duarte, & Pinto-Gouveia, 2013). É uma medida construída para a avaliação da fusão cognitiva relativamente à imagem corporal. A escala de resposta é constituída por 10 itens, que variam de 1 (“Nunca verdadeiro”) a 7

(“Sempre verdadeiro”). É um questionário que foi construído especificamente para a temática da imagem corporal, tendo por base os itens adaptados para o efeito, do Questionário da Fusão Cognitiva-28 (CFQ-28; Gillanders et al., 2010; Pinto-Gouveia, Dinis, Gregório, & Pinto, 2011). Alguns dos itens são “Foco-me muito nos meus pensamentos perturbadores em relação à minha imagem corporal”; “Vivo numa luta com os meus pensamentos acerca do meu corpo ou da minha aparência física”. A escala apresenta boas qualidades psicométricas no estudo original, com uma consistência interna de .97.

Escala de Vergonha Externa (OAS; Other as a Shamer; Goss, Gilbert, & Allan, 1994; Versão portuguesa de Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011). É um instrumento composto por 18 itens que pretende medir a vergonha externa, a resposta é segundo uma escala de likert de 5 pontos, em que 0 corresponde a “Nunca” e 4 a “Quase sempre”. Pontuações altas indicam vergonha externa elevada. A consistência interna apresenta um valor alto de 0.91, na versão portuguesa (Matos et al., 2011).

As consistências internas na amostra em estudo de todas as medidas utilizadas são apresentadas na Tabela 1.

2.3. Procedimento

O presente trabalho faz parte de um projecto mais abrangente no âmbito do estudo do impacto de diferentes processos de regulação emocional nas perturbações alimentares e na qualidade de vida.

A recolha da amostra respeitou todos os princípios deontológicos inerentes à investigação. Primeiramente, o protocolo foi aprovado pelos comités de ética das instituições envolvidas neste estudo. Os participantes foram previamente informados acerca da finalidade do estudo, bem como do carácter voluntário da sua participação e da confidencialidade dos dados recolhidos. A todos os participantes que aceitaram participar neste projecto, foi-lhes

facultado um consentimento informado, o qual liam e assinavam, antes de iniciarem o preenchimento das medidas de auto-resposta. O preenchimento do protocolo foi realizado em contexto de sala de aula na presença de um dos investigadores e o professor e teve uma duração aproximada de 30 minutos.

Na sua totalidade, foram preenchidos 899 questionários por estudantes universitários (masculinos e femininos). De acordo com os objectivos deste estudo, foi realizada uma limpeza dos dados, de forma a excluir os sujeitos masculinos, ficando, desta forma, com 688 sujeitos. Posteriormente, excluíram-se todos os casos que estavam fora do intervalo de idade proposto (18-24 anos) e os casos com um índice de massa corporal inferior a 25, ficando a amostra final constituída por 103 sujeito. Por fim, excluíram-se todos os casos que não preencheram todos os itens ou escalas, ficando a amostra final constituída por 98 sujeitos.

2.4. Estratégia Analítica

A análise dos dados procedeu-se recorrendo à versão IBM SPSS Statistics (IBM Corp, 2011).

As características da amostra nas variáveis em estudo obtiveram-se através de estatística descritiva (médias e desvio-padrão). Efetuaram-se análises de correlação de Pearson de forma a explorar a relação entre os diferentes constructos em estudo. Foram, por último, realizados dois estudos de mediação, com recurso à análise de regressões lineares múltiplas, de acordo com o modelo de Baron e Kenny (1986). Segundo estes autores, uma variável para funcionar como mediadora tem de cumprir as seguintes condições: 1) a variável independente prediz significativamente a variável dependente; 2) a variável independente prediz significativamente a variável mediadora e 3) a variável independente e a mediadora predizem significativamente o resultado da variável dependente. O passo final na mediação pretende que se verifique que o efeito da variável

independente na variável dependente sofre uma redução significativa, quando há então a introdução da variável mediadora no modelo. Ou seja, será necessário verificar que a variável independente sofrerá uma diminuição do efeito directo na variável dependente, após a análise do contributo da variável mediadora para a variância. Adicionalmente, a significância das mediações foram confirmadas através do teste de Sobel.

