



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Daniela de Fátima Rodrigues da Rocha

**A procura de um corpo musculado nos
homens: Relação com comportamentos
alimentares disfuncionais e experiências
emocionais**

junho de 2017



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Daniela de Fátima Rodrigues da Rocha

**A procura de um corpo musculado nos
homens: Relação com os
comportamentos alimentares
disfuncionais e experiências emocionais**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação da (o)

Professora Doutora Sónia Ferreira Gonçalves
Professor Doutor António Rui Silva Gomes

junho de 2017

DECLARAÇÃO

Nome: Daniela de Fátima Rodrigues da Rocha

Endereço Eletrónico: pg29494@alunos.uminho.pt

Número de cartão de cidadão: 14596238

Título da dissertação: A procura de um corpo musculado nos homens: Relação com comportamentos alimentares disfuncionais e experiências emocionais

Orientadores: Professora Doutora Sónia Ferreira Gonçalves

Professor Doutor António Rui Silva Gomes

Ano de conclusão: 2017

Designação do Mestrado: Mestrado em Psicologia Aplicada

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, 9/06/2017

Assinatura: _____

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Introdução.....	6
Pertinência do estudo e objetivos	10
Método.....	11
Participantes	11
Instrumentos.....	12
Procedimentos	14
Metodologia de Análise de Dados	15
Resultados.....	15
Discussão.....	23
Referências	26

Índice de tabelas

Tabela 1. Caracterização da Amostra	12
Tabela 2. Dados relativos às análises de cruzamento de variáveis.....	16
Tabela 3. Dados relativos à associação entre o tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e a frequência da atividade desportiva	17
Tabela 4. Dados relativos às análises de cruzamento de variáveis.....	18
Tabela 5. Diferença entre grupos ao nível dos comportamentos alimentares	20
Tabela 6. Diferença entre grupos ao nível das experiências subjetivas.....	20
Tabela 7. Diferença entre grupos ao nível da avaliação cognitiva	21
Tabela 8. Modelos de Regressão Linear para a Predição do comportamento alimentar disfuncional medido através do ED-15	22

Agradecimentos

À Professora Doutora Sónia Ferreira Gonçalves pela orientação, pela paciência, pelos ensinamentos e por toda a disponibilidade. O meu sincero agradecimento por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionou ao longo destes meses.

Ao Professor Doutor Rui Gomes pela orientação, disponibilidade e partilha. O seu sentido de humor tornou esta caminhada mais agradável.

Aos participantes desta investigação, porque sem vocês este estudo não seria possível.

Aos meus pais por permitirem que isto fosse possível. Pelo amor, pelos valores que me transmitiram, pelas palavras de conforto, pela paciência, e por nunca terem duvidado das minhas capacidades.

Aos meus irmãos pelo apoio e amor com que me cuidaram desde sempre. Ao Gabriel por ter sido o meu primeiro grande amigo, por ser um dos meus pilares, por acreditar sempre em mim e nunca me largar a mão.

Ao Fábio pelo amor incondicional! Pela paciência, pela compreensão e por perdoares as minhas ausências. Obrigada por me teres acompanhado nesta caminhada e por tantas vezes me teres aconselhado, mesmo esta sendo uma realidade tão diferente da tua.

Á Ana Luísa, á Isabel e á Inês, pela força, pelas palavras de apreço e por estarem sempre presentes na minha vida. Sem vocês a vida não tem graça!

Á Adriana por seres a amiga de todas as horas. Pelos momentos partilhados, pelas angústias, pelos medos e pelas coisas boas. Obrigada pela tua amizade sincera, por nunca deixares de estar presente.

Á Joana Brito por compreender as minhas ausências sem cobrar nada, pela confiança e pela amizade pura!

Á Mariana Santos pela ajuda e incentivo que me foi dando ao longo destes meses.

A todas as pessoas que de alguma forma me ajudaram nesta caminhada, obrigada!

A procura de um corpo musculado nos homens: Relação com comportamentos alimentares disfuncionais e experiências emocionais

Resumo

A insatisfação com a imagem corporal tem sido associada a uma variedade de problemas físicos/psicológicos, assim como problemas alimentares, no entanto pouco se sabe sobre a relação entre a procura de um corpo musculado e os comportamentos alimentares disfuncionais nos homens. O presente estudo teve como objetivos avaliar a associação entre atividade desportiva - musculação e o objetivo de treino - ganho de massa muscular, variáveis do comportamento alimentar, experiência emocional e avaliação cognitiva. No total, 308 homens responderam a questionários de autorrelato sobre informação desportiva/antropométrica, comportamentos alimentares, avaliação cognitiva e experiências emocionais. Segundo os resultados, a musculação e a prática desportiva associada ao ganho de massa muscular estão associadas a uma maior frequência de exercício físico e mais comportamentos alimentares disfuncionais. A musculação, o objetivo de treino associado ao ganho de massa muscular, percepção ameaçadora da perda de massa muscular, e as experiências emocionais negativas predizem o comportamento alimentar disfuncional. Em suma, a procura de um corpo musculado nos homens pode constituir um risco para desenvolver sintomas das perturbações do comportamento alimentar.

Palavras-chave: imagem corporal; atividade desportiva; experiências emocionais; comportamento alimentar disfuncional

Men in search of a muscular body: Relation with dysfunctional eating behaviours and emotional experiences

Abstract

Dissatisfaction with body image has been associated with many physical and psychological problems, as well as eating disorders. However, little is known about the relation between the search of a muscular body and dysfunctional eating behaviours in men. This study aimed to analyse the relationship between the type of sport - bodybuilding and the workout purpose - gain of muscle mass and variables related to the eating behaviour, emotional experience and cognitive assessment. A total of 308 men answered self-reporting questionnaires about sport and anthropometric information, eating behaviours, cognitive assessment and emotional experiences. According to results, bodybuilding and sport practice associated with muscle mass gain are related to more frequent physical exercise and dysfunctional eating behaviours. Bodybuilding, the workout purpose related to the gain of muscle mass, loss of muscle mass perceived as something threatening and negative emotional experiences are all predictors of a dysfunctional eating behaviour. To sum up, the search of a muscular body can constitute a risk and lead to the development of symptoms related to eating disorders on men.

Keywords: body image; sports activity; emotional experiences; dysfunctional eating behaviour.

