Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Rita Pinto Cruz

Mixed-Gender Body Project: Avaliação da Eficácia de uma Intervenção de Prevenção de Perturbações Alimentares

junho de 2025

Mixed-Gender Body Project: Avaliação da Eficácia de uma Intervenção de Prevenção de Perturbações Alimentares
Ana Cruz
UMinho | 2025

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Rita Pinto Cruz

Mixed-Gender Body Project: Avaliação da Eficácia de uma Intervenção de Prevenção de Perturbações Alimentares

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Sónia Gonçalves e do **Professor Doutor Paulo Machado**

junho de 2025

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

Este percurso foi marcado por desafios e obstáculos, inevitáveis em qualquer processo de crescimento. No entanto, nunca o percorri sozinha. Por isso, neste espaço deixo o meu mais sincero agradecimento a todos os que, de alguma forma, contribuíram para o desenvolvimento da minha dissertação e, acima de tudo, para o meu crescimento pessoal e académico.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus orientadores, Professora Doutora Sónia Gonçalves e Professor Doutor Paulo Machado, pela orientação, apoio e disponibilidade para esclarecer todas as dúvidas que foram surgindo ao longo do processo.

À Carol Coelho, expresso o meu profundo agradecimento pela generosidade constante, disponibilidade e ajuda incansável que sempre demonstraste ao longo deste percurso. Obrigada pela tua compreensão e prontidão a cada momento de dúvida.

À minha família, obrigada por serem parte da minha história desde sempre e por serem a expressão daquilo que é o verdadeiro significado de família. Obrigada por acreditarem em mim e apostarem nos meus sonhos. Em especial aos meus pais, sei que cada conquista minha carrega o peso dos vossos sacrifícios, dedicação e amor.

Ao meu Tiago, que foi calma quando tudo parecia demasiado pesado. Foi quem me lembrou, vezes sem conta, que eu era capaz, mesmo quando eu tanto duvidava de mim. Obrigada por me dares o teu colo, o teu tempo e o teu amor. Obrigada por estares sempre, por nunca largares a minha mão.

Às minhas quatro pessoas, Xana, Ângela, Carol e Maria, obrigada do fundo do coração. Esta conquista torna-se ainda mais especial por ser partilhada convosco. Sei que continuaremos, de coração, a torcer pelo sucesso umas das outras. Por tudo isto, tenho a certeza de que são as pessoas certas para estar na minha vida.

À Érica, obrigada por me permitires caminhar ao teu lado, por me mostrares a beleza da tua evolução e por me deixares crescer contigo. Levo tudo o que vivemos com um carinho imenso. A nossa história continua – em mim, em ti, no que deixámos uma na outra.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico 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, 16 de junho de 2025



(Ana Rita Pinto Cruz)

Mixed-Gender Body Project: Avaliação da Eficácia de uma Intervenção de Prevenção de Perturbações Alimentares

Resumo

O Body Project constitui uma intervenção de prevenção de perturbações alimentares, baseada na dissonância cognitiva e implementada em formato grupal, com um extenso suporte empírico da sua eficácia, especialmente em mulheres. A crescente preocupação masculina com a imagem corporal tem motivado a inclusão de homens na intervenção. Contudo, poucos estudos utilizaram grupos de género misto, apesar da relevância do papel masculino na perpetuação e desconstrução dos ideais socioculturais de aparência feminina. Assim, este estudo pretendeu avaliar a eficácia e satisfação com uma versão adaptada mista do Body Project, baseada no Body Project for All, composta por quatro sessões e implementada num grupo de género misto. Doze participantes, seis mulheres e seis homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, participaram neste estudo. A intervenção demonstrou ser eficaz no grupo de género misto. Nas mulheres, observaram-se reduções significativas na internalização do ideal de magreza, insatisfação corporal, comportamentos de dieta e sintomas de perturbação alimentar. Nos homens, verificou-se uma diminuição significativa na internalização dos ideais de magreza e muscularidade, insatisfação corporal, afeto negativo e sintomas de perturbação alimentar. Os participantes demonstraram elevada satisfação com a intervenção. São necessárias análises de maior escala para consolidar e replicar os efeitos observados.