3. Resultados

3.1. Análises Preliminares

A análise preliminar dos dados foi efetuada através do teste *Kolmogorov-Smirnov*, para a avaliação do pressuposto da distribuição normal, assim como a partir dos valores de assimetria e curtose. Os resultados obtidos permitiram-nos concluir que os dados das variáveis em estudo seguem uma distribuição normal (Kline, 1998). Esta premissa foi, ainda, corroborada pela inspeção visual dos gráficos da distribuição dos dados. Adicionalmente, foi examinada a adequabilidade dos dados para análises de regressão. As análises de *residuals scatter plots* mostrou que os resíduos se encontravam normalmente distribuídos, tinham linearidade e não apresentavam heteroscedasticidade. Também a independência dos erros foi analisada e validada através da análise gráfica e dos valores de *Durbin-Watson* (Field, 2004). Não foi, ainda, evidenciada a presença de multicolinearidade ou singularidade entre as variáveis, uma vez que os valores de *Variance Inflation Factor (VIF)* indicaram a ausência de problemas de estimação do β ($VIF < 5$). Em suma, os procedimentos enunciados permitiram confirmar a adequabilidade dos dados em estudo para a realização de análises de regressão.

3.2. Análise descritivas das variáveis em estudo

As médias, os desvios-padrão nas variáveis em estudo para o total da amostra (N = 98) estão apresentados na Tabela 1.

3.3. Análises de correlação

Para explorar a relação entre as diferentes variáveis em estudo, foram realizadas análises de correlação de *Pearson*.

Podemos verificar nesta amostra, segundo os resultados observados na Tabela 1, que o *IMC* não se mostra associado significativamente a nenhuma das variáveis em estudo, com exceção do *FRS*. É possível observar a existência de uma relação positiva e significativa entre o *IMC* e a insatisfação com a imagem corporal, embora com uma magnitude baixa.

Quanto ao *FRS*, este apresenta associação negativa com as medidas de comparação social baseada na aparência física (*SCPAS_pares* e *SCPAS_modelos*), com magnitudes de moderadas a altas. Observa-se, ainda, associação positiva com a medida de vergonha externa (*OAS*), assim como com a medida de fusão cognitiva em relação à imagem corporal (*CFQ_BI*).

As medidas de comparação social baseada na aparência física (*SCPAS_pares* e *SCPAS_modelos*) mostraram-se positivamente correlacionadas entre si numa magnitude alta, e apresentam com as medidas de fusão cognitiva com a imagem corporal (*CFQ_BI*) e de vergonha externa (*OAS*) uma associação negativa com uma magnitude moderada.

De salientar que a medida de fusão cognitiva em relação à imagem corporal, por sua vez, mostrou-se associada positivamente com uma magnitude de .61, com a medida de vergonha externa (*OAS*).

Tabela 1

Alfa de Cronbach (α), Médias (M), Desvios-Padrão (DP), e Correlações entre as variáveis em estudo na amostra total (n=98).

| Medidas | α | M | DP | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------|----------|-------|-------|------|---------|---------|---------|--------|---|
| 1. IMC | – | 27.43 | 3.05 | 1 | | | | | |
| 2. FRS | – | 1.48 | .80 | .22* | 1 | | | | |
| 3. SCPAS_pares | .84 | 59.26 | 10.04 | -.01 | -.31** | 1 | | | |
| 4. SCPAS_modelos | .95 | 52.51 | 15.31 | .07 | -.53*** | .63*** | 1 | | |
| 5. CFQ_BI | .97 | 27.51 | 12.82 | -.06 | .40*** | -.40*** | -.40*** | 1 | |
| 6. OAS | .93 | 6.15 | 5.54 | -.10 | .25* | -.45*** | -.45*** | .61*** | 1 |

Nota: IMC= Índice de Massa Corporal; FRS = Insatisfação Corporal; SCPAS_pares = Comparação Social baseada na Aparência Física com os pares; SCPAS_modelos = Comparação Social baseada na Aparência Física com os modelos; CFQ_BI = Fusão Cognitiva com a Imagem Corporal; OAS = Vergonha Externa. * $p < .050$. ** $p < .010$. *** $p < .001$.