Introdução

A imagem corporal pode ser definida como “as percepções e atitudes em relação à aparência física” (Phillips & de Man, 2010, p. 171). A imagem corporal positiva é uma construção multifacetada que consiste em apreço pelo corpo, uma orientação interna para o corpo e satisfação com as capacidades do corpo (Homan & Tylka, 2014). Um estudo feito por Gillen (2015) com estudantes universitários com o objetivo de perceber se a imagem corporal positiva tinha relação com a saúde mental, mostrou que tanto homens como mulheres com uma imagem corporal positiva tinham menos sintomas depressivos, elevada autoestima e menos comportamentos de dietas exuberantes. Na verdade, a insatisfação com a imagem corporal tem sido associada a uma variedade de problemas físicos (Harvey & Robinson, 2003) e psicológicos (e.g., baixa autoestima e depressão) (Cafri, Thompson, Ricciardelli, McCabe, Smolak, & Yesalis, 2005), assim como problemas alimentares (e.g., uso de esteroides e dietas restritas) (Cafri et al., 2005; Homan & Tylka, 2014). Vários estudos têm sido feitos sobre a imagem corporal e uma conclusão comum a todos eles é que a insatisfação com a imagem corporal serve como importante fator de risco no desenvolvimento de distúrbios alimentares e dependência do exercício físico (Parent, 2013).

Embora a insatisfação com a imagem corporal esteja mais associada às mulheres, a insatisfação com a imagem corporal entre os homens é cada vez mais comum (Murray, Rieger, Karlov, & Touyz, 2013), estando associada à procura de um corpo musculado e bem definido (Stapleton, McIntyre, Bannatyne, 2016). A influência dos *media* e o consumo, por exemplo de revistas que valorizam a muscularidade e a promovem como fazendo parte do corpo ideal, impulsiona a procura de um corpo musculado (Parent, 2013), fazendo com que os homens pensem mais e sejam mais críticos relativamente aos seus corpos, podendo facilitar o desenvolvimento de problemas de imagem corporal. Este ideal de corpo masculino pode trazer numerosas implicações nas atitudes alimentares e nas atitudes relacionadas com o corpo (Lavender, Brown, & Murray, 2017).

Os homens podem também mostrar sinais de "dismorfia muscular" (Murray, Rieger, Touyz, & García, 2010). Homens com estes distúrbios são obcecados com os seus corpos e acreditam que os seus músculos são muito pequenos e pouco desenvolvidos, apesar do facto de poderem ter massa muscular substancial. Fazem

exercício físico compulsivamente (Lavender et al., 2017; Murray et al., 2010), fazem dietas rígidas (e.g., preocupação com o número de calorias, com as horas e com o tipo de alimentos), como também podem usar esteroides com objetivo de tornar a aparência mais próxima do ideal, havendo uma discrepância acentuada entre o que esses homens vêem no espelho e a sua imagem corporal real (Kling, Rodgers, & Frisén, 2016; Lavender et al., 2017). Este comportamento dos homens pode levar a problemas nas relações interpessoais e comprometimento nas atividades sociais (Harvey & Robinson, 2003).

Alguns investigadores mostraram, no entanto, que existem diferentes percepções nos homens em relação à imagem corporal. Por exemplo, McCabe e McGreevy (2010) mostraram que homens mais velhos/maduros pensam numa boa imagem corporal como sendo "funcionais, *fitness* e saudáveis". Por outro lado, Hausenblas e Downs (2001) evidenciaram que homens envolvidos em desportos preocupam-se com a imagem corporal no sentido de responder às expetativas dos desportos em que estão envolvidos (e.g., expetativas do peso corporal).

Vários estudos têm sido levados a cabo com o objetivo de avaliar a imagem corporal em homens praticantes de atividades desportivas. Uma meta-análise de Hausenblas e Downs (2001) mostra-nos que os atletas apresentam insatisfação com a sua imagem corporal, devido a fatores como, vantagens de desempenho ou requisitos de peso. No entanto, segundo os mesmos autores a insatisfação com a imagem corporal tem sido verificada tanto em atletas como em não-atletas.

De facto, os atletas parecem estar sujeitos a uma maior pressão para obter um corpo magro e uma forma ideal do corpo. E como referem Silva e Gomes (2012), existem também fatores psicológicos que podem estar associados a comportamentos alimentares desajustados (e.g., processos de avaliação cognitiva, níveis de ansiedade, motivação para a prática desportiva).

Os benefícios da prática desportiva são bem conhecidos (Gonçalves & Gomes, 2012), no entanto, em alguns casos, a prática desportiva pode aumentar o risco de distúrbios alimentares (Smolak, Murnen, & Ruble, 2000). Como referem Silva e Gomes (2012), existe a possibilidade de os atletas estarem mais sujeitos às perturbações do comportamento alimentar e de representarem um grupo de risco.

O estudo de Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden e Joiner Jr (2009), com atletas mulheres indica que as atletas são um grupo que evidencia maior prevalência de perturbações alimentares em relação às não-atletas. No entanto, os

estudos como o de Madison e Ruma (2003) com atletas e não-atletas mulheres, onde a prática de exercício foi investigada como possível moderador de patologia alimentar, mostra-nos que as atletas evidenciam menor prevalência de perturbações alimentares.

Todavia, segundo Lavender et al., (2017), os comportamentos alimentares desajustados nos homens estão a aumentar a um ritmo acelerado quando comparados com as mulheres. Ainda segundo os mesmos autores há uma forte associação entre as preocupações com a imagem corporal voltadas para a muscularidade e os comportamentos alimentares desajustados nos homens. Um estudo que reflete esta associação é o de Calzo et al., (2016), com o objetivo de perceber se as preocupações com imagem corporal voltadas para a muscularidade estavam ou não associadas a comportamentos alimentares desajustados. Concluindo, de facto, que os homens com preocupações voltadas para a muscularidade apresentavam comportamentos alimentares desajustados.

Parent e Bradstreet (2017) mostram-nos também que nos homens atletas a insatisfação com a imagem corporal pode ser um indicador para a existência de perturbações alimentares. Um outro estudo que pretendia perceber se os atletas do sexo masculino insatisfeitos com a imagem corporal teriam maior prevalência de perturbação alimentar, concluíram que os atletas são um grupo com maior prevalência de perturbação alimentar comparados com os não-atletas (Stapleton et al., 2016).

Em suma, sabe-se que melhorar o desempenho desportivo e alterar a aparência física são duas razões enunciadas na literatura para adoção de comportamentos alimentares desajustados no desporto (e.g., uso de esteroides anabolizantes ou outro tipo de suplementos) (Rocha, Aguiar, & Ramos, 2014). Segundo Pope, Ruth, Rogol, Nyberg, Bowers e Bhasin (2013), estes suplementos são consumidos cada vez mais, sobretudo por atletas não profissionais, com a crença de os tornarem mais fortes, musculados e melhores atletas. Por exemplo, um estudo recente feito por González-Martí, Fernández-Bustos, Jordán e Sokolova (2017), com o objetivo de detetar o uso de esteroides em homens e mulheres atletas, mostrou que 44.4% dos homens reconheceram que usam esteroides para o desenvolvimento muscular.

