



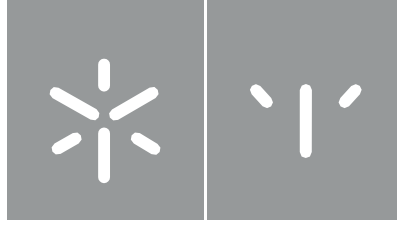
Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Carol Russo Coelho

Comparações de Aparência e a Imagem Corporal em Estudantes Universitárias Portuguesas

Comparações de Aparência e a Imagem Corporal em Universitárias Portuguesas

Carol Coelho



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Carol Russo Coelho

**Comparações de Aparência e a Imagem Corporal
em Estudantes Universitárias Portuguesas**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Sónia Ferreira Gonçalves

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos. Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Sónia Gonçalves, que fez parte deste trabalho do início ao fim. Obrigada por permitir que eu estudasse um tema que tanto gosto. Obrigada por todo o apoio e incentivo. Obrigada por acreditar no meu potencial e por me ter aberto tantas portas.

Agradeço também à equipa de investigação do Grupo de Estudos das Perturbações Alimentares, por todas as sugestões e contribuições feitas a este trabalho.

Sou muito grata a todos os professores que me permitiram chegar aqui. Àqueles que me ensinaram a ler e escrever, àqueles que estimularam o meu senso crítico, àqueles que me fizeram apaixonar-me ainda mais pela Psicologia.

Muito obrigada aos amigos que fizeram parte desta jornada e que partilharam de todas as emoções envolvidas em ser finalista. Muito obrigada aos meus amigos do Brasil que, mesmo longe, torcem por mim.

À minha família, a melhor parte de mim, a minha gratidão pelo amor e apoio incondicionais, por comemorarem comigo cada pequena vitória, por fazerem de mim uma pessoa sempre melhor, e pela nossa ligação tão forte e genuína.

Encerro este percurso com muita satisfação e muito entusiasmada com os novos desafios e conquistas que virão.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho acadêmico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 5 de junho de
2023



(Carol Russo Coelho)

Resumo

As comparações de aparência física estão associadas a indicadores negativos de imagem corporal segundo a literatura. Este estudo teve como objetivo estudar as comparações de aparência e a sua associação com o afeto, a insatisfação corporal e a patologia alimentar. Trezentas e dez universitárias portuguesas com idades entre 17 e 25 anos completaram questões sociodemográficas e clínicas, questionários de autorrelato e questões sobre comparações de aparência. Dentre as participantes, 98.71% reportaram fazer comparações de aparência, sendo que 42.15% destas relataram fazê-lo frequentemente ou sempre. Maiores frequências reportadas de comparações de aparência estiveram associadas a maiores níveis de insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar. As comparações de aparência com mulheres conhecidas foram as mais frequentes. Comparações feitas pessoalmente e através da mídia foram reportadas em proporções similares. As comparações para cima foram mais frequentes do que as comparações laterais e para baixo, e estiveram associadas a uma maior insatisfação corporal do que as comparações para baixo e a maiores níveis de insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar do que as comparações laterais. Comparações para cima com pares próximos estiveram associadas a uma maior insatisfação corporal do que com modelos/celebridades. São discutidos os resultados, limitações e implicações.

Palavras-chave: comparações sociais baseadas na aparência, insatisfação corporal, perturbações alimentares.

Abstract

Physical appearance comparisons have been theorized to be associated with negative indicators of body image. This study aimed to study appearance comparisons and their association to affect, body dissatisfaction, and eating pathology. Three hundred and ten female university students with ages between 17 and 25 years completed sociodemographic and clinical data, self-reported questionnaires, and questions about appearance comparisons. Among the participants, 98.71% reported making appearance comparisons, and 42.15% of these reported making them frequently or always. Higher reported frequencies of appearance comparisons were related to higher levels of body dissatisfaction, negative affect, and eating pathology. Appearance comparisons to acquaintances were the most frequent. Comparisons in person and through media were reported in similar proportions. Upward comparisons were more frequent than lateral and downward comparisons and were related to higher levels of body dissatisfaction than downward comparisons and to higher levels of body dissatisfaction, negative affect, and eating pathology than lateral comparisons. Upward comparisons to close peers were associated with higher body dissatisfaction as opposed to models/celebrities. Results, limitations, and implications are discussed.

Keywords: appearance-based social comparisons, body dissatisfaction, eating disorders

Índice

Introdução.....	8
Método	9
Participantes.....	10
Instrumentos	10
Procedimento	11
Análise de Dados.....	11
Resultados	12
Discussão	15
Limitações e Recomendações a Estudos Futuros.....	21
Implicações	23
Referências	25
Anexo A. Aprovação da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas	29

Introdução

O Modelo da Influência Tripartida (Thompson et al., 1999) determina que uma pressão exercida pelos pares, família e mídia para aderir aos ideais de aparência dá origem à insatisfação corporal que, por sua vez, é precursora da patologia alimentar. Este processo seria mediado pela internalização dos ideais de aparência e pelas comparações sociais baseadas na aparência.

O conceito de comparações de aparência foi desenvolvido a partir da Teoria da Comparação Social de Festinger (1954), que sugere que o ser humano possui uma necessidade inata de avaliar as suas opiniões e habilidades e procurar melhorá-las e que, na ausência de parâmetros objetivos, esta avaliação é baseada na comparação com os outros.

Ao realizar comparações de aparência, a discrepância percebida entre o *self* e o alvo da comparação pode elicitar respostas afetivas - como ansiedade, desapontamento, inveja, esperança ou satisfação. Estas respostas podem motivar respostas comportamentais como o envolvimento em cirurgias cosméticas invasivas (Nabi & Keblusek, 2014) ou comportamentos mal-adaptativos de controle de peso (Taniguchi & Ebesu Hubbard, 2019). Numa meta análise, Myers e Crowther (2009) concluíram que as comparações de aparência estão associadas à insatisfação corporal e patologia alimentar.

Originalmente, Festinger (1954) distinguiu duas direções de comparação: para cima - o alvo da comparação é considerado superior relativamente ao atributo avaliado - e para baixo - o alvo é considerado inferior relativamente ao atributo avaliado. A partir disto, Thornton e Arrowood (1966) sugeriram que as comparações para cima estariam relacionadas ao auto-aperfeiçoamento e auto-avaliação, enquanto as comparações para baixo seriam uma forma de auto-primoramento, mantendo uma imagem positiva do self. Alguns estudos (Fardouly et al., 2017) também utilizaram o conceito de comparações laterais - o alvo é avaliado como igual no que se refere ao atributo.