Palavras-Chave: Body Project, dissonância cognitiva, género misto, perturbações alimentares, prevenção

Mixed-Gender Body Project: Evaluation of the Efficacy of an Intervention to Prevent Eating Disorders

Abstract

The Body Project is an intervention to prevent eating disorders, based on cognitive dissonance and implemented in a group format, with extensive empirical support for its efficacy, especially in women. Men's growing concern with body image has motivated the inclusion of men in the intervention. However, few studies have used mixed-gender groups, despite the importance of the male role in perpetuating and deconstructing sociocultural ideals of female appearance. Therefore, this study aimed to evaluate the efficacy of and satisfaction with an adapted mixed-gender version of the Body Project, based on the Body Project for All, consisting of four sessions and implemented in a mixed-gender group. Twelve participants, six women and six men, aged between 18 and 29, participate in this study. The intervention proved to be effective in the mixed-gender group. In women, there were significant reductions in the internalization of the ideal of thinness, body dissatisfaction, dieting behaviours and eating disorder symptoms. In men, there was a significant decrease in the internalization of the ideals of thinness and muscularity, body dissatisfaction, negative affect and eating disorder symptoms. Participants showed high satisfaction with the intervention. Larger-scale analyses are needed to consolidate and replicate the effects observed.

Keywords: Body Project, cognitive dissonance, eating disorders, mixed gender, prevention

Índice

Introdução 8

Metodologia 11

Participantes 11

Instrumentos 12

Procedimento 13

Análise de Dados 16

Resultados 16

Discussão 18

Limitações e Recomendações para Estudos Futuros 23

Implicações 25

Conclusão 25

Referências 26

Índice de Figuras

Figura 1. Fluxograma da Amostra 11

Índice de Tabelas

Tabela 1. Descrição das Sessões da Intervenção 15

Tabela 2. Mudanças nas Variáveis de Estudo ao Longo do Tempo 17

Introdução

As perturbações alimentares (PAs) são definidas como alterações significativas no comportamento alimentar, que impactam o funcionamento do indivíduo (American Psychiatric Association, 2013). Estas perturbações estão fortemente associadas a altas taxas de mortalidade, maior risco de obesidade futura, depressão e suicídio, tanto para mulheres como para homens (Hambleton et al., 2022). No entanto, apesar do elevado grau de sofrimento associado, a maioria dos indivíduos não recebe tratamento adequado (Kazdin et al., 2017; Swanson et al., 2011). Acresce que, mesmo quando concluem tratamentos empiricamente validados, muitos não alcançam a remissão completa e as recaídas são um fenómeno recorrente (Keel & Brown, 2010; Miskovic-Wheatley et al., 2023; Tomba et al., 2019). Para além disso, considerando as elevadas taxas de comorbidade psiquiátrica (Van Alsten & Duncan, 2020) e curso crónico das PAs (Wonderlich et al., 2012), existe uma necessidade crítica de desenvolver programas de prevenção eficazes, que possam ser amplamente implementados (Stice et al., 2021).

Inicialmente, os programas de prevenção centravam-se em intervenções universais de natureza psicoeducacional, fundamentados na premissa de que informar sobre os efeitos adversos das PAs desencorajaria a adoção de comportamentos inadequados (Stice & Shaw, 2004; Stice et al., 2013). Todavia, tais intervenções demonstraram-se ineficazes na redução dos fatores de risco, sintomas e incidência das PAs. Em contrapartida, desenvolveram-se programas seletivos, direcionados a indivíduos em risco de desenvolver PAs, que utilizavam exercícios interativos e um formato de múltiplas sessões. Estas intervenções mostraram ser eficazes na redução dos fatores de risco, sintomas e aparecimento das PAs (ver revisão sistemática de Le et al., 2017; Watson et al., 2016).