De acordo com os estudos enunciados anteriormente percebe-se que a prática de exercício físico pode também estar associada a comportamentos menos saudáveis. Uma explicação para esses efeitos negativos são as motivações relacionados com a prática do mesmo (Markland & Ingledew, 2007).

Um estudo feito por Gomes e Gonçalves (2012) com praticantes de exercício físico do sexo feminino e masculino pretendia explorar a prevalência da prática de exercício físico por razões relacionadas com o peso e forma vs por razões de saúde. Assim como, perceber que variáveis prediziam o desenvolvimento de distúrbios alimentares em ambos os grupos. Desta forma, o estudo concluiu que o motivo mais forte para a prática do exercício físico é a preocupação com o peso e forma e que os comportamentos alimentares disfuncionais são mais frequentemente associados a esta motivação comparativamente com os praticantes motivados pelo bem-estar e lazer.

Mais recentemente, a meta-análise efetuada por Lavender et al., (2017), mostra-nos também que a prática do exercício físico relacionada com o ganho de massa muscular é referida como uma das causas para o desenvolvimento de perturbações alimentares. Do mesmo modo, o tipo de desporto tem sido frequentemente relacionado com os distúrbios alimentares. Postula-se que os atletas envolvidos em atividades desportivas relacionadas com a musculação apresentam um maior risco de desenvolvimento de perturbações alimentares (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Por exemplo, um estudo efetuado por Chapman e Woodman (2016) com atletas de vários desportos, com o objetivo de explorar se o tipo de desporto pode ou não prever o comportamento alimentar, demonstrou que os atletas praticantes de desportos que enfatizam o ganho de massa muscular apresentam mais comportamentos alimentares disfuncionais comparativamente com os atletas de outros desportos (e.g., futebol e badminton).

É importante também referir que variáveis psicológicas associadas à prática de atividade desportiva (e.g., processos de avaliação cognitiva, níveis de ansiedade) parecem estar também associadas a comportamentos alimentares desajustados (Gomes, Martins, & Silva, 2011; Silva & Gomes, 2012) tornando-se assim pertinente compreender a relação entre as perturbações do comportamento alimentar e alguns fatores psicológicos específicos.

Os processos de avaliação cognitiva de acordo com o modelo transacional de Lazarus (1991), evidenciam que as pessoas podem perceber as situações de *stress* de formas diferentes (Lazarus & Folkman, 1984). No domínio desportivo, existe evidência sobre a relação entre o modo como o atleta avalia as situações e as respostas emocionais e comportamentais demonstradas (Amaral & Cruz, 2013; Vilela & Gomes, 2015). Um dos fatores mais estudados é a ansiedade, e apesar de esta ser importante no desporto

são poucos os estudos debruçados sobre a sua possível relação com as perturbações do comportamento alimentar.

Petrie e colaboradores (2007) constataram que os atletas com sintomatologia de perturbações do comportamento alimentar experienciavam maiores níveis de *stress* do que o grupo de atletas assintomáticos. Por outro lado, Holm-Denoma e colaboradores (2009) concluíram que níveis elevados de ansiedade competitiva são preditores de sintomatologia bulímica e da vontade de ser magro. No entanto, sendo escassos os estudos neste domínio que consideram as experiências subjetivas de natureza emocional e afetiva que estão envolvidas na prática de exercício físico, torna-se muito difícil comprovar o verdadeiro impacto dos processos de avaliação cognitiva e das emoções nas perturbações do comportamento alimentar associado aos contextos desportivos (Carneiro & Gomes, 2016; Gomes, 2011).

Pertinência do estudo e objetivos

A pertinência deste estudo prende-se essencialmente com o facto de existirem poucos estudos sobre imagem corporal e determinados comportamentos alimentares específicos (e.g., uso de suplementos alimentares, dietas rígidas e restritas) em homens praticantes de exercício físico. Por outro lado, os poucos estudos existentes são pouco consensuais. Determinados estudos (e.g., Madison e Ruma, 2003) mostram que a prática de exercício físico é um fator protetor no desenvolvimento de comportamentos alimentares desajustados, enquanto outros estudos (e.g., Lavender, Brown e Murray, 2017) mostram que a prática de exercício físico pode constituir um fator de risco ou fator associado à insatisfação com a imagem corporal e ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desajustados.

Este estudo é inovador ainda, na medida em que irá dar relevância aos processos de avaliação cognitiva face a alterações significativas da imagem corporal e mais especificamente da massa muscular, tendo por base o modelo transacional de Lazarus.

Especificamente, o presente estudo tem como objetivos:

- (i) Explorar a associação entre o tipo de atividade desportiva e o objetivo de treino.
- (ii) Analisar a associação entre o tipo de atividade desportiva, o objetivo de treino e a frequência de prática da atividade desportiva.

- (iii) Explorar as diferenças entre os grupos – praticantes de musculação vs praticantes de outras modalidades ao nível dos comportamentos alimentares, das experiências subjetivas, e da avaliação cognitiva.
- (iv) Explorar as diferenças entre os grupos – praticantes de atividade desportiva com o objetivo de ganhar massa muscular vs praticantes de atividade desportiva com o objetivo lazer/forma física ao nível dos comportamentos alimentares, das experiências subjetivas, e da avaliação cognitiva.
- (v) Avaliar os preditores da alimentação disfuncional, em praticantes do sexo masculino considerando fatores como o tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e fatores psicológicos como a experiência subjetiva e a avaliação cognitiva.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 308 homens praticantes de atividades desportivas diversas. A amostra foi dividida de acordo com (1) o tipo de atividade desportiva levada a cabo – musculação vs. outras atividades desportivas e (2) o objetivo subjacente à prática de atividade desportiva – por motivos de lazer e forma física vs. para ganhar massa muscular/outras. Os dados relativos à idade e ao índice de massa corporal (IMC) dos diferentes grupos são apresentados na tabela 1.

Caracterização global da amostra

Tabela 1

Caracterização dos participantes (N=308)

Tipo de atividade desportiva	Musculação	Outras
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>
	170 (55.2)	138 (44.8)
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>
Idade	26.9 (8.62)	26.5 (8.09)
IMC	24.1 (2.71)	23.9 (3.05)
Objetivo inerente à prática da atividade desportiva	Lazer e forma física	Massa muscular/outros
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>
Idade	27.7 (9.42)	25.1 (5.78)
IMC	24.1 (2.96)	23.9 (2.82)

Instrumentos

Ficha demográfica e de informação desportiva e antropométrica: Neste estudo foi utilizada uma ficha demográfica por forma a recolher algumas informações pessoais (e.g., peso, altura, idade) assim como, informações desportivas (e.g., com que frequência pratica exercício físico, motivações associadas à prática de exercício físico, etc).