Estudos demonstram uma maior frequência das comparações de aparência para cima relativamente a outras direções (Fardouly et al., 2017, 2021; Leahey et al., 2007) e uma associação positiva entre estas e a insatisfação corporal e afeto negativo (e.g., Leahey et al. 2007). As comparações de aparência para cima levam o indivíduo a confrontar-se com a própria inferioridade percebida (Wood, 1989). Assim, ao perceber a discrepância entre si e o alvo da comparação, a pessoa poderá experienciar afeto negativo e sentir-se motivado a envolver-se em comportamentos para diminuir essa discrepância (Festinger, 1954), como exercício físico e comportamentos alimentares mal adaptativos. Enquanto isso, alguns estudos (Leahey et al. 2007, 2011) encontraram que as comparações de aparência para baixo estiveram associadas a menores níveis de afeto negativo e maiores níveis de satisfação corporal e afeto positivo. No entanto, outras investigações verificaram que, independentemente da direção da

comparação, as comparações de aparência estavam associadas à insatisfação corporal e patologia alimentar (Vartanian & Dey, 2013). Uma possível explicação para isso seria que, independentemente da sua direção, estas comparações orientam a atenção para a aparência (Taniguchi & Ebesu Hubbard, 2019). Outra justificativa para estes resultados é que outros fatores podem influenciar as consequências destes dois tipos de comparação (Arigo et al., 2020), como o meio por qual é feita a comparação, o alvo da comparação ou a atingibilidade percebida da aparência do alvo - o grau em que o indivíduo acredita que é possível atingir a aparência do alvo.

Considerando a complexidade dos resultados anteriores, o objetivo global deste trabalho foi determinar a frequência percebida das comparações de aparência e sua direção, alvos e meios. Além disso, procurou-se analisar as associações entre estas características das comparações de aparência de aparência e a insatisfação corporal, o afeto positivo, o afeto negativo e a patologia alimentar.

Anteciparam-se associações significativas entre a direção e o alvo, a direção e o meio, a atingibilidade percebida e o alvo e a atingibilidade percebida e o meio. Ademais, era esperado que as comparações a modelos/celebridades estivessem associadas a uma maior proporção de comparações de aparência para cima e uma menor atingibilidade percebida (Fardouly et al, 2021). Além disso, previu-se que comparações feitas pela mídia estivessem associadas a uma menor atingibilidade percebida e a uma maior proporção de comparações de aparência para cima (Fardouly et al., 2017, 2021).

Era expectável que maior frequências reportadas de comparações de aparência estivessem associadas a uma maior insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar, e a um menor afeto positivo (Taniguchi and Ebesu Hubbard, 2019). Antecipou-se também que comparações de aparência para cima estivessem relacionadas uma maior insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar e a um menor afeto positivo do que comparações de aparência para baixo e laterais (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Leahey et al., 2007). Hipotetizou-se que esta associação fosse moderada pelo alvo (Leahey & Crowther, 2008) e meio (Fardouly et al., 2017), mas não IMC (Faith et al., 2014).

Antecipou-se que comparações de aparência para cima com modelos/celebridades estivessem associadas a uma maior insatisfação corporal do que comparações de aparência para cima com outros alvos (Fardouly et al. 2021; Leahey & Crowther, 2008), e a maiores níveis de afeto negativo e patologia alimentar e menores níveis de afeto positivo. O oposto foi previsto para as comparações de aparência para baixo com modelos/celebridades. Era esperado que a atingibilidade percebida da aparência do alvo mediasse as associações entre o alvo e as medidas psicológicas, dentro de cada direção de comparação (Fardouly et al., 2021).

Método

Participantes

Os critérios de exclusão foram aplicados para idade, género e nacionalidade. A amostra foi constituída por 310 universitárias portuguesas, com idades entre 17 e 25 anos ($M = 20.2$, $SD = 1.9$). A média do IMC foi de 22.7 ($SD = 3.6$). Dezanove participantes (6.1%) reportaram possuir um diagnóstico de perturbação alimentar: bulimia nervosa ($n = 7$), anorexia nervosa ($n = 6$) e perturbação de ingestão alimentar compulsiva ($n = 5$). Uma destas participantes não identificou a perturbação diagnosticada. Quatro participantes não foram incluídas nas análises subsequentes por terem reportado nunca fazer comparações de aparência.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e Clínico: idade, género, naturalidade, grau de habilitação, ocupação, questões sobre um diagnóstico de perturbação/ões do comportamento alimentar e um pedido de código de participante (composto pela primeira letra do nome e do apelido e pelos três últimos dígitos do telemóvel).

Questionário das Comparações de Aparência: foi pedido às participantes que indicassem a frequência com que fazem comparações de aparência com outras mulheres (nunca, raramente, ocasionalmente, frequentemente, sempre). A seguir, elas responderam a quatro perguntas adaptadas a partir de Fardouly et al. (2021): 1) Com quem foi a comparação de aparência mais recente que teve: irmã/prima/amiga próxima [i.e., par próximo], conhecida/amiga distante/colega [i.e., conhecida], estranha, modelo/celebridade, N/A (caso nunca faça estas comparações), outros (especifique); 2) Por qual meio foi feita a comparação: mídia (redes sociais, internet, televisão, etc.), pessoalmente, N/A, outros (especifique); 3) Como avaliaria a sua aparência em comparação com a desta pessoa: muito pior, pior, igual, melhor, muito melhor, N/A; 4) O quão atingível/alcançável é a aparência desta pessoa: nada, pouco, muito, muitíssimo, N/A.

Positive And Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988; versão Portuguesa Galinha & Pais-Ribeiro, 2005) mediu o afeto positivo e negativo associados às comparações de aparência reportadas - “Como se sentiu na comparação de aparência mais recente que fez?”. Foram calculados os alfas de Cronbach para a escala completa, $\alpha = .829$, para a subescala de afeto negativo, $\alpha = .919$, e para a subescala de afeto positivo, $\alpha = .838$.

Subescala de Imagem Corporal do Body Investment Scale (BIS; Orbach & Mikulincer, 1998; versão Portuguesa Vieira et al., 2020) estabeleceu a insatisfação corporal das participantes (e.g., “Estou

satisfeita com a minha aparência”). O alfa de Cronbach obtido para a subescala foi $\alpha = .912$.

Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q; Fairburn & Beglin, 1994; versão Portuguesa Machado et al., 2014) avaliou a sintomatologia de perturbação alimentar das participantes nos últimos 28 dias (e.g., “Quantas vezes o seu peso influenciou como pensa (julga) a si própria como pessoa?”), e o peso e altura das participantes. É possível calcular uma pontuação global e quatro subescalas: restrição, preocupação com a alimentação, preocupação com o peso e preocupação com a forma corporal. A pontuação global teve um alfa de Cronbach de $\alpha = .965$, e as subescalas de restrição, preocupação com a alimentação, preocupação com o peso e preocupação com a forma corporal resultaram em alfas de .893, .847, .878, .934, respetivamente.

Procedimento

Este estudo foi conduzido em concordância com a Declaração de Helsinki e recebeu a aprovação da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) da Universidade do Minho (CEICSH 127/2020) (Anexo A).

As participantes foram recrutadas por meio do Sistema de Creditação por Participação em Experiências da Escola de Psicologia da Universidade do Minho e do e-mail académico da mesma. Antes de colaborarem com o estudo, as participantes foram informadas acerca da sua confidencialidade e sobre a possibilidade de abandonarem o mesmo sem qualquer prejuízo. A recolha dos dados ocorreu durante 2 meses, via *Google Forms*.