A evidência empírica mais consistente incide sobre os programas de prevenção baseados na dissonância cognitiva, com particular destaque para o Body Project (Becker & Stice, 2017; Stice et al., 2000; Stice et al., 2019). O Body Project é uma intervenção em grupo e fundamentada no modelo teórico de Via Dupla (Stice & Van Ryzin, 2019). Este modelo propõe que a internalização de um ideal de magreza praticamente inatingível e a pressão intensa por parte da família, pares e meios de comunicação social promove insatisfação corporal. Esta insatisfação, por sua vez, contribui para comportamentos de dieta e afeto negativo, aumentando, assim, o risco de desenvolvimento de uma perturbação alimentar (Stice & Van Ryzin, 2019).

Neste sentido, o Body Project foi desenvolvido com o objetivo de reduzir a internalização do ideal de magreza entre adolescentes e mulheres jovens, uma vez que esta constitui um elemento central na cadeia etiológica das PAs (Stice et al., 2000; Stice & Van Ryzin, 2019). No programa, os participantes

são incitados a criticar ativamente o ideal de magreza por meio de um conjunto de exercícios verbais, escritos e comportamentais, fundamentados na Teoria da Dissonância Cognitiva (Festinger, 1957). Esta teoria defende que existe uma consistência entre o que um indivíduo sabe ou acredita e as suas ações. Quando esta coerência é comprometida, emerge um estado de desconforto psicológico, denominado dissonância cognitiva, que incentiva os indivíduos a ajustar as suas atitudes com o seu comportamento (Festinger, 1957). Ao promoverem comportamentos dissonantes com crenças prévias, estes exercícios estimulam uma reavaliação cognitiva, levando à redução da adesão ao ideal de magreza (Stice et al., 2000). Assim, de acordo com o modelo de Via Dupla (Stice & Van Ryzin, 2019), a diminuição da internalização do ideal de magreza levaria à redução da insatisfação corporal, do comportamento de dieta, do afeto negativo e, consequentemente, dos sintomas de PAs.

Diversos estudos realizados por laboratórios independentes têm demonstrado, de forma consistente, a eficácia do Body Project na redução dos fatores de risco e sintomas de PAs em adolescentes e mulheres jovens (Stice et al., 2019; Stice et al., 2021; Watson et al., 2016). Estes efeitos persistiram num período de follow-up de quatro anos (Stice et al., 2020).

Esta intervenção foi desenvolvida, inicialmente, para mulheres, uma vez que a prevalência de PAs é maior nesta população (Silén & Keski-Rahkonen, 2022). Cumpre referir, no entanto, a importância de considerar a aplicação do Body Project também a homens. Apesar de, tradicionalmente, terem sido pouco representados na investigação sobre PAs, tem-se verificado um crescente interesse dedicado a esta população, o que tem contribuído com informações importantes para este campo (Brown & Keel, 2023). A literatura sugere que as preocupações com a imagem corporal e as PAs em homens são mais frequentes do que se pensava (Gorrell & Murray, 2019; Spratt et al., 2022), o que provoca níveis significativos de sofrimento e uma diminuição da qualidade de vida (Schaumberg et al., 2017).

Os ideais de aparência contemporâneos influenciam tanto as mulheres como os homens, promovendo a valorização de uma composição corporal com baixos níveis de gordura, com uma ênfase adicional na muscularidade como traço desejável no caso dos homens (Murray et al., 2017). A representação mediática da imagem masculina tem refletido uma crescente idealização de corpos marcadamente musculosos como modelo de referência (ver revisão de Lavender et al., 2017; Lennon & Johnson, 2021). A exposição contínua a estas representações promove a internalização de padrões corporais irrealistas, acentuando a discrepância entre a realidade do próprio corpo e os modelos veiculados socialmente (Murnen & Karazsia, 2017). As pressões socioculturais para alcançar um físico magro e musculoso têm contribuído para o aumento da insatisfação corporal, comportamentos de

controlo de peso prejudiciais e maior risco de desenvolvimento de PAs nesta população (Murray et al., 2017; Nagata et al., 2020).