3.4. O papel mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na explicação da vergonha externa

De forma a se perceber o papel da fusão cognitiva na explicação da vergonha externa realizaram-se, através de análises de regressões lineares múltiplas, dois modelos de mediação, segundo o modelo de Baron e Kenny (1986). Inicialmente pretendeu-se verificar se a fusão cognitiva com a imagem corporal (*CFQ_BI*) desempenha um papel mediador na relação entre a insatisfação com a imagem corporal (*FRS*) e a vergonha externa (*OAS*). Numa segunda fase testou-se o efeito mediador da fusão cognitiva relativamente à imagem corporal (*CFQ_BI*) na

relação entre a comparação social com os modelos (*SCPAS_modelos*) e o grau de vergonha externa experienciado (*OAS*).

3.4.1. O efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre insatisfação da imagem corporal e vergonha externa

Com o propósito de se estudar o efeito mediador do *CFQ_BI* na relação entre a insatisfação corporal e a vergonha externa, foi realizado, em primeiro lugar, uma análise de regressão com o *FRS* como variável independente e a *OAS* como variável dependente. O modelo foi significativo [$F_{(1,97)} = 6.275; p < .05$], contribuindo para 6.1% da variância da severidade de vergonha externa ($\beta = .25; p < .05$).

Uma nova análise foi realizada para examinar em que medida a insatisfação corporal prediz a fusão cognitiva. O modelo obtido foi igualmente significativo [$R^2 = .16; F_{(1,97)} = 18.62; p < .001$] com um $\beta = .40 (p < .001)$.

Num terceiro passo, quando o mediador (*CFQ-BI*) foi adicionado ao modelo, o modelo obtido foi igualmente significativo [$F_{(2,96)} = 27.82; p < .001$] explicando 36.9% da variância da vergonha externa. Os dados indicam, ainda, que o β da variável preditora deixa de ser significativo ($p = .970$), emergindo o *CFQ-BI* como o único preditor significativo ($\beta = .61, p < .001$). Adicionalmente, o teste Sobel ($z = 3.66, p < .001$), permitiu confirmar a significância da mediação. Estes resultados mostram que a fusão cognitiva medeia totalmente o efeito da insatisfação da imagem corporal na severidade da vergonha externa (Figura 1).