Análise de Dados

Uma análise de poder *a priori* foi realizada por meio do G*Power Versão 3.1.9.6 (Faul et al., 2007; 2009) para determinar o tamanho mínimo da amostra necessário para testar as hipóteses do estudo, usando os valores recomendados pelo programa. Para os testes de independência do qui quadrado, o tamanho mínimo necessário foi $N = 232$ ($df = 6$, tamanho do efeito $f^2 = 0.3$, $\alpha = 0.05$, poder = 0.95), enquanto para os testes MANOVA o tamanho mínimo necessário foi $N = 184$ (tamanho do efeito $f^2 = 0.0625$, $\alpha = 0.05$, poder = 0.95, número de grupos = 4, número de variáveis resposta = 8). Desta forma, o tamanho da amostra de 306 participantes foi apropriado para as análises conduzidas neste estudo.

O tratamento de dados foi realizado por meio do Microsoft Excel (Versão 2210). A resposta à pergunta “Como avaliaria a sua aparência em comparação com a desta pessoa” foi usada para codificar a direção da comparação de aparência: para cima (muito pior, pior), lateral (igual) e para baixo (melhor, muito melhor). Foi também calculado o IMC das participantes a partir do peso e altura reportados no questionário EDE-Q. Depois, os dados foram exportados para o IBM SPSS

Statistics (Versão 28). Análises de normalidade foram conduzidas tendo em conta valores aceitáveis de assimetria entre -3 e $+3$ e de curtose entre -10 e $+10$, considerando os valores de erro padrão (Brown, 2006). Todas as variáveis estiveram dentro dos intervalos recomendados, para além de não haver *outliers* severos, o que possibilitou a inclusão de todas as participantes e o uso de testes paramétricos. Análises de frequência, modelo linear generalizado, regressão e qui quadrado foram realizadas no SPSS. O nível de significância foi estabelecido em $p < 0.05$.

Resultados

Comparações de Aparência

Trezentas e seis (98.71%) participantes reportaram fazer comparações de aparência. Destas, 57 (18.63%) referiram fazer comparações de aparência raramente, 120 (39.22%) ocasionalmente, 102 (33.33%) frequentemente e 27 (8.82%) sempre.

Foram reportadas comparações de aparência nas seguintes direções: 265 (86.6%) para cima, 29 (9.48%) lateral, e 12 (3.92%) para baixo. Foram relatadas 154 (50.33%) comparações de aparência feitas pessoalmente e 152 (49.67%) através da mídia. Como alvo da comparação, foram especificados 96 (31.37%) conhecidas (conhecida/amiga distante/colega), 90 (29.41%) modelos/celebridades, 73 (23.86%) estranhas e 47 (15.36%) pares próximos (irmã/prima/amiga próxima).

Foram realizados testes de independência do qui quadrado entre as variáveis direção e alvo (não significativo), alvo e atingibilidade percebida da aparência do alvo (não significativo), meio e atingibilidade percebida da aparência do alvo (não significativo) e direção e meio ($\chi^2(2, N = 306) = 5.13, p = .04$). A tabela de contingência entre a direção e o meio indicou que 52.1% das comparações de aparência para cima ocorreram através de mídia em oposição a 47.9% feitas pessoalmente. Além disso, dentre as comparações de aparência feitas pela mídia, 90.8% foram comparações para cima, enquanto dentre as comparações de aparência feitas pessoalmente, 82.5% foram comparações para cima.

Associações Entre as Comparações de Aparência e a Insatisfação Corporal, o Afeto Positivo, o Afeto Negativo e a Patologia Alimentar

A análise da associação entre a frequência reportada de comparações de aparência e a insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo, patologia alimentar e subescalas do EDE-Q foi executada por meio do Modelo Linear Generalizado. A frequência reportada de comparações de aparência esteve associada à insatisfação corporal, $F(3, 302) = 75.15, p < .001$, afeto negativo, $F(3, 302) = 46.09, p < .001$, e patologia alimentar, $F(3, 302) = 62.23, p < .001$. Mais especificamente, a frequência reportada de comparações de aparência esteve associada com todas as subescalas do EDE-Q: restrição, $F(3, 302) = 21.92, p < .001$, preocupação com a alimentação, $F(3, 302) = 37.74, p < .001$,

preocupação com o peso, $F(3, 302) = 97.13, p < .001$, e preocupação com a forma corporal, $F(3, 302) = 90.60, p < .001$. A Tabela 1 contém um Teste *Post-Hoc* com correção de Bonferroni, que compara as médias observadas das variáveis quantitativas entre os níveis de frequência reportada de comparações de aparência. Assim, quanto maior a frequência reportada de comparações de aparência, maior a insatisfação corporal e a preocupação com a forma corporal. Além disso, quanto maior a frequência reportada de comparações de aparência - com exceção da comparação entre as frequências reportadas raramente e ocasionalmente - maior o afeto negativo, a patologia alimentar, a restrição, a preocupação com o peso e a preocupação com a alimentação.

Tabela 1

Médias Observadas e Erros Padrões de Insatisfação Corporal, Afeto Negativo, Patologia Alimentar e Subescalas do EDE-Q Entre os Níveis de Frequência Reportada de Comparações de Aparência

Variáveis Dependentes	Raramente M (SE)	Ocasionalmente M (SE)	Frequentemente M (SE)	Sempre M (SE)
Insatisfação Corporal	1.77 (0.10) ^{O, F, S}	2.32 (0.07) ^{R, F, S}	3.06 (0.07) ^{R, O, S}	4.00 (0.14) ^{R, O, F}
Afeto Negativo	12.33 (0.86) ^{F, S}	14.20 (0.59) ^{F, S}	21.21 (0.64) ^{R, O, S}	25.26 (1.25) ^{R, O, F}
Patologia Alimentar	0.58 (0.14) ^{F, S}	0.93 (0.10) ^{F, S}	2.13 (0.11) ^{R, O, S}	3.26 (0.20) ^{R, O, F}
Restrição	0.50 (0.17) ^{F, S}	0.70 (0.12) ^{F, S}	1.51 (0.13) ^{R, O, S}	4.23 (0.10) ^{R, O, F}
Preocupação com a Alimentação	0.28 (0.13) ^{F, S}	0.36 (0.09) ^{F, S}	1.36 (0.10) ^{R, O, S}	2.06 (0.19) ^{R, O, F}
Preocupação com o Peso	0.77 (0.17) ^{F, S}	1.20 (0.12) ^{F, S}	2.65 (0.13) ^{R, O, S}	3.87 (0.25) ^{R, O, F}
Preocupação com a Forma Corporal	0.79 (0.16) ^{O, F, S}	1.45 (0.11) ^{R, F, S}	3.00 (0.12) ^{R, O, S}	4.58 (0.23) ^{R, O, F}

Nota: Diferenças significativas ($p \leq .05$) das médias observadas das variáveis quantitativas entre cada frequência reportada estão indicadas pelos sobrescritos (R, O, F, S), relativamente às frequências reportadas Raramente, Ocasionalmente, Frequentemente e Sempre, respetivamente.