Não obstante o sofrimento decorrente da insatisfação com a imagem corporal e das PAs, os homens apresentam uma menor propensão a procurar tratamento (Bohrer et al., 2017). Isto deve-se, em parte, a barreiras estruturais no acesso aos serviços de saúde, para além do estigma que rotula as PAs como uma "doença feminina" (ver revisão sistemática de Richardson & Paslakis, 2021). Desta forma, a restrita disponibilidade de programas devidamente ajustados às necessidades dos homens evidencia uma premente necessidade de desenvolver e implementar intervenções preventivas dirigidas aos fatores de risco de PAs nesta população, objetivando a mitigação das disparidades no acesso aos serviços de saúde neste grupo (Brown et al., 2017).

Neste sentido, foram desenvolvidos dois programas de prevenção de PAs, baseados na dissonância cognitiva, para grupos masculinos: o Body Project M (BPM; Jankowski et al., 2017) e o Body Project: More Than Muscles (Body Project: MTM; Brown et al., 2017). O BPM resultou em diferenças significativas na insatisfação com a muscularidade e internalização dos ideais de aparência. No entanto, estes efeitos não foram mantidos num follow-up de três meses (Jankowski et al., 2017). No Body Project: MTM, os participantes apresentaram diminuições significativas nos fatores de risco e sintomas de PAs. Estes resultados mantiveram-se num follow-up de quatro semanas (Brown et al., 2017).

O Body Project tem sido, na sua maioria, avaliado em grupos separados de mulheres e homens, sendo poucos os estudos que utilizam grupos de género misto. A inclusão simultânea de ambos os géneros na mesma intervenção assume particular relevância, considerando o papel masculino na perpetuação e no combate aos ideais de aparência feminina. Por meio de ações e declarações sobre a atratividade feminina, os homens perpetuam a objetificação sexual dos corpos das mulheres (Levine et al., 1994; Levine & Smolak, 2006). A literatura sugere que a inclusão da população masculina em intervenções originalmente direcionadas ao público feminino poderá revelar-se pertinente para contrariar os padrões socioculturais relativos à aparência, contribuindo para a mitigação de comportamentos que perpetuam esses padrões (Levine et al., 1994). Esta abordagem poderá, adicionalmente, reduzir os efeitos adversos da internalização dos ideais corporais nas mulheres e promover, nos homens, a desconstrução de crenças disfuncionais, sugerindo que os formatos de intervenção em grupos de género misto se afiguram como potencialmente eficazes no combate aos fatores de risco das PAs (Levine et al., 1994).

Neste contexto, surgiu o Body Project for All (BP4All; Kilpela et al., 2016), uma versão mista do Body Project, composta por duas sessões com a duração de duas horas, agendadas com uma semana

de intervalo. O programa demonstrou ser eficaz na redução da insatisfação corporal relacionada à gordura, músculo e aparência geral em homens, com efeitos mantidos após seis meses. Contudo, nas mulheres não foram observados efeitos significativos no afeto negativo e na internalização dos ideais de aparência (Kilpela et al., 2016). Estes resultados sugerem que a inclusão de homens pode ter comprometido a eficácia da intervenção nas mulheres, sublinhando a necessidade de estudos adicionais para esclarecer a eficácia do programa em grupos de género misto (Kilpela et al., 2016).

Até à presente data, não foi implementado nenhum programa de prevenção dirigido a grupos mistos com as quatro sessões originais do Body Project. Esta constatação evidencia uma lacuna na literatura no que concerne à eficácia do programa em grupos de composição mista, quando aplicado de acordo com o seu formato tradicional. Assim, este estudo propõe a implementação do Body Project a grupos de género misto, preservando a estrutura original de quatro sessões, com pequenas adaptações ao nível do conteúdo, visando assegurar a adequação da intervenção às necessidades específicas de mulheres e homens.

O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia e satisfação com uma versão adaptada mista do Body Project, aplicada a uma amostra de mulheres e homens. Sustentadas na literatura científica e em estudos prévios, foram formuladas as seguintes hipóteses: (1) tanto as mulheres como os homens apresentariam, no pós-teste, reduções significativas na internalização do ideal de magreza e ideal de muscularidade, insatisfação corporal, afeto negativo, dieta e sintomas de PAs e (2) os participantes demonstrariam uma elevada satisfação com a intervenção recebida.