Eating Disorders Cognitions and Behaviors: ED-15 (Tatham, Turner, Mountford, Tritt, Dyas, & Waller, 2015; tradução de Machado, 2016) é uma versão mais reduzida do EDE-Q adaptado para a população portuguesa por Machado, Martins, Vaz, Conceição, Bastos e Gonçalves (2014). Trata-se de um questionário de autorrelato constituído por 15 itens, pontuados segundo uma escala de Likert de seis pontos (0 = *Nada*; 6 = *Sempre*). Avalia atitudes e comportamentos relacionados com a comida, apresentando questões diretamente relacionadas com comportamentos chave das perturbações alimentares, assim como, questões relacionadas com a restrição alimentar, peso e forma. Os itens agrupam-se em 2 subescalas: 1) preocupação com o peso e

forma, e 2) preocupação com alimentação. Trata-se de um instrumento muito utilizado na investigação com boas propriedades psicométricas ($\alpha = 0.93$) (Tatham, et al., 2015). Relativamente à presente amostra o instrumento manifesta boas propriedades psicométricas na escala total ($\alpha = .856$) assim como nas diferentes subescalas: subescala preocupação com peso e forma ($\alpha = .865$) e subescala preocupação com alimentação ($\alpha = .752$). Para a utilização deste instrumento e dos seguintes apresentados, observou-se a validade de constructo (Pasquali, 2009), efetuando-se uma análise fatorial confirmatória. Usou-se como índices de qualidade de ajustamento os valores de RMSEA (“Root Mean Square Error of Approximation”), CFI (“Comparative Fit Index”) e TLI (“Tucker-Lewis Index”). Foi considerado um ajustamento aceitável, valores de CFI e TLI superiores a 0.9 e valores de RMSEA inferiores a 0.08 (Bentler, 2007). O ED-15, apresentou boas propriedades psicométricas, segundo a análise fatorial realizada, $\chi^2(32 \text{ g.l.}) = 79.115, p < .000$; RMSEA = .069; CFI = .962; TLI = .946.

Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE) (McAuley, Courneya, 1994) adaptada para a população portuguesa por Gomes (2011) a partir dos trabalhos originais de McAuley e Courneya (1994) com a *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES). É constituído por 12 itens e cada item é pontuado numa escala de “Likert” de sete pontos (1 = *Nada* até 7 = *Muito*). O instrumento visa avaliar as respostas psicológicas associados à prática de exercício físico, tendo por base três domínios principais: (a) Bem-estar psicológico (quatro itens); (b) Mal-estar psicológico (quatro itens); e (c) Fadiga (quatro itens). A EESE torna-se relevante pelo fato de pretender avaliar as experiências subjetivas específicas das pessoas face ao exercício físico, assumindo-se que estas podem variar entre um polo mais positivo e outro mais negativo.

A sua utilização com participantes de programas de exercício físico em Portugal tem fornecido boas indicações acerca das propriedades psicométricas do instrumento ($\alpha = .83$ para o bem-estar, $\alpha = .83$ para o mal-estar e $\alpha = .87$ para a fadiga) (Carneiro & Gomes, 2016). Relativamente à presente amostra o instrumento manifesta boas propriedades psicométricas nas diferentes subescalas que o constituem: na subescala bem-estar psicológico ($\alpha = .755$), na subescala mal-estar psicológico ($\alpha = .757$) e por fim, na subescala fadiga ($\alpha = .857$). A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento $\chi^2(51 \text{ g.l.}) = 8.272, p < .002$; RMSEA = .046; CFI = .973; TLI = .965.

Escala de Avaliação Cognitiva (EAC) foi desenvolvida por Gomes (2008) tendo por base o modelo transacional de Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984), a perspetiva interativa de adaptação ao *stress* (Gomes, 2014), e o modelo da tensão e pressão no trabalho (Karasek, 1979). O instrumento é constituído por 12 itens e todos os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de sete pontos (e.g., 0 = *Nada importante*; 3 = *Mais ou menos*; 6 = *Muito importante*).

A EAC (versão específica) utilizada no presente estudo foca essencialmente a avaliação cognitiva primária, onde os indivíduos indicam a relevância, importância e significado pessoal da situação em causa. Tem por base três subescalas: (a) Importância (3 itens; (b) Ameaça (3 itens) e (c) Desafio (3 itens) (Gomes, 2008).

Estudos prévios têm vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas da escala (e.g., Gomes, Faria, & Gonçalves, 2013; Gomes & Teixeira, 2016).

Relativamente à presente amostra o instrumento manifesta boas propriedades psicométricas nas diferentes subescalas: subescala Importância ($\alpha = .837$), na subescala Ameaça ($\alpha = .897$) e por fim, na subescala Desafio ($\alpha = .835$). A análise fatorial confirmatória também demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento $\chi^2(24 \text{ g.l.}) = 62.151, p < .000$; RMSEA = .072; CFI = .972; TLI = .958.

Procedimentos

O estudo teve autorização da Comissão de Ética da Universidade do Minho – Subcomissão de Ética para as Ciências Sociais e Humanas (SECSH 043/2016).

A amostra foi recolhida em ginásios e clubes desportivos. Primeiramente foram efetuados alguns contactos junto de clubes e ginásios para a obtenção da autorização das recolhas. Posteriormente foi explicado aos participantes em que consistia a investigação, os objetivos da mesma, o carácter voluntário da participação, assim como, a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos. Por fim, procedeu-se ao tratamento dos dados.

Durante todo este processo foram cumpridos todos os requisitos que constam no Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), no que diz respeito à confidencialidade, anonimato e carácter voluntário da participação.

Metodologia de análise de dados

A presente investigação desenvolveu-se no contexto de um *design correlacional*, para verificar as associações entre variáveis e de um *design inter-sujeitos* para comparar as diferenças entre os grupos – tipo de atividade desportiva (musculação e outros desportos) objetivo de treino (lazer/forma física e massa muscular/outros). Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa informático *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS – Versão 24.0). Inicialmente foram efetuadas análises fatoriais confirmatórias dos instrumentos utilizados, por forma a testar a sua estrutura fatorial.

Posteriormente recorreu-se à estatística descritiva e à estatística inferencial. Nas análises descritivas, recorreu-se às medidas de tendências central e de dispersão. Recorrendo à estatística inferencial, realizou-se testes de associação para avaliar as associações entre as variáveis de comportamento alimentar dicotómicos e os grupos (tipo de desporto, objetivo de treino). Para este efeito foi realizado o *Teste do Qui-Quadrado* (χ^2). No sentido de comparar médias entre os grupos foram efetuadas *Análises de Variância Multivariadas* (MANOVA) para as subescalas.