Para estudar a associação entre a direção da comparação de aparência e a insatisfação corporal, o afeto positivo, o afeto negativo, a patologia alimentar e as subescalas do EDE-Q, foi realizada uma

análise por meio do Modelo Linear Generalizado. Assim, a direção da comparação da aparência esteve associada à insatisfação corporal, $F(2, 303) = 19.40, p < .001$, ao afeto negativo, $F(2, 303) = 579.71, p < .001$, e à patologia alimentar $F(2, 303) = 4.93, p = .008$. Em relação às subescalas do EDE-Q, a direção da comparação de aparência esteve associada com a preocupação com o peso, $F(2, 303) = 5.56, p = .004$, e preocupação com a forma corporal, $F(2, 303) = 8.13, p < .001$. É apresentada na Tabela 2 um Teste Post-Hoc com correção de Bonferroni que compara as médias observadas das variáveis quantitativas entre os níveis de direção. Esta tabela indica uma maior insatisfação corporal, afeto negativo, patologia alimentar, preocupação com o peso e preocupação com a forma corporal em comparações de aparência para cima em oposição a comparações de aparência laterais, e maiores níveis de insatisfação corporal em comparações de aparência para cima em contraste com comparações de aparência para baixo.

Tabela 2

Médias Observadas e Erros Padrões de Insatisfação Corporal, Afeto Negativo, Patologia Alimentar, Preocupação com o Peso e Preocupação com a Forma Corporal Entre os Níveis de Direção da Comparação de Aparência

Variáveis Dependentes	Para Cima M (SE)	Lateral M (SE)	Para Baixo M (SE)
Insatisfação Corporal	2.74 (0.56) ^{L, B}	1.76 (0.17) ^C	1.85 (0.26) ^C
Afeto Negativo	17.93 (0.47) ^L	12.07 (1.41) ^C	12.58 (2.19)
Patologia Alimentar	1.55 (0.08) ^L	0.75 (0.25) ^C	1.30 (0.38)
Preocupação com o Peso	1.95 (0.10) ^L	0.93 (0.30) ^C	1.62 (0.46)
Preocupação com a Forma Corporal	2.26 (0.10) ^L	1.03 (0.30) ^C	1.62 (0.47)

Nota: Diferenças significativas ($p \leq .05$) das médias observadas das variáveis quantitativas entre cada direção de comparação estão indicadas pelos sobrescritos (C, L, B), relativamente às direções Para Cima, Lateral e Para Baixo, respectivamente.

Com recurso ao Modelo Linear Generalizado, foram feitas análises da moderação da associação

entre a direção e a insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo, patologia alimentar e subescalas do EDE-Q, sendo os potenciais moderadores o alvo, meio e IMC. Não foram encontrados efeitos significativos de moderação.

Os dados foram divididos em termos de direção para verificar, por meio do Modelo Linear Generalizado, a associação entre o alvo e a insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo, patologia alimentar e subescalas do EDE-Q, dentro de cada direção de comparação. Nas comparações de aparência laterais e para baixo, o alvo não esteve associado à insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo ou patologia alimentar, enquanto nas comparações de aparência para cima, o alvo esteve associado à insatisfação corporal, $F(3, 261) = 3.93, p = .009$. Na Tabela 3, está presente um Teste Post-Hoc com correção de Bonferroni que compara as médias observadas de insatisfação corporal entre os níveis de alvo, nas comparações de aparência para cima. Conclui-se que há uma maior insatisfação corporal nas comparações de aparência para cima com pares próximos em oposição a modelos/celebridades.

Tabela 3

Médias Observadas e Erros Padrões de Insatisfação Corporal Entre os Níveis de Alvo nas Comparações Para Cima

Variáveis Dependentes	Par Próximo	Conhecida	Estranha	Modelo/celebridade
	M (SE)	M (SE)	M (SE)	M (SE)
Insatisfação Corporal	3.05 (0.15) ^M	2.88 (0.10)	2.67 (0.12)	2.51 (0.10) ^P

Nota: Diferenças significativas ($p \leq .05$) das médias observadas das variáveis quantitativas entre cada alvo de comparação estão indicadas pelos sobrescritos (P, M), relativamente aos alvos Par Próximo e Modelo/celebridade, respetivamente.

Com recurso à regressão linear, verificou-se que não foi cumprida a condição de associação entre a variável dependente (insatisfação corporal) e mediadora (atingibilidade percebida da aparência do alvo), nas comparações de aparência para cima. Assim, conclui-se que não há mediação pela atingibilidade percebida da aparência do alvo na associação entre o alvo e a insatisfação corporal nas comparações de aparência para cima.

Discussão

Este estudo procurou analisar as comparações de aparência feitas por estudantes universitárias

e a associação destas comparações com a insatisfação corporal, o afeto positivo, o afeto negativo e a patologia alimentar.

O ato de fazer comparações de aparência foi prevalente entre as participantes. Além disso, entre as participantes que reportaram fazer estas comparações, uma grande quantidade (42.15%) relatou fazê-lo frequentemente ou sempre. Estes dados corroboram a pervasividade das comparações de aparência descrita por Myers & Crowther (2009). De acordo com Want (2009), estas comparações são realizadas automaticamente e não de forma deliberada. A ocorrência frequente das comparações de aparência poderá ser explicada a partir de uma abordagem evolutiva. Assim, Gilbert et al. (1995) propõem que as comparações sociais podem ter sido mecanismos psicológicos que serviram à seleção intrasexual, ao altruísmo recíproco, ao investimento parental e à necessidade de pertencimento a grupos sociais específicos. A frequência elevada de comparações de aparência também poderá ser entendida a partir do Modelo da Influência Tripartida (Thompson et al., 1999). Desta forma, a constante pressão exercida pela sociedade para a adoção dos ideais de aparência motiva a realização frequente de comparações de aparência, pois elas possibilitam a auto-avaliação da aparência e um consequente ajuste para adequar-se a estes ideais.

As comparações de aparência para cima foram reportadas em maior quantidade do que as comparações de aparência em outras direções, em concordância com os resultados de Fardouly et al. (2017, 2021) e Leahey et al. (2007). Este resultado pode ser explicado pela hipótese de Festinger (1954) de que o ser humano tem um impulso unidirecional para cima, isto é, uma propensão a realizar comparações com outros considerados superiores de forma a aperfeiçoar as suas habilidades e opiniões. Além disso, segundo Strahan et al. (2006), as mulheres tendem a ser autodepreciativas ao avaliarem seus corpos, selecionando muitas vezes alvos considerados mais atraentes. Desta forma, é possível que a inclinação ao auto-aprimoramento que existe noutros tipos de comparação seja contrariada nas comparações de aparência pela mensagem transmitida às mulheres de que a sua aparência física será julgada de acordo com os padrões culturais e nunca corresponderá aos mesmos.