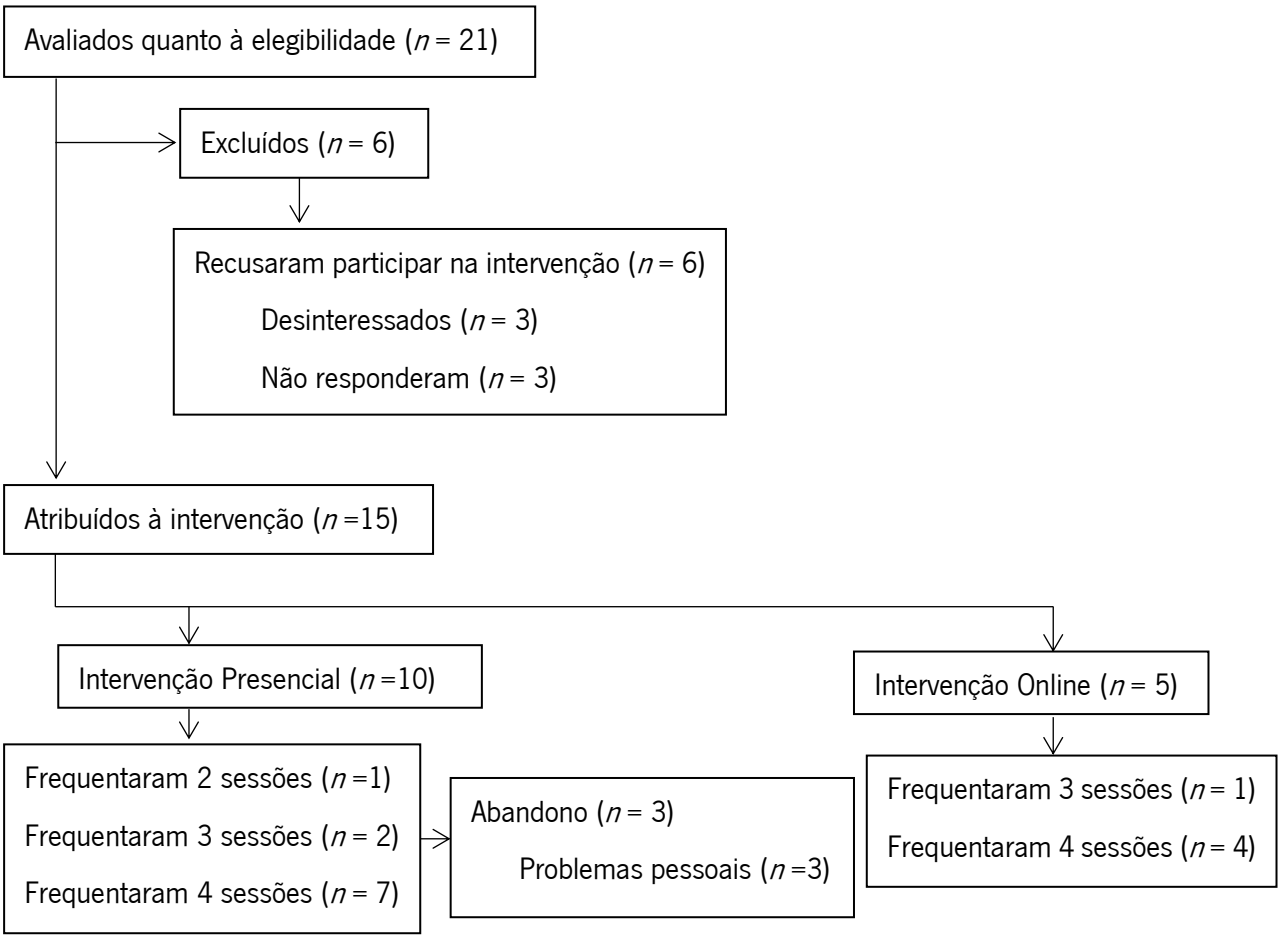
Metodologia

Participantes

A amostra do presente estudo foi composta por 12 participantes, dos quais seis (50%) se identificaram como mulheres cisgénero, cinco (41.7%) como homens cisgénero e um (8.3%) como homem transgénero, com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos (M = 20.9, DP = 3.42). Foram incluídos indivíduos fluentes na língua portuguesa e com preocupações relativamente à imagem corporal. Participantes com diagnóstico autorrelatado de perturbação alimentar foram excluídos do estudo. O fluxograma detalhado da amostra encontra-se apresentado na Figura 1.