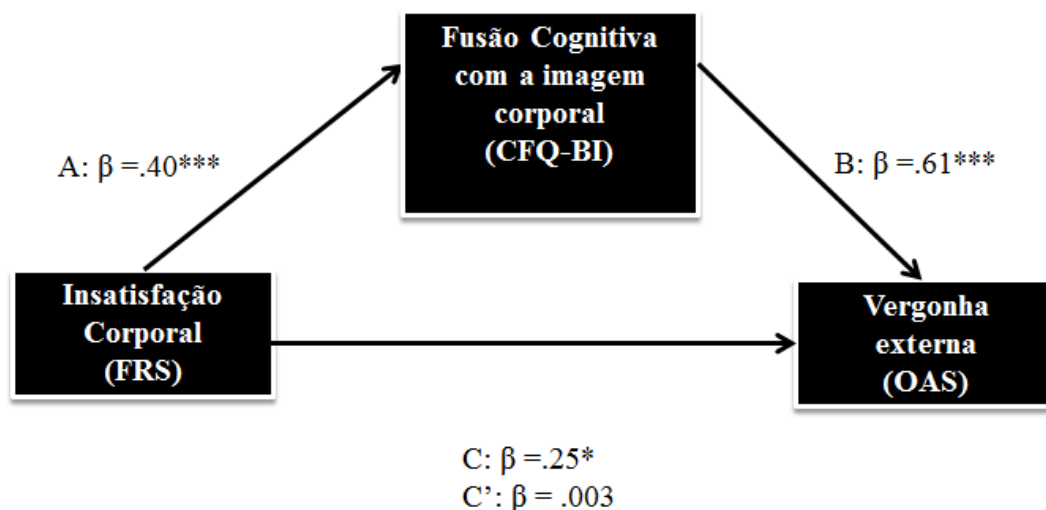


Figura 1. A relação entre a insatisfação corporal (*FRS*) e a vergonha externa (*OAS*), mediada pela fusão cognitiva com a imagem corporal (*CFQ_BI*). A = relação entre a variável independente e a variável mediadora, B = a relação entre a variável mediadora e a variável dependente, C = o efeito directo da variável independente na variável dependente, C' = o efeito indirecto da variável independente na variável dependente controlado pelo mediador; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.4.2 O efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre comparações sociais baseadas na aparência física com os modelos e vergonha externa

De forma idêntica aos procedimentos anteriormente referidos, procedeu-se à análise do efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal (*CFQ_BI*) na relação entre a comparação social baseada na aparência física com modelos (*SCPAS_modelos*) e a vergonha externa (*OAS_externa*).

Numa primeira análise com o *SCPAS_modelos* como variável independente e a *OAS* como variável dependente foi obtido um modelo significativo [$F_{(1,97)} = 24.99, p < .001$], contribuindo para 20.7% para a variância da vergonha externa ($\beta = -.45, p = .000$).

De seguida procedeu-se a uma análise de regressão, de forma a perceber se o *SCPAS_modelos* predizia significativamente o *CFQ_BI*, o modelo revelou-se igualmente significativo [$R^2 = .16, F_{(1,97)} = 17.71, p < .001$] com um $\beta = -.40 (p < .001)$.

Por fim realizou-se outra análise de regressão, com o SCPAS_modelos e o CFQ_BI como variáveis independentes e a OAS como variável dependente. O modelo obtido foi significativo [$F_{(2,96)} = 34.96, p < .001$], contribuindo para 42.4% da variância da vergonha externa. Os resultados mostraram que quando o mediador foi adicionado ao modelo, o β da variável preditora (SCPAS_modelos) reduziu para $-.25 (p < .01)$, surgindo o CFQ_BI ($\beta = .51, p < .001$) como o melhor preditor. Finalmente, foi realizado o teste Sobel de forma a confirmar a significância do efeito mediador da fusão cognitiva. Os resultados obtidos ($z = -3.41, p < .001$), permitiram confirmar a mediação parcial da fusão cognitiva na relação entre a comparação social baseada na aparência física com os modelos e a severidade da vergonha externa (Figura 2).