Enquanto Fardouly et al. (2017, 2021) verificaram uma maior proporção de comparações de aparência feitas pessoalmente, neste estudo, foram encontradas proporções semelhantes de comparações de aparência feitas pessoalmente e pela mídia. Isto pode dever-se ao aumento do “tempo de ecrã” relacionado à pandemia do COVID-19, como identificado por Hu et al. (2020) e Pišot et al. (2020). Neste contexto, as diretrizes de distanciamento social estimularam uma maior utilização das redes sociais como forma de comunicação e interação interpessoal (Feldkamp, 2021). O aumento do uso de redes sociais altamente visuais, como o *TikTok* e o *Instagram*, poderá explicar a maior quantidade

de comparações de aparência realizadas através da mídia, pois nestas redes estão presentes diversas fotos e vídeos que contém potenciais alvos de comparação de aparência - amigos, familiares, celebridades, entre outros. Com efeito, Jiang and Ngien (2020) verificaram que um uso mais frequente do Instagram esteve associado a maiores níveis de comparação social.

As comparações de aparência com mulheres conhecidas foram as mais frequentes, seguidas por modelos/celebridades, estranhas e pares próximos. Ao considerar as mulheres conhecidas, estranhas e pares próximos como alvos similares e as modelos/celebridades como alvos dissimilares, estes dados estão de acordo com aqueles de Leahey e Crowther (2008), que observaram uma maior frequência de comparações de aparência a alvos similares do que dissimilares. Estes resultados também estão em conformidade com o corolário de Festinger (1954) de que há uma tendência a fazer comparações com alvos com habilidades próximas. Por outro lado, a quantidade de comparações de aparência com modelos/celebridades foi muito similar à quantidade de comparações de aparência com mulheres conhecidas. Apesar das modelos/celebridades possuírem habilidades consideradas distantes, elas podem não ser dispensadas como alvos devido a refletirem os ideais culturais de atratividade por meio dos quais as participantes consideram que serão julgadas (MacCallum & Widdows, 2016; Strahan et al. 2006).

Não foi encontrada uma associação significativa entre a direção e o alvo, possivelmente pela reduzida quantidade de comparações de aparência laterais (29) e para baixo (12), uma limitação também identificada por outros autores (Fardouly et al., 2017, 2021). Também não foram verificadas associações significativas entre o alvo e a atingibilidade percebida da aparência do alvo e entre o meio e a atingibilidade percebida da aparência do alvo. Uma potencial explicação para isto é que as participantes não tenham entendido o conceito de atingibilidade, considerando-o em termos gerais e não pessoais. Além disso, apesar de Fardouly et al. (2021) terem verificado que modelos possuíam uma aparência considerada menos atingível do que a de outros alvos, neste estudo, as participantes parecem ter considerado a aparência de modelos/celebridades tão atingível quanto a de outros alvos. Uma possível explicação para isso é que as modelos/celebridades estão próximas dos padrões de aparência, os quais podem ser julgados de forma equivocada em termos de atingibilidade, dado que a norma cultural costuma implicar que a aparência é altamente controlável (Strahan et al., 2006). Outra alternativa é que atualmente há uma maior diversidade de aparência entre modelos e celebridades, seja pelo crescimento de celebridades associadas a meios midiáticos mais acessíveis (como o YouTube) ou pela demanda da sociedade por uma maior inclusão na moda, televisão, música e outros. De acordo com Hunt e Ramón (2022), há um aumento constante na diversidade dos elencos em séries de televisão. Esta maior

diversidade poderá fornecer alvos mais próximos, isto é, mais atingíveis, em termos de aparência.

Foi constatada uma associação significativa entre a direção e o meio. Em concordância com as hipóteses deste estudo e com os achados de Fardouly et al. (2017, 2021), houve uma maior proporção de comparações de aparência para cima através da mídia do que pessoalmente e as comparações de aparência feitas pela mídia tiveram uma maior proporção de comparações para cima do que as comparações feitas pessoalmente. Estes dados são expectáveis, visto que as imagens presentes na mídia (televisão, revistas, redes sociais, etc.) costumam ser manipuladas (McLean et al., 2016), para além de incluírem alvos que normalmente estão mais próximos dos ideais de beleza - como modelos. Além disso, as comparações de aparência para cima podem ter sido mais frequentes nas comparações feitas pela mídia do que pessoalmente devido a alguns aspetos das redes sociais - como *likes* e comentários (Fardouly et al., 2017) -, que tornam as informações de comparação mais salientes. Ademais, outras características das redes sociais - como filtros - poderão "embelezar" fotos e vídeos de potenciais alvos, tornando as comparações para cima mais frequentes.

A frequência reportada de comparações de aparência esteve associada à insatisfação corporal, ao afeto negativo e à patologia alimentar, mas não ao afeto positivo. Isto pode ter decorrido do facto de algumas palavras do PANAS serem inapropriadas para avaliar o afeto positivo relacionado às comparações de aparência, como defendido por Fardouly et al. (2021), que realizaram alterações em algumas palavras do instrumento.

Concluiu-se que quanto maior a frequência reportada de comparações de aparência, maior a insatisfação corporal das participantes. Assumindo que a frequência reportada de comparações de aparência é similar à frequência real com que as participantes fazem estas comparações, este achado está de acordo com Taniguchi e Ebesu Hubbard (2019), que verificaram que uma maior frequência de comparações de aparência está positivamente relacionada com a insatisfação corporal. O mesmo foi verificado pelos autores acerca do afeto negativo e patologia alimentar. No presente estudo, estas medidas estiveram positivamente associadas à frequência reportada de comparações de aparência, com exceção da comparação entre as frequências reportadas raramente e ocasionalmente. Assim, a percepção de fazer comparações de aparência com uma frequência baixa (ocasionalmente) ou muito baixa (raramente) parece não ter implicações a nível de afeto negativo e patologia alimentar.

Foram encontradas associações significativas entre a direção da comparação de aparência e a insatisfação corporal, o afeto negativo e a patologia alimentar, mas não entre a direção e o afeto positivo, talvez pela razão referida anteriormente a respeito do PANAS. Ademais, a direção da comparação esteve associada com a preocupação com o peso e forma corporal, mas não com a restrição e a preocupação

com a alimentação. Isto poderá ter acontecido porque a direção da comparação está mais fortemente ligada a construtos relacionados à percepção e avaliação da imagem corporal do que a construtos relacionados à dieta e comportamento alimentar.

As comparações de aparência para cima, em contraposição às comparações de aparência laterais, estiveram ligadas a uma maior insatisfação corporal (como em Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019), afeto negativo e patologia alimentar. Além disso, em concordância com os resultados de Fuller-Tyszkiewicz et al. (2019) e Leahey et al. (2007), foram observados maiores níveis de insatisfação corporal nas comparações de aparência para cima em oposição às comparações de aparência para baixo. Estes dados podem ser justificados pela teoria de Wood (1989) de que as comparações para cima podem ser desmoralizantes, pois o indivíduo é forçado a defrontar-se com a sua própria inferioridade.