Para finalizar, utilizou-se uma *Análise de Regressão Linear*, por forma a predizer o comportamento alimentar disfuncional medido através do score total do ED-15. Para tal, no bloco 1 foi adicionado o tipo de desporto, no bloco 2 o objetivo de treino, no bloco 3 as escalas de avaliação cognitiva e no último bloco as escalas de experiências subjetivas.

Resultados

Prática de musculação vs Prática de outras atividades desportivas e objetivos de treino/inerentes à prática das atividades desportivas

A tabela seguinte (tabela 2) mostra os resultados relativos à associação entre o tipo de atividade desportiva e o objetivo de treino. Cerca de 78% dos participantes que praticam outras atividades desportivas que não a musculação fazem-no por razões associadas ao lazer e forma física, enquanto apenas 44.8% dos praticantes de musculação praticam esta atividade pela mesma razão, $\chi^2(1) = 37.11, p = .001$.

Tabela 2

Dados relativos às análises de cruzamento de variáveis

	Objetivo de treino	
	Lazer e forma	Massa
	física	muscular/outros
	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)
Musculação	60 (43.8)	77 (56.2)
Outros desportos	132 (77.6)	38 (22.4)

Tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e frequência da prática de atividade desportiva

A tabela 3 mostra os resultados relativos à associação entre o tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e a frequência de prática da atividade desportiva. Note-se que, cerca de 88% dos participantes que praticam musculação fazem-no mais de 3 vezes por semana, enquanto apenas 61% dos participantes que praticam outras atividades desportivas a praticam mais de 3 vezes por semana, $\chi^2(1) = 22.8, p = < .001$.

Quanto ao objetivo subjacente à prática da atividade desportiva, 91% dos participantes que praticam atividade desportiva por questões relacionadas com o ganho de massa muscular, fazem-no mais de 3 vezes por semana, enquanto apenas 64% dos participantes que praticam atividade desportiva por lazer/forma física o fazem mais de 3 vezes por semana, $\chi^2(1) = 20.8, p = < .001$.

Tabela 3

Dados relativos à associação entre o tipo de atividade, o objetivo do treino e a frequência da atividade desportiva

	Tipo de atividade desportiva		Objetivo subjacente à prática da atividade desportiva	
	Musculação <i>n</i> (%)	Outras atividades desportivas <i>n</i> (%)	Lazer/Forma física <i>n</i> (%)	Massa muscular/outros <i>n</i> (%)
Frequência da prática de atividade desportiva				
até 3 vezes por semana	14 (12.2%)	56 (38.6%)	62 (35.8%)	8 (9.2%)
mais de 3 vezes por semana	101 (87.8%)	89 (61.4%)	111 (64.2%)	79 (90.8%)

Tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e comportamentos alimentares

Em relação ao tipo de desporto, os dados apontam para uma associação significativa entre o tipo de desporto e a perceção pelo próprio de uma alimentação saudável, $\chi^2(1) = 6.89, p = .011$. O que também se verifica relativamente ao objetivo de treino $\chi^2(1) = 18.1, p = < .001$.

Relativamente à variável definição de calorias os dados mostram que há uma associação significativa entre o tipo de desporto e a definição de calorias, $\chi^2(1) = 5.35, p = .023$.

Quanto ao objetivo de treino, verifica-se também uma associação significativa entre o objetivo de treino e a definição de calorias, $\chi^2(1) = 11.9, p = .001$.

No que concerne à preocupação com o tipo de alimentos que ingere, note-se que há uma associação significativa entre a preocupação com o tipo de alimentos que ingere e o tipo de desporto, $\chi^2(1) = 8.58, p = .005$. O que também se verifica em relação ao objetivo de treino, $\chi^2(1) = 10.3, p = .002$.

Quanto à preocupação com as horas de ingestão alimentar, cumpre-se que há uma associação significativa entre a preocupação com as horas de ingestão alimentar e o tipo de desporto, $\chi^2(1) = 10.8, p = .001$.

Em relação ao objetivo de treino, os dados também apontam para uma associação significativa entre o objetivo de treino e preocupação com as horas de ingestão alimentar, $\chi^2(1) = 14.4, p = < .001$.

Por fim, verifica-se que existe uma associação significativa entre o objetivo de treino e a preocupação com a tipo de alimentos/horas e a interferência com o dia-a-dia, $\chi^2(1) = 6.41, p = .013$.

Quanto ao tipo de atividade desportiva, note-se que não há uma associação significativa entre a preocupação com o tipo de alimentos/hora e a interferência com o dia-a-dia, $\chi^2(1) = 2.50, p = .646$ (ver tabela 4).

Tabela 4

Dados relativos às análises de cruzamento de variáveis

	Tipo de atividade desportiva		Objetivo subjacente à prática da atividade	
	Musculação <i>n</i> (%)	Outras atividades desportivas <i>n</i> (%)	Lazer/Forma física <i>n</i> (%)	Massa muscular/outros <i>n</i> (%)
Tipo de alimentação				
Diferente	59 (42.8)	48 (28.4)	49 (46.2)	57 (53.8)
Igual	79 (57.2)	121 (71.6)	142 (71.0)	58 (29.0)
Contar calorias				
Sim	42 (30.4)	32 (19.0)	33 (45.2)	40 (54.8)
Não	96 (69.6)	136 (81.0)	157 (67.7)	75 (32.3)
Preocupação tipo de alimentos				
Sim	106 (76.8)	104 (61.2)	118 (56.5)	91 (43.5)
Não	32 (23.2)	66 (38.8)	74 (75.5)	24 (24.5)
Preocupação com as horas de ingestão alimentar				
Sim	90(65.2)	79 (46.5)	89 (53.0)	36 (25.9)
Não	48 (34.8)	91 (53.5)	103 (74.1)	79 (47.0)
Interferência no dia-a-dia				
Sim	64 (46.4)	74 (43.5)	75 (54.7)	62 (45.3)
Não	74 (53.6)	96 (56.5)	117 (68.8)	53 (31.2)

As tabelas seguintes (tabela 5, 6 e 7) fazem referência aos dados relativos às MANOVAS para as subescalas.

Quanto às subescalas do ED15 os resultados revelaram diferenças multivariadas significativas entre os grupos – tipo de atividade desportiva (musculação vs outras atividades desportivas) Wilks' Lambda = .960, $F(2,293) = 6.06$, $p = .003$, $\eta^2 = .040$, e objetivo de treino (lazer/forma física e massa muscular/outros) Wilks' Lambda = .918, $F(2,292) = 13.04$, $p < .001$, $\eta^2 = .082$. Os resultados univariados mostram que existem diferenças entre os grupos musculação vs outras atividades desportivas relativamente à preocupação com a forma e à preocupação com alimentação. No entanto, entre os grupos lazer e forma física vs massa muscular/outros apenas existem diferenças significativas em relação à preocupação com alimentação (ver tabela 5).

Tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e experiências subjetivas

Relativamente às experiências subjetivas os resultados não revelaram diferenças multivariadas significativas entre os grupos – tipo de atividade desportiva (musculação vs outras atividades desportivas) Wilks' Lambda = .996, $F(3,270) = .345$, $p = .793$, $\eta^2 = .004$, e objetivo de treino (lazer/forma física e massa muscular/outros) Wilks' Lambda = .990, $F(3,269) = .910$, $p = .436$, $\eta^2 = .010$ nas diferentes experiências subjetivas face ao exercício físico. Os resultados univariados mostram da mesma forma que, no grupo musculação vs outras atividades desportivas não existem diferenças significativas nas subescalas bem-estar, mal-estar e fadiga. O mesmo acontece com o grupo lazer/forma física vs massa muscular/outros (ver tabela 6).

Tipo de atividade desportiva, objetivo de treino e avaliação cognitiva

Por fim, os dados relativos às subescalas de avaliação cognitiva mostram diferenças multivariadas significativas apenas no grupo – tipo de atividade desportiva (musculação vs outras atividades desportivas) Wilk's Lambda = .978, $F(2,293) = 3.29$, $p = .038$, $\eta^2 = .022$. No grupo objetivo de treino (lazer/forma física e massa muscular/outros), não existem diferenças multivariadas significativas Wilk's Lambda = .989, $F(2,292) = 1.62$, $p = .199$, $\eta^2 = .011$. Os resultados univariados mostram que apenas existem diferenças no grupo musculação/outros em relação à subescala ameaça (ver tabela 7).

Tabela 5

Diferença entre grupos ao nível dos comportamentos alimentares

	Praticantes de musculação <i>M (DP) (n)</i>	Praticantes de outras atividades desportivas <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Preocupação forma	.803 (1.07) (133)	.546 (.849) (163)	1,294	5.3	.022
Preocupação Alimentação	1.97 (1.38) (133)	1.43 (1.29) (163)	1,294	11.8	< .001
	Prática por lazer/forma física <i>M (DP) (n)</i>	Prática para o ganho de massa muscular <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Preocupação forma	.577 (.898) (186)	.792 (1.04) (109)	1,293	3.4	.063
Preocupação alimentação	1.37 (1.22) (186)	2.16 (1.43) (109)	1,293	25.2	< .001

Nota. Eating Disorders Cognitions and Behaviors: Preocupação com a forma; Preocupação com alimentação.

Tabela 6

Diferença entre grupos ao nível das experiências subjetivas

	Praticantes de musculação <i>M (DP) (n)</i>	Praticantes de outras atividades desportivas <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Bem-estar	22.62 (3.44) (147)	22.88 (3.69) (127)	1,272	.34	.558
Mal-estar	5.69 (2.56) (147)	5.72 (3.25) (127)	1,272	.006	.937
Fadiga	15.47 (5.56) (147)	14.97 (5.92) (127)	1,272	.49	.481
	Prática por lazer/forma física <i>M (DP) (n)</i>	Prática para o ganho de massa muscular <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Bem-estar	22.48 (3.50) (169)	23.22 (3.68) (104)	1,271	2.73	.100
Mal-estar	5.81 (2.96) (169)	5.53 (2.94) (104)	1,271	.570	.451
Fadiga	15.26 (5.65) (169)	15.15 (5.96) (104)	1,271	.022	.882

Nota. Escala de Experiências Subjetivas: Bem-estar psicológico; Mal-estar psicológico; Fadiga.

Tabela 7

Diferença entre grupos ao nível da avaliação cognitiva

	Praticantes de musculação <i>M (DP) (n)</i>	Praticantes de outras atividades desportivas <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Ameaça	2.67 (1.55) (135)	2.31 (1.53) (161)	1,294	4.05	.045
Desafio	3.28 (1.44) (135)	3.05 (1.44) (161)	1,294	1.93	.165

	Prática por lazer/forma física <i>M (DP) (n)</i>	Prática para o ganho de massa muscular <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Ameaça	2.40 (1.47) (185)	2.57 (1.67) (110)	1, 293	.813	.368
Desafio	3.07 (1.44) (185)	3.32 (1.43) (110)	1,293	2.19	.140

Nota. Escala de Avaliação Cognitiva: Ameaça; Desafio.

Correlatos dos comportamentos alimentares disfuncionais

A tabela 8 faz referência aos dados da análise de regressão linear, por forma a verificar que variáveis predizem o comportamento alimentar.

Os dados mostram que o tipo de atividade desportiva, nomeadamente a prática de musculação, prediz o comportamento alimentar disfuncional ($t = 2.80, p = .005$), assim como o objetivo de treino, mais especificamente o objetivo associado ao ganho de massa muscular ($t = 3.05, p = .002$).

Quanto às variáveis psicológicas, verifica-se que perceção da perda de massa muscular como ameaçadora ($t = 3.26, p = .001$) e desafiadora ($t = 3.52, p = .001$) predizem o comportamento alimentar disfuncional, assim como, as experiências subjetivas relacionadas com o mal-estar psicológico ($t = 3.38, p = .001$).

Tabela 8

Modelos de Regressão Linear para a Predição do comportamento alimentar disfuncional medido através do ED-15

	$R^2(R^2Aj)$	ΔR^2	ΔF	F	β	β IC 95%	T
Bloco 1:	.03(.02)	.977	.030	(1,256) 7,87***			
Tipo de desporto ^(a)					.173	[.10, .58]	2.80** *
Bloco 2:	.19(.05)	.034	9.32	(2, 255) 8,729***			
Objetivo de treino ^(b)					.196	[.14, .66]	3.05** *
Bloco 3:	.13(.12)	.072	10.5	(4,253) 9,96***			
Ameaça					.19	[.04, .19]	3.26** *
Desafio					.20	[.06, .21]	3.52** *
Bloco 4:	.17 (.15)	.042	4.24	(7, 250) 7,72***			
Bem-estar					.01	[.03, .03]	.153
Mal-estar					.215	[.03, .11]	3.38** *
Fadiga					.029	[-.02, .01]	-.481

Nota. Escala de Avaliação Cognitiva: Ameaça; Desafio; Escalas de Experiências subjetivas: Bem-estar psicológico; Mal-estar psicológico; Fadiga.