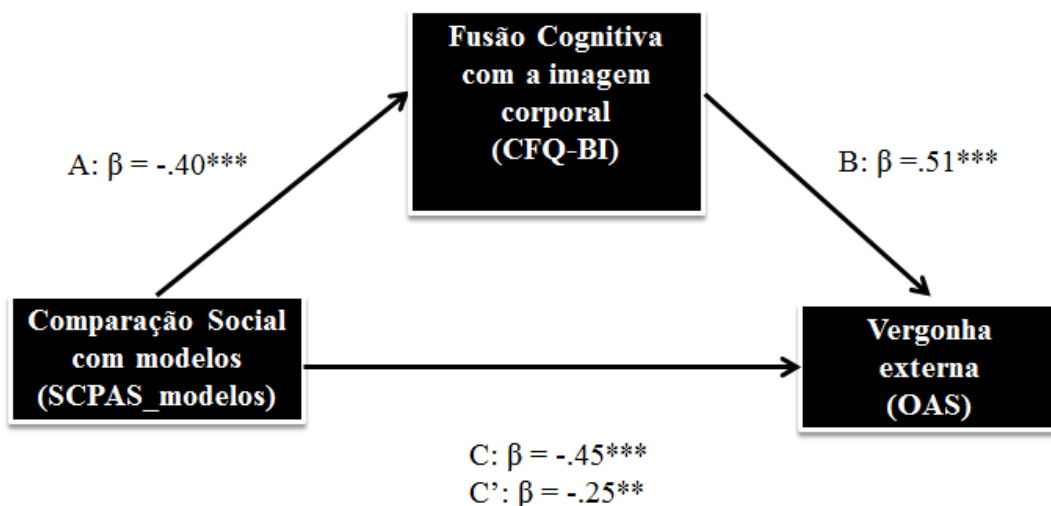


Figura 2. A relação entre a *Comparação Social baseada na Aparência Física com modelos (SCPAS_modelos)* e a *Vergonha externa (OAS)*, mediada pela *Fusão Cognitiva com a Imagem Corporal (CFQ_BI)*. A= relação entre a variável independente e a variável mediadora, B= relação entre a variável mediadora e a variável dependente, C= o efeito direto da variável independente na variável dependente, C'= o efeito indirecto da variável independente na variável dependente controlado pelo mediador;

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

4. Discussão

A fusão cognitiva diz respeito à tendência humana para lidar com os eventos internos, valorizando apenas o conteúdo verbal gerado pelos mesmos (Hayes et al., 2004). Especificamente, o processo da fusão cognitiva quando associado à imagem corporal, provoca uma autoidentificação com percepções, sensações e pensamentos ligados à aparência física (Trindade & Ferreira, 2014).

Estudos recentes têm vindo a sublinhar a importância da fusão cognitiva na explicação da psicopatologia e da qualidade de vida (Hayes, 2004; Merwin & Wilson, 2009), no entanto, o papel da fusão cognitiva no domínio específico da imagem corporal e do seu impacto na experiência de vergonha externa continua por explorar.

Assim, o presente estudo destina-se a explorar, em mulheres jovens (18-24) com excesso de peso, a potencial relação entre a fusão cognitiva com a imagem corporal e dimensões já estudadas como centrais na contribuição para a experiência de vergonha externa, como a insatisfação corporal e as comparações sociais desfavoráveis baseadas na aparência física (Gilliard et al., 2007; Williams et al., 1993). O efeito mediador da fusão cognitiva com a imagem corporal na relação entre estas duas dimensões e a vergonha externa também foi analisado.

Os resultados mostraram que a fusão cognitiva com a imagem corporal, se associa à insatisfação corporal e também a comparações sociais desfavoráveis baseadas na aparência física com modelos (SCPAS_modelos). Estes resultados confirmam que as mulheres que se fusionam e emaranham mais nos seus pensamentos acerca da imagem corporal, vivenciando-os como factos e não como meras interpretações, tendem a apresentar mais insatisfação com o seu corpo e mais comparações sociais desfavoráveis (com base na aparência física), corroborando assim estudos anteriores (Trindade & Ferreira, 2014; Ferreira, Palmeira, & Trindade, 2014).

Para além disso, este domínio de fusão cognitiva apresentou também uma associação positiva com a experiência de vergonha externa. Estes dados confirmam a nossa hipótese e acrescentam à literatura, evidenciando que as mulheres com excesso de peso que tendem a fusionar-se mais com as suas experiências internas relativas à imagem corporal, tendem por sua vez, a experienciar uma avaliação mais negativa por parte dos outros. Os resultados, complementando a investigação existente (e.g, Ferreira, 2012; Gilbert, 2000), evidenciam, ainda, uma associação positiva entre a insatisfação corporal, comparações sociais desfavoráveis com modelos e uma percepção do eu como pouco atraente para os outros. O mesmo é dizer, que o aumento de vivências negativas indesejadas em relação à imagem corporal (e.g. insatisfação com o peso e forma corporal e comparações sociais auto-depreciativas com modelos) se associam a um aumento da experiência de vergonha externa, em mulheres jovens que apresentam excesso de peso.