Não houve diferenças significativas nos níveis de insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar entre as comparações de aparência laterais e para baixo, e nos níveis de afeto negativo e patologia alimentar entre as comparações de aparência para cima e para baixo. A reduzida quantidade de comparações de aparência para baixo poderá justificar estes resultados.

Como esperado e consoante os resultados de Faith et al. (2014), o IMC não moderou a associação entre a direção e a insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo e patologia alimentar. A pervasividade das comparações de aparência (Myers & Crowther 2009; Suls et al. 2002) pode explicar porque diferentes valores de IMC não influenciaram as associações estudadas.

Ao contrário do esperado, também não houve moderação por parte do alvo e meio. Visto que a evidência aponta uma associação significativa entre estas variáveis e a direção (Fardouly et al., 2017, Leahey & Crowther, 2008), novamente é colocada a hipótese de que a baixa quantidade de comparações de aparência para baixo e laterais poderá explicar os resultados.

Nas comparações de aparência laterais e para baixo, o alvo não esteve associado à insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo e patologia alimentar, e não houve uma mediação pela atingibilidade percebida da aparência do alvo. De forma similar, Fardouly et al. (2021) não verificaram diferenças significativas nos níveis de satisfação com a aparência, afeto e pensamentos sobre dieta e exercício quando comparações de aparência laterais e para baixo eram feitas a diferentes alvos. É possível que o presente estudo tenha apresentado a mesma limitação que Fardouly et al. (2021), nomeadamente a reduzida quantidade de comparações de aparência laterais e para baixo a cada alvo.

Nas comparações de aparência para cima, o alvo não esteve ligado ao afeto positivo, ao afeto negativo e à patologia alimentar, e não houve mediação pela atingibilidade percebida da aparência do alvo, à semelhança de Fardouly et al. (2021). Estes autores propuseram que a aparência do alvo poderá

ser menos relevante para o afeto e pensamentos sobre dieta e exercício do que para a satisfação com a aparência.

De acordo com Wheeler (1966), ao fazerem comparações para cima com alvos similares, os indivíduos podem acreditar que possuem a capacidade de melhorar a sua aparência, sentindo-se motivados. Ao encontro desta ideia, Leahey e Crowther (2008) concluíram que as comparações de aparência para cima com alvos dissimilares estão associadas a uma maior insatisfação corporal do que comparações de aparência para cima com alvos similares. Em concordância, Fardouly et al. (2021) observaram uma maior insatisfação com a aparência em comparações de aparência para cima com modelos/celebridades (alvos dissimilares) em oposição aos outros alvos (similares), havendo uma mediação pela atingibilidade percebida da aparência do alvo, menor relativamente à aparência das modelos/celebridades. Já Myers e Crowther (2009) verificaram diferenças insignificantes nos níveis de satisfação corporal entre comparações de aparência a pares (alvos similares) e imagens da mídia (alvos dissimilares). Contrariamente a estes achados, nesta investigação, foi encontrada uma maior insatisfação corporal nas comparações de aparência para cima com pares próximos (alvos similares) em oposição a comparações de aparência para cima com modelos/celebridades (alvos dissimilares), sem diferenças significativas nos níveis de atingibilidade percebida entre os alvos e, portanto, sem mediação pela atingibilidade percebida da aparência do alvo.

Com efeito, Cash et al. (1983) demonstraram que a autoavaliação é mais negativa em comparações de aparência para cima com alvos apresentados como similares do que com alvos apresentados como modelos profissionais. Os autores propuseram que os alvos apresentados como similares seriam considerados como um padrão mais apropriado de comparação do que modelos profissionais. De forma semelhante, Wood (1989) afirma que comparações para cima podem ferir a autoestima quando o alvo julgado superior é próximo ou similar nas dimensões avaliadas.

Além disso, segundo Strahan et al. (2006), quando as normas culturais não estão salientes, as comparações de aparência com pares são mais relevantes do que com modelos, causando um maior mal-estar. Assim, é possível que as normas culturais tenham estado menos salientes para as participantes, levando-as a desvalorizarem a aparência de modelos/celebridades, devido à consciência de que modelos/celebridades possuem mais recursos (Fardouly et al., 2021) e possuem uma imagem constantemente manipulada (McLean et al., 2016). Estes resultados estão em conformidade com o entendimento de Hoffman et al. (1954) de que os indivíduos são motivados por uma preocupação com a sua comparabilidade a outros membros do grupo, excluindo aqueles percebidos como definitivamente superiores ou inferiores, e concentrando-se naqueles percebidos como estando dentro da mesma gama

de habilidade.

Ademais, a comparação com pares próximos considerados mais atraentes poderá não ter aumentado a motivação das participantes, como proposto por Wheeler (1966), e sim elicitado sentimentos de culpa e conseqüentemente uma menor satisfação corporal. O sentimento de culpa pode advir da sensação de impotência - “Poderia ter esta aparência, mas não consigo” - ou então do facto de as comparações com pessoas mais próximas serem percebidas como um ato de hostilidade para com estas - “Não devia estar a comparar-me com a minha irmã”. Outro fator a ser levado em conta é que as comparações com pares próximos podem incluir outras características de comparação para além da aparência, tornando a comparação ainda mais ameaçadora - “Além de ser mais bonita do que eu, ela também é mais inteligente”.

Limitações e Recomendações a Estudos Futuros

As participantes responderam a questionários de autorrelato, pelo que é possível que algumas respostas tenham sido influenciadas por falhas na interpretação das perguntas ou pela tendência a dar respostas socialmente aceitáveis. De acordo com Myers e Crowther (2009), questionários de autorrelato podem ter respostas enviesadas, no entanto, permitem acessar diretamente o processo de comparação social. Apesar destas limitações, Leahey et al. (2007) defendem que questionários de autorrelato poderão ser a forma mais apropriada e precisa de obter dados sobre o afeto, cognições e comportamento de perturbação alimentar num contexto naturalístico.

Neste trabalho, buscou-se uma maior validade ecológica ao considerar comparações de aparência que ocorreram naturalmente ao invés de comparações produzidas em contexto experimental. No entanto, as comparações de aparência reportadas e os indicadores obtidos não foram recolhidos imediatamente após as comparações terem sido feitas, pelo que poderão ter ocorrido erros de memória. Outros estudos poderão pedir aos participantes que registem as comparações logo que as façam, possibilitando uma maior validade ecológica.

Além disso, de forma a prevenir a morte experimental e a desmotivação das participantes, recorreu-se a uma coleta única de dados, sem recurso à Avaliação Ecológica Momentânea (AEM), perguntado apenas por uma comparação de aparência. Apesar desta diferença metodológica, ainda sim foram encontrados diversos resultados similares aos de estudos que recorreram à AEM (Fardouly et al. 2017, 2021, Leahey et al, 2007, 2011, Leahey & Crowther, 2008). No entanto, de acordo com Arigo et al. (2020), analisar apenas uma comparação de cada participante pode remover a variação significativa que ocorre em comparações em contextos reais e também a sequência temporal em relação a preditores e resultados.