^(a) Tipo de desporto: 0 = Outras atividades desportivas; 1 = Musculação; ^(b) Objetivo de treino: 0 = Lazer e forma física; 1 = Massa muscular/Outros.

*** $p \leq .001$

Discussão

O presente estudo teve como objetivos explorar a associação entre o tipo de atividade desportiva e o objetivo de treino e variáveis do comportamento alimentar, experiência emocional e avaliação cognitiva.

Os resultados do presente estudo mostram que uma percentagem significativa dos participantes que praticam musculação têm como principal objetivo o ganho de massa muscular enquanto os participantes que praticam outras atividades desportivas consideram que o seu principal objetivo é o lazer/forma física. Estudos anteriores também evidenciam que os praticantes de musculação têm como principal objetivo o ganho de massa muscular/competição, comparativamente com os indivíduos que não praticam atividades desportivas direcionadas para o ganho de massa muscular (Parent, 2013; Stapleton et al., 2016).

Quanto à frequência de prática do exercício físico verifica-se que o grupo de praticantes de musculação faz exercício físico de forma mais frequente do que o grupo praticantes de outras atividades desportivas. Da mesma forma, o grupo com o objetivo de ganhar massa muscular faz exercício físico com mais frequência comparativamente com os praticantes por lazer. Este último resultado remete-nos para a ideia base de que, os indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal fazem mais exercício físico (Kling, Rodgers, & Frisén, 2016; Lavender et al., 2017) e podem apresentar alguma dependência deste (Parent, 2013).

O grupo – tipo de desporto, mais especificamente os praticantes de musculação, apresentam maior preocupação com a definição de calorias, com o tipo de alimentos que ingere, com as horas de ingestão alimentar assim como, consideram ter uma alimentação diferente. Comparativamente com o grupo - objetivo inerente à prática de atividade desportiva, os participantes com o objetivo de ganhar massa muscular apresentam as mesmas preocupações, acrescentando apenas o facto de neste grupo a preocupação com o tipo de alimentos e hora interferir com o dia-a-dia. Assim, estes resultados remetem-nos para a ideia já existente na literatura de que os homens que fazem exercício para modificar a sua forma física e mais especificamente ganhar massa muscular, têm maior preocupação com a definição de calorias, com o tipo de alimentos e as horas a que ingerem os alimentos (Kling, Rodgers, & Frisén, 2016; Lavender et al., 2017).

Do mesmo modo, verificamos que os praticantes de musculação apresentam uma maior preocupação com a forma e alimentação. E os participantes com objetivo de ganhar massa muscular apresentam uma maior preocupação com a forma comparativamente com os participantes com o objetivo de lazer/forma física. Estes resultados reforçam a hipótese de que os praticantes de musculação apresentam comportamentos alimentares desajustados (Calzo et al., 2016) e que a prática de exercício físico voltada para o ganho de massa muscular é uma das causas para o desenvolvimento de perturbações alimentares (Lavender et al., 2017).

Quanto às experiências subjetivas face ao exercício físico, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos. No que concerne à avaliação cognitiva, verifica-se que os praticantes de musculação consideram a perda de massa muscular mais ameaçadora e desafiadora, comparativamente com os praticantes de outras atividades desportivas. Estes resultados vão de encontro com os estudos prévios que enunciam que para os praticantes de musculação o ganho de massa muscular é importante e que a sua perda pode afetar o seu bem-estar (Tiggemann, Martins, & Churchett, 2008).

Tendo por base a hipótese que o tipo de desporto e o objetivo de treino inerente à prática da atividade desportiva estão relacionados com o desenvolvimento de perturbações alimentares (Chapman & Woodman, 2016; Lavender et al., 2017), este estudo também pretendeu averiguar se o tipo de desporto e objetivo de treino é preditor do comportamento alimentar disfuncional. Verificou-se assim que o tipo de desporto, nomeadamente, a prática de musculação prediz o comportamento alimentar disfuncional assim como, o objetivo de treino associado ao ganho de massa muscular. Estes resultados suportam as evidências anteriores de que as motivações para a prática do exercício físico, como o ganho de massa muscular e o tipo de desporto – musculação, estão relacionadas com os distúrbios alimentares (Chapman & Woodman, 2016; Gomes & Gonçalves, 2012; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Do mesmo modo, associando as variáveis psicológicas ao comportamento alimentar disfuncional, verificou-se que a perceção da perda de massa muscular como ameaçadora e desafiadora predizem o comportamento alimentar, assim como, as experiências subjetivas relacionadas com o mal-estar psicológico. Isto é, as respostas emocionais negativas associadas ao exercício físico predizem o comportamento alimentar disfuncional. Estes resultados suportam as evidências anteriores de que as variáveis psicológicas associadas à prática de atividade desportiva estão relacionadas

com o comportamento alimentar disfuncional (Gomes, Martins, & Silva, 2011; Silva & Gomes, 2012).

Este estudo veio assim suportar as evidências de estudos prévios que enunciavam que o tipo de desporto - musculação e o objetivo de treino – ganho de massa muscular e determinadas variáveis psicológicas estão relacionados com os comportamentos alimentares disfuncionais. Confirmando também as evidências que apontam para o facto de atletas envolvidos em atividades desportivas relacionadas com a musculação apresentam um maior risco de desenvolvimento de perturbações alimentares (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Do mesmo modo, este estudo também corroborou a ideia já existente de que a atividade desportiva pode estar associada a comportamentos menos saudáveis (Markland & Ingledew, 2007).

Este estudo apresenta algumas limitações. Primeiro, os dados foram baseados nos autorrelatos dos participantes. Apesar de ter sido assegurado o anonimato e preenchimento individual dos instrumentos, este procedimento não anula a desejabilidade dos relatos. Uma outra limitação prende-se com o facto de o estudo ser de natureza transversal não permitindo assim avaliar a relação temporal entre as variáveis estudadas.

Em investigações futuras, seria importante discriminar os desportos entre si (e.g., competição; técnicas necessárias), por forma a diferenciar as características específicas de cada desporto, assim como, efetuar estudos longitudinais que permitam uma compreensão mais profunda das variáveis estudadas.

No entanto, uma das principais contribuições deste estudo residiu no recrutamento de uma mostra de participantes do sexo masculino com atletas de várias modalidades, cujos resultados indicaram que os homens também apresentam comportamentos alimentares disfuncionais, preocupam-se com a sua imagem corporal, dando assim suporte aos poucos estudos que consideram estas questões.