Por fim, as análises de mediação mostraram que a fusão cognitiva com a imagem corporal medeia totalmente a relação entre a insatisfação com a imagem corporal e o grau de vergonha externa experienciada. Este resultado sugere que o efeito da insatisfação corporal na severidade de vergonha externa sentida é totalmente transportado pela fusão cognitiva com a imagem corporal. Assim, estes resultados parecem mostrar que o impacto que a insatisfação com a imagem corporal tem no grau de vergonha externa sentido pelas mulheres que apresentam excesso de peso depende totalmente da forma como a mulher se funde com pensamentos e percepções acerca da sua aparência física. Por outras palavras, de acordo com os resultados obtidos é possível hipotetizar que a insatisfação com a imagem corporal não conduz necessariamente à experiência de vergonha externa, e que a percepção vivenciada, pelas mulheres com excesso de peso, de que os outros avaliam o *self* como inferior e inadequado depende totalmente do grau em que estas mulheres se “enredam” com os seus pensamentos e percepções em relação à sua imagem corporal.

Os resultados das análises de mediação, evidenciaram ainda, que a fusão cognitiva com a imagem corporal medeia parcialmente a relação de comparações físicas desfavoráveis com modelos e o grau de vergonha externa experienciado. O mesmo é dizer, que o efeito das comparações sociais desfavoráveis com modelos na severidade de vergonha externa sentida, é em parte transportado pela fusão cognitiva com a imagem corporal, ou seja, depende parcialmente da forma como a mulher se funde com pensamentos acerca da sua imagem corporal.

Estes resultados sugerem que, a autoidentificação com percepções, sensações e pensamentos indesejáveis ligados à imagem corporal, é responsável pelo impacto das vivências negativas associadas à imagem corporal (insatisfação corporal e comparações desfavoráveis com modelos com base na aparência física) na experiência de vergonha externa, em mulheres com excesso de peso. Ou seja, apesar da insatisfação com a imagem corporal e as comparações desfavoráveis com modelos explicarem a vivência de vergonha externa, a fusão cognitiva relativa à imagem corporal, surge como mediador significativo destas relações. Neste sentido, os resultados sugerem que, em mulheres jovens com excesso de peso, o sofrimento com a percepção de uma avaliação negativa por parte dos outros, pode ser em parte explicado em parte pela incapacidade para se desfundem de experiências internas relativas à imagem corporal.

Apesar da validade dos resultados obtidos e do contributo desta investigação, os novos dados não podem ser considerados sem ter em conta algumas limitações. Em primeiro lugar, a quantidade de variáveis incluídas no estudo foi intencionalmente limitada, a fim de se obter uma melhor compreensão acerca do papel da fusão cognitiva com imagem corporal na experiência de vergonha externa. No entanto, a natureza complexa da vergonha pressupõe a existência de outros factores que contribuam para o seu desenvolvimento e gravidade. Acresce ainda a limitação referente ao tamanho da amostra, que apresentou uma dimensão

reduzida. Outra limitação refere-se à desvantagem inerente à utilização de instrumentos de auto-resposta, particularmente susceptíveis de enviesamento. Desta forma, a validade das conclusões teve como base a assunção de que os participantes compreenderam as questões, discriminaram de forma apropriada as respostas, e responderam honestamente aos itens.

Portanto, esta investigação deve ser vista como preliminar e estes resultados devem ser interpretados com prudência, à luz das limitações referidas. Por fim, a principal limitação do presente estudo prende-se com a dependência de um delineamento transversal, não permitindo a inferência de relações de causalidade entre as variáveis. No futuro, a pesquisa longitudinal deve ser realizada com uma amostra de maior dimensão, a fim de confirmar a direção e previsibilidade das variáveis em estudo.

5. Conclusão

Esta investigação apresenta-se como pioneira na análise do impacto da fusão cognitiva com a imagem corporal na experiência de vergonha externa, em mulheres com excesso de peso, sugerindo ainda, que este constructo se revela importante para a conceptualização da imagem corporal e para a vivência de vergonha externa nesta população específica.