A coleta única de dados também influenciou a quantidade de respostas recebidas, pelo que foram reportadas poucas comparações de aparência para baixo e laterais, o que poderá ter contribuído para que não tenham sido encontrados alguns dos resultados esperados. Recomenda-se que futuras investigações utilizem a AEM, de forma a examinar as comparações de aparência no seu contexto natural, permitindo a generalização dos resultados à vida real (Leahey et al., 2007). Deve-se também reunir uma maior quantidade de respostas. Para alcançar este objetivo, Fardouly et al. (2021) sugerem que sejam solicitadas todas as comparações feitas ao longo do dia ou que a coleta de dados tenha uma maior duração.

Outra recomendação de Fardouly et al. (2021) que parece apropriada é permitir que os participantes reportem mais de uma comparação de aparência num mesmo momento, pois é possível que sejam feitas diversas comparações, considerando diferentes atributos físicos. Além disso, seria importante questionar os participantes acerca de outros tipos de comparação para além das de aparência, como comparações de performance, visto que poderá haver uma interação entre os diferentes tipos de comparações realizadas.

A generalização dos dados também está limitada à população estudada. Apesar de mulheres jovens possuem maiores níveis de associação entre comparações de aparência e insatisfação corporal (Myers & Crowther, 2009), sendo assim uma população apropriada para o estudo das comparações de aparência, futuros estudos devem abranger uma amostra maior e mais diversa em termos de género, idade, etnia, entre outros, de forma a investigar o fenómeno das comparações de aparência numa escala mais ampla.

As análises deste estudo foram transversais, portanto não é possível afirmar o sentido da associação entre as medidas relacionadas às comparações de aparência e a insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo e patologia alimentar e nem estudar a causalidade entre estas variáveis.

Por fim, não foram avaliados alguns construtos que podem estar associados às comparações de aparência, insatisfação corporal, afeto positivo, afeto negativo e patologia alimentar, como a autoestima, o perfeccionismo e a internalização dos ideais de aparência. A literatura aponta para a relevância destas outras variáveis. Deste modo, Taniguchi e Ebesu Hubbard (2019) verificaram que a auto estima estava mais fortemente associada à insatisfação corporal do que as comparações de aparência. Já Vartanian e Dey (2013) constataram que a idealização do ideal de magreza medeia a associação entre tendências de comparação de aparência e a insatisfação corporal. Adicionalmente, McComb e Mills (2021) encontraram que altos níveis de perfeccionismo associado à aparência física foram preditores de menores níveis de satisfação com o peso após comparações de aparência com modelos. A inclusão

destas e outras variáveis poderá trazer uma maior validade, controle e riqueza a futuros estudos.

Implicações

Festinger (1954) propôs que quanto maior a relevância da habilidade para o grupo, maior a pressão pela uniformidade em relação a esta habilidade. Seguramente, a sociedade atual dá uma grande importância à aparência e há uma elevada pressão no sentido da conformidade às normas de aparência, especialmente para as mulheres. Conforme Strahan et al. (2006), as normas de aparência costumam ser mais explícitas e homogêneas para as mulheres. Estas demonstram um padrão de avaliação e comparação autodepreciativo ao descreverem sua aparência e peso. Verifica-se assim um descontentamento normativo com o peso e forma corporal na sociedade e uma pervasividade dos efeitos negativos das comparações de aparência nas mulheres (Leahey et al. 2007).

As comparações de aparência estão associadas à insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar. De acordo com Betz et al. (2019), um foco na redução destas comparações pode ser produtivo para a mudança social. Desta forma, é importante que haja uma conscientização acerca deste tipo de comparação e das suas implicações. Além disso, caso estas comparações impliquem sofrimento psicológico e comportamentos mal adaptativos, é preciso orientar o trabalho clínico para atenuar estas consequências. À vista disso, Fairburn (2008) endereça as comparações de aparência em seu protocolo de tratamento de perturbações alimentares, educando os clientes sobre como comparações desfavoráveis com os outros constituem uma forma de verificação do peso e forma corporal que mantém a preocupação patológica com o peso e forma corporal. Já Cash e Grant (1996) desenvolveram um programa cognitivo comportamental de tratamento da imagem corporal no qual abordam a identificação e o desafio de erros cognitivos associados às comparações de aparência. Ainda, Schaefer e Thompson (2014) recomendam aos clínicos que, caso seus clientes apresentem níveis elevados de comparações de aparência, forneçam psicoeducação sobre os efeitos nocivos destas comparações, introduzam a monitorização das comparações e ensinem estratégias específicas para desafiar as tendências de comparação de aparência.

A promoção da positividade e/ou neutralidade corporal também poderá servir para contrariar possíveis efeitos adversos das comparações de aparência. Segundo Halliwell (2015), a positividade corporal envolve a rejeição dos ideais de aparência, o que poderá influenciar a escolha do alvo, atributo e direção de comparação, tornando as comparações menos ameaçadoras. Adicionalmente, Andrew et al. (2016) verificaram que a apreciação corporal esteve negativamente associada com as comparações de aparência. A positividade e neutralidade corporal poderão ser adotadas por meio da valorização da funcionalidade corporal acima da estética corporal (Alleva et al., 2019) e também por meio da

flexibilidade corporal, isto é, a habilidade de experienciar pensamentos ou emoções negativas sobre o corpo sem tentar evitá-los ou mudá-los. Com efeito, Tan et al. (2019) encontraram que, ao experienciar insatisfação corporal, mulheres com uma maior flexibilidade da imagem corporal possuem uma menor probabilidade de envolver-se em comparações de aparência do que mulheres com uma menor flexibilidade da imagem corporal.

A positividade e a neutralidade corporal também poderão ser estimuladas por meio da apreciação de corpos mais diversos. A apresentação de diferentes formatos e tamanhos e de mulheres de diferentes idades, grupos étnicos, habilidades e sexualidades poderá moldar as atitudes corporais das mulheres de uma forma mais positiva (Betz et al., 2019). Ademais, McKee et al. (2013) afirmam que possuir amigas mais diversas demograficamente pode proteger as mulheres das consequências negativas associadas às comparações de aparência.

Em conclusão, há uma extensa literatura sobre as características das comparações de aparência e a sua associação com indicadores psicológicos e bem-estar. Neste trabalho, foram examinadas algumas destas características e associações numa amostra de estudantes universitárias portuguesas. Desta amostra, 98.71% reportou fazer comparações de aparência, sendo que 42.15% destas participantes relatou fazê-lo frequentemente ou sempre. Maiores frequências reportadas de fazer comparações de aparência estiveram associadas a maiores níveis de insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar. Além disso, as comparações de aparência com conhecidas foram as mais frequentes, seguidas por modelos/celebridades, estranhas e pares próximos. Os meios de comparação de aparência reportados (pessoalmente ou mídia) tiveram proporções similares e houve uma maior proporção de comparações de aparência para cima nas comparações feitas pela mídia do que pessoalmente. Houve uma maior quantidade de comparações de aparência para cima do que laterais e para baixo. Adicionalmente, as comparações de aparência para cima estiveram ligadas a um maior afeto negativo e patologia alimentar do que as comparações de aparência laterais e a uma maior insatisfação corporal do que as comparações de aparência laterais e para baixo. O IMC, alvo e meio não foram moderadores da associação entre a direção da comparação de aparência e a insatisfação corporal, afeto negativo e patologia alimentar. Por fim, foi identificada uma maior insatisfação corporal em comparações de aparência para cima com pares próximos em oposição a comparações de aparência para cima com modelos/celebridades. A atingibilidade percebida da aparência do alvo não mediou esta associação e nem variou de forma significativa entre os níveis de alvo. Os resultados do presente estudo fornecem informações úteis para a compreensão das comparações de aparência feitas por estudantes universitárias e das suas potenciais implicações nos domínios clínico e comunitário.