Referências

- Amaral, M., & Cruz, J. F. A. (2013). Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(3), 45-59.
- Bentler, P. M. (2007). On tests and indices for evaluating structural models. *Personality and Individual Differences*, 42, 825-829. doi: 10.1016/j.paid.2006.09.024.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical psychology review*, 25, 215-239. doi:10.1016/j.cpr.2004.09.003.
- Calzo, J. P., Horton, N. J., Sonnevile, K. R., Swanson, S. A., Crosby, R. D., Micali, N., & Field, A. E. (2016). Male Eating Disorder Symptom Patterns and Health Correlates From 13 to 26 Years of Age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55, 693-700. doi:10.1016/j.jaac.2016.05.011.
- Carneiro, L., & Gomes, A. R. (2016). Querer fazer exercício e fazer exercício: Papel dos fatores pessoais e psicológicos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 253-261.
- Chapman, J., & Woodman, T. (2016). Disordered eating in male athletes: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 34, 101-109. doi:10.1080/02640414.2015.1040824.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67-74. doi:10.1016/j.bodyim.2015.01.002.
- Gomes, A.R. (2008). Escala de Avaliação Cognitiva. Relatório técnico não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A.R. (2011). Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE). Relatório técnico não publicado. Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A.R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A.R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.

- Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013): Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, 27, 351-367. doi:10.1080/02678373.2013.840341.
- Gomes, A.R., Martins, C., & Silva, L. (2011). Eating Disordered Behaviours in Portuguese athletes: The influence of personal, sport, and psychological variables. *European Eating Disorders Review*, 19, 190-200. doi:10.1002/erv.1113.
- Gomes, A.R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health*, 32, 167-172. doi:10.1002/smi.2583.
- Gonçalves, S. F., & Gomes, A. R. (2012). Exercising for weight and shape reasons vs. health control reasons: The impact on eating disturbance and psychological functioning. *Eating behaviors*, 13, 127-130. doi:10.1016/j.eatbeh.2011.11.011.
- González-Martí, I., Fernández-Bustos, J. G., Jordán, O. R. C., & Sokolova, M. (2017). Dismorfia Muscular: detección del uso-abuso de esteroides anabolizantes androgénicos en una muestra española. *Adicciones*, 20(10), 862-869.
- Hausenblas, H. A., Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339. doi: 10.1080/104132001753144437.
- Harvey, J. A., & Robinson, J. D. (2003). Eating disorders in men: Current considerations. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 10(4), 297-306.
- Holm-Denoma, J. M., Scaringi, V., Gordon, K. H., Van Orden, K. A., & Joiner Jr, T. E. (2009). Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club athletes, independent exercisers, and nonexercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 47-53. doi:10.1002/eat.20560.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11, 101-108. doi:10.1016/j.bodyim.2014.01.003.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.
- Kling, J., Rodgers, R. F., Frisén, A. (2016). Young men's endorsement and pursuit of appearance ideals: The prospective role of appearance investment. *Body Image*, 16, 10-16. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.10.001.

- Lavender, J. M., Brown, T. A., & Murray, S. B. (2017). Men, Muscles, and Eating Disorders: an Overview of Traditional and Muscularity-Oriented Disordered Eating. *Current Psychiatry Reports, 19*, 32. doi:10.1007/s11920-017-0787-5.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- 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*, 448-453. doi: 10.1002/erv.2318.
- Madison, J. K., & Ruma, S. L. (2003). Exercise and athletic involvement as moderators of severity in adolescents with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 213-222. doi:10.1080/10413200305386.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport*, 23–24. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 163-177. doi:10.1123/jsep.16.2.163.
- McCabe, M. P., & McGreevy, S. (2010). The role of partners in shaping the body image and body change strategies of adult men - Partners and male body image. *Health, 2*, 1002-1009. doi:10.4236/health.2010.29148.
- Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L., & Touyz, S. W. (2013). Masculinity and femininity in the divergence of male body image concerns. *Journal of eating disorders, 1*, 2-8. doi: 10.1186/2050-2974-1-11.
- Murray, S. B., Rieger, E., Touyz, S. W., & De la Garza García, I. (2010). Muscle Dysmorphia and the DSM-V Conundrum: Where Does It Belong? A Review Paper. *International Journal of Eating Disorders, 43*, 483–491. doi:10.1002/eat.20828.
- Parent, M. C. (2013). Clinical considerations in etiology, assessment, and treatment of men's muscularity-focused body image disturbance. *Psychology of Men & Masculinity, 14*, 88-100. doi:10.1037/a0025644.

- Parent, M. C., & Bradstreet, T. C. (2017). Integrating self-concept into the relationship between drive for muscularity, and disordered eating and depression, among men. *Psychology of Men & Masculinity*, *18*, 1-11. doi:10.1037/men0000038.
- Pasquali, L. (2009). Psychometrics. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, *43*, 992-999.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Carter, J. E., & Reel, J. J. (2007). Psychosocial correlates of disordered eating among male collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*, 340-357. doi:10.1123/jcsp.1.4.340.
- Phillips, N., & de Man, A. F (2010). Weight status and body image satisfaction in adult men and women. *North American Journal of Psychology*, *12*, 171-183. doi: 10.1111/j.1469-8137.2012.04227.x.
- Pope Jr, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L., & Bhasin, S. (2013). Adverse health consequences of performance-enhancing drugs: an Endocrine Society scientific statement. *Endocrine reviews*, *35*, 341-375. doi:10.1210/er.2013-1058.
- Rocha, M., Aguiar, F., & Ramos, H. (2014). O uso de esteroides androgénicos anabolizantes e outros suplementos ergogénicos – uma epidemia silenciosa. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*, *9*, 98-105. doi:10.1016/j.rpedm.2014.09.002.
- Silva, L., & Gomes, R. (2012). Perturbações do comportamento alimentar no desporto: situação atual e perspectivas futuras no estudo dos fatores psicológicos. *Psicologia Clínica*, *24*(2), 83-100.
- Smolak, L., Murnen, S.K., & Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating disorders: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *27*(4), 371-380.
- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body Image Avoidance, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology Is There a Difference Between Male Gym Users and Non-Gym Users?. *American journal of men's health*, *10*, 100-109. doi:1557988314556673.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *14*(1), 25-32.

- Tatham, M., Turner, H., Mountford, V. A., Tritt, A., Dyas, R., & Waller, G. (2015). Development, psychometric properties and preliminary clinical validation of a brief, session-by-session measure of eating disorder cognitions and behaviors: The ED-15. *International Journal of Eating Disorders*, *48*, 1005-1015. doi: 10.1002/eat.22430.
- Tiggemann, M., Martins, Y., & Churchett, L. (2008). Beyond Muscles Unexplored Parts of Men's Body Image. *Journal of Health Psychology*, *13*, 1163-1172. doi: 10.1177/1359105308095971.
- Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: estudo com jovens atletas. *Motricidade*, *11*, 104-119. doi: 10.6063/motricidade.4214.