Figura 1

Fluxograma da Amostra



Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e Clínico

Este questionário foi aplicado com o objetivo de recolher informação sobre a idade, género, nacionalidade e existência de preocupações com a imagem corporal ("*Tem preocupações com a sua imagem corporal?* "). Incluiu, também, uma questão sobre a presença de um diagnóstico atual de perturbação alimentar ("*Possui atualmente diagnóstico para uma perturbação do comportamento alimentar?* ") e sobre a toma de medicação psiquiátrica ("*Toma alguma medicação psiquiátrica?* ").

Body Shape Questionnaire (BSQ; Cooper et al., 1987; versão portuguesa de Silva et al., 2016)

Trata-se de uma medida de autorrelato composta por 34 itens, aplicada para avaliar a insatisfação corporal. Os itens são classificados numa escala de Likert de seis pontos (1 – Nunca a 6 – Sempre). Pontuações mais elevadas indicam maior insatisfação corporal.

Social Cultural Attitudes Towards Appearence Questionnaire – 4R (SATAQ-4R; Schaefer et al., 2017; versão portuguesa de Figueirinha, 2020)

No presente estudo foram utilizadas as subescalas de Internalização do Ideal de Magreza, composta por oito itens, (e.g., "*Penso muito em ter um aspeto magro* ") e de Internalização do Ideal de

Muscularidade, composta por cinco itens (e.g., "*Quero que o meu corpo tenha um aspeto musculado*"). Os participantes foram instruídos a indicar o seu nível de concordância com cada item, numa escala de Likert de cinco pontos, que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q; Fairburn & Beglin, 1994; versão portuguesa de Machado et al., 2014)

Os comportamentos alimentares desadaptativos e sintomas de PAs foram avaliados através desta medida de autorrelato, composta por 28 itens. Os itens estão divididos pelas seguintes subescalas: Restrição Cognitiva, Preocupação com a Alimentação, Preocupação com a Forma e Preocupação com o Peso, classificados numa escala de Likert de sete pontos (0 – Nenhum a 6 – Todos os dias).

Negative Affect Subscale of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988; versão portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005)

Para avaliar o afeto negativo dos participantes recorreu-se a esta subescala, composta por 10 termos que caracterizam diferentes sentimentos e emoções. Os participantes classificaram, numa escala de cinco pontos (1 – Nada ou muito ligeiramente a 5 – Extremamente), em que medida sentiram cada uma das emoções na última semana.

Cognitive Restraint Subscale of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21 (TFEQR21; Stunkard & Messick, 1985; versão portuguesa de Duarte et al., 2020)

A presente subescala, composta por seis itens, teve como propósito avaliar o comportamento de dieta dos participantes, através de cinco questões, classificadas numa escala de Likert de quatro pontos (1 – Completamente verdadeiro a 4 – Completamente falso). Incluiu, também, uma última questão destinada a avaliar a restrição alimentar, numa escala de Likert de oito pontos, que varia de 1 (como tudo o que quero e quando quero), ou seja, não existe qualquer restrição alimentar, a 8 (limito constantemente a minha ingestão de alimentos, "nunca cedo"), que representa o máximo de restrição alimentar.

The Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8; Larsen et al., 1979; versão portuguesa de Machado & Klein, 2002)

O CSQ-8, composto por oito itens, cada um com quatro opções de resposta, foi aplicado com o objetivo de avaliar a satisfação dos participantes com a intervenção recebida. A pontuação total varia entre 8 e 32 pontos, sendo que