Referências

- Alleva, J. M., Gattario, K. H., Martijn, C., & Lunde, C. (2019). What can my body do vs. how does it look?: A qualitative analysis of young women and men's descriptions of their body functionality or physical appearance. *Body Image, 31*, 71-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.008>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image, 18*, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Arigo, D., Mogle, J. A., Brown, M. M., Pasko, K., Travers, L., Sweeder, L., & Smyth, J. M. (2020). Methods to assess social comparison processes within persons in daily life: a scoping review. *Frontiers in Psychology, 10*, 2909. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02909>
- Betz, D. E., Sabik, N. J., & Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image, 29*, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004>
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Cash, T. F., Cash, D. W., & Butters, J. W. (1983). "Mirror, Mirror, on the Wall...?" Contrast Effects and Self-Evaluations of Physical Attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*(3), 351-358. <https://doi.org/10.1177/01461672830930>
- Cash, T. F., & Grant, J. R. (1996). Cognitive-behavioral treatment of body-image disturbances. In V. B. Van Hasselt & M. Hersen (Eds.), *Sourcebook of Psychological Treatment Manuals for Adult Disorders* (pp. 567–614). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1528-3_15
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (1994). *Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t03974-000>
- Faith, M. S., Leone, M. A., & Allison, D. B. (1997). The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eating Disorders, 5*(2), 128-140. <https://doi.org/10.1080/10640269708249216>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image, 20*, 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2021). Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability. *Body Image, 38*, 219-229. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.009>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*, 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Feldkamp, J. (2021). The Rise of TikTok: The Evolution of a Social Media Platform During COVID-19. In C. Hovestadt, J. Recker, J. Richter, & K. Werder (Eds.) *Digital Responses to Covid-19: Digital Innovation, Transformation, and Entrepreneurship During Pandemic Outbreaks* (pp. 73-85). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8_6
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., Ricciardelli, L., Linardon, J., Broadbent, J., Heron, K., & Richardson, B. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image, 28*, 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.002>

- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II—Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 23(2), 219-227. https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=82921
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related?. *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149-165. [https://doi.org/10.1016/0732-118X\(95\)00002-X](https://doi.org/10.1016/0732-118X(95)00002-X)
- Halliwel, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177-189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Hoffman, P. J., Festinger, L., & Lawrence, D. H. (1954). Tendencies toward group comparability in competitive bargaining. *Human Relations*, 7(2), 141-159. <https://doi.org/10.1177/0018726754007002>
- Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e21176. <https://doi.org/10.2196/21176>
- Hunt, D., & Ramón, A. C. (2022). *UCLA Hollywood Diversity Report 2022, Part 2: Television*. UCLA College of Social Sciences. <https://socialsciences.ucla.edu/hollywood-diversity-report-2022/>
- IBM Corp. (2021). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Versão 28.0) [Software de computador]. IBM Corp. <https://www.ibm.com/spss>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media+ Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Leahey, T. M., & Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5(3), 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.002>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior Therapy*, 42(2), 197-210. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- MacCallum, F., & Widdows, H. (2018). Altered images: understanding the influence of unrealistic images and beauty aspirations. *Health Care Analysis*, 26, 235-245. <https://doi.org/10.1007/s10728-016-0327-1>
- Machado, P. P., Martins, C., Vaz, A. R., Conceição, E., Bastos, A. P., & Gonçalves, S. (2014). Eating disorder examination questionnaire: Psychometric properties and norms for the Portuguese population. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 448-453. <https://doi.org/10.1002/erv.2318>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McKee, S., Smith, H. J., Koch, A., Balzarini, R., Georges, M., & Callahan, M. P. (2013). Looking up and seeing green: Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Psychology of Women Quarterly*, 37(3), 351-365. <https://doi.org/10.1177/0361684312469792>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image*, 19, 9-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.002>

- Microsoft Corporation. (2022). *Microsoft Excel* (Versão 2210) [Software de computador]. Microsoft Corporation. <https://office.microsoft.com/excel>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nabi, R. L., & Keblusek, L. (2014). Inspired by hope, motivated by envy: Comparing the effects of discrete emotions in the process of social comparison to media figures. *Media Psychology, 17*(2), 208-234. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.878663>
- Orbach, I., & Mikulincer, M. (1998). The Body Investment Scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment, 10*(4), 415-425. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.4.415>
- Pišot, S., Milovanović, I., Šimunič, B., Gentile, A., Bosnar, K., Prot, F., Bianco, A., Coco, G. L., Bartoluci, S., Katović, Bakalár, P., Slančová, T. K., Tlučáková, L., Casals, C., Feka, K., Christogianni, A., & Drid, P. (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health, 30*(6), 1181-1186. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa157>
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors, 15*(2), 209-217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.07.004>
- Tan, W., Holt, N., Krug, I., Ling, M., Klettke, B., Linardon, J., Baxter, K., Hemmings, S., Howard, D., Hughes, E., Rivelli-Rojas, I., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). Trait body image flexibility as a predictor of body image states in everyday life of young Australian women. *Body Image, 30*, 212-220. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.07.006>
- Taniguchi, E., & Ebesu Hubbard, A. S. (2019). Effects of Physical Appearance Social Comparisons and Perceived Attainability of an Ideal Body on Body Dissatisfaction and Weight-Management Behaviors Among Young Japanese Women. *Japanese Psychological Research, 62*(4), 227-240. <https://doi.org/10.1111/jpr.12264>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thornton, D. A., & Arrowood, A. J. (1966). Self-evaluation, self-enhancement, and the locus of social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology, 1*, 40-48. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90064-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90064-3)
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image, 10*(4), 495-500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>
- Vieira, A. I., Fernandes, J., Machado, P. P., & Gonçalves, S. (2020). The Portuguese version of the body investment scale: Psychometric properties and relationships with disordered eating and emotion dysregulation. *Journal of Eating Disorders, 8*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00302-7>
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*(4), 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.008>

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 27-31. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90062-X](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90062-X)
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

Anexo A



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 127/2020

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Comparações de aparência e a imagem corporal em estudantes universitárias portuguesas*

Equipa de Investigação: Carol Russo Coelho (IR), Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professora Doutora Sónia Gonçalves (orientadora), Centro de Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Comparações de aparência e a imagem corporal em estudantes universitárias portuguesas*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 25 de novembro de 2022.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)