Além disso, acreditamos que este estudo oferece novos dados significativos, que podem ser um ponto de partida para futuras investigações acerca da eficácia da desfusão cognitiva, na diminuição dos efeitos de vivências negativas relacionadas com a imagem corporal, na experiência de vergonha externa.

Em suma, a fusão cognitiva é um processo de regulação emocional, que, apesar de não estar presente em todas as mulheres com insatisfação corporal e comparações desfavoráveis baseadas na aparência física, tende a revelar-se de forma mais proeminente em mulheres com excesso de peso, promovendo a vivência de vergonha externa. Posto isto, consideramos

importante replicar este estudo com amostras diferentes ao nível da população alvo, nomeadamente utilizando-se uma amostra com uma dimensão maior.

6. Referências

- Baron, M., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229–244. doi:10.1016/S1471-0153(03)00018-7
- Butow, P. N., Beumont, P. J. V., & Touyz, S. W. (1993). Cognitive processes in dieting disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 14(3), 319–329. doi:10.1002/1098-108X(199311)
- Cash, T. F. (1993). Body-image attitudes among obese enrollees in a commercial weight-loss program. *Perceptual and Motor Skills*, 77(3), 1099-1103.
- Cheung, M. S. P., Gilbert, P., & Irons, C. (2003). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Difference*, 36, 1143–1153. doi:10.1016/S0191-8869(03)00206-X
- Demarest, J., & Langer, E. (1996). Perception of body shape by underweight, average, and overweight men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 83(2), 569-570. doi:10.2466/pms.1996.83.2.569
- Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance

in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1036–1060.
doi:10.1521/jscp.2005.24.8.1114

Ferreira, C. (2003). *Anorexia Nervosa: A expressão visível do invisível. Contributos para a avaliação de atitudes e comportamentos em relação ao peso e à imagem corporal [Anorexia Nervosa: The visible expression of the invisible. Contributions for the assessment of attitudes and behaviors in relation to weight and body image]*. (Unpublished master's thesis). University of Coimbra, Coimbra.

Ferreira, C. (2012). *O peso da magreza: O corpo como um instrumento de ranking social [The weight of thinness: The body as a social rank instrument]*. Unpublished doctoral dissertation, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

Ferreira, C., Palmeira, L., & Trindade, I. A. (2014). Turning eating psychopathology risk factors into action: The pervasive effect of body image-related cognitive fusion. *Appetite*, 80, 137-142. doi:10.1016/j.appet.2014.05.019.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2011). Physical appearance as a measure of social ranking: The role of a new scale to understand the relationship between weight and dieting. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Advance online publication. doi:10.1002/cpp.769

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Physical appearance as a measure of social ranking: The role of a new scale to understand the relationship between weight and dieting. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(1), 55–66. doi:10.1002/cpp.769

Ferreira, C., Trindade, I. A., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2013, September). *Getting entangled with body image: Development and validation of a new measure*. Poster

session presented at the 43rd Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, Marrakesh, Morocco.

- Field, A. (2004). *Discovering statistics using SPSS* (3th ed.). London: Sage Publications.
- Garner, D. M. (2002). Body image and anorexia nervosa. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 295-303). New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (1989). *Human Nature and Suffering*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert, & B. Andrews. (Eds), *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (pp. 3-38). Oxford University Press: New York.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(3), 174–189. doi:10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U
- Gilbert, P. (2002). Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16(3), 263–294. doi:10.1891/jcop.16.3.263.52515
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles and the differences in shame and guilt. *Social Research*, 70(4), 1205-1230.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: a biopsychosocial approach. In J. Robins., & J. Tangney (Eds), *The self-conscious emotions: theory and research*. New York: Guilford.

- Gilbert, P., & Andrews, B. (1998). *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. New York: Oxford University Press.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassion mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *13*(6), 353–379. doi:10.1002/cpp.507
- Gilliard, T. S., Lackland, D. T., Mountford, W. K., & Egan, B. M. (2007). Concordance Between Self-Reported Heights and Weights and Current and Ideal Body Images in Young Adult African American Men and Women. *Ethnicity & Disease*, *17*(4), 617-623.
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measure: The Other as Shamer Scale. *Personality and Individual Differences*, *17*, 713–717. doi:10.1016/0732-118X(95)00002-X
- Hayes, S. C. (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. (Ed.). New York: Plenum.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, *35*(34), 639-665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes. & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 3-29). New York: Springer Science.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Strosahl, K., Gifford, E.V., & Follette, V.M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kaufman, G. (1989). *The Psychology of Shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer
- Kline, R. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling*. New York: The Guilford Press.
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal Youth Adolescence, 40*(1), 59-71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2
- Luoma, J. B., & Hayes, S. C. (2003). Cognitive Defusion. In W. O'Donahue., J. E. Fisher. & S. C. Hayes (Eds.), *Empirically supported techniques of cognitive behavioral therapy: A step-by-step guide for clinicians*. New York: Wiley.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2011). *Other as Shamer: Versão portuguesa e propriedades psicométricas de uma medida de vergonha externa [Other as Shamer: Portuguese version and psychometric properties of a measure of external shame]*. Manuscript submitted for publication.

- McLaren, L., Hardy, R., & Kuh, D. (2003). Women's body satisfaction at midlife and lifetime body size: A prospective study. *Health Psychology, 22*(4), 370–377. doi:10.1037/0278-6133.22.4.370
- Merwin, R. M., & Wilson, K. G. (2009). Understanding and treating eating disorders: An ACT perspective. In J. T. Blackledge., J. Ciarrochi., & F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research, and Practice* (pp. 87–117). Australia: Australian Academic Press.
- Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health, 3*(13), 920. doi:10.1186/1471-2458-13-920
- Orsillo, S. M., Roemer, L., & Holowka, D. (2005). Acceptance-based behavioral therapies for anxiety: Using acceptance and mindfulness to enhance traditional cognitive-behavioral approaches. In S. M. Orsillo. & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment*. New York: Springer.
- Pinto-Gouveia, J. (2000). Fatores etiológicos e desenvolvimentais nos distúrbios alimentares. In I. Soares (Coord.), *Psicopatologia do desenvolvimento: Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida* (pp. 263–314). Coimbra: Quarteto Editora.
- Skarderud, F. (2007). Shame and pride in anorexia nervosa: a qualitative descriptive study. *European Eating Disorders Review, 15*(2), 81–97. doi:10.1002/erv.774
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self image. *Body Image, 3*(3), 211–227. doi:10.1016/j.bodyim.2006.07.004

- Tangney, J. P., & Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Fischer, K.W. (1995). *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment and Pride*. (Eds.). Guilford Press: New York.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269. doi:10.1037/0022-3514.70.6.1256
- Thompson, A., & Kent, G. (2001). Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 663–682. doi:10.1016/S0272-7358(00)00056-8
- Thompson, J. K., & Altabe, M. N. (1991). Psychometric qualities of the figure rating scale. *International Journal of Eating Disorders*, 10, 615–619.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253. doi:10.1037/0012-1649.37.2.243
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. doi:10.1521/jscp.23.1.23.26991
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48-58. doi: 10.1002/eat.10214

- Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2014). The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology. *Eating Behaviors*, 15(1) 72-75. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.10.014
- WHO (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. *WHO Technical Report Series 894*. Geneva: World Health Organization.
- Wicker, F. W., Payne, G. C., & Morgan, R. D. (1983). Participant descriptions of guilt and shame. *Motivation and Emotion*, 7(1), 25–39. doi:10.1007/BF00992963
- Williams, G. J., Power, K. G., Millar, H. R., Freeman, C. P., Yellowlees, A., Dowds, T., Walker, M., Campsie, L., MacPherson, F., & Jackson, M. A. (1993). Comparison of eating disorders and other dietary/weight groups on measures of perceived control, assertiveness, self-esteem and self-directed hostility. *International Journal of Eating Disorders*, 14(1), 27–32. doi:10.1002/1098-108X(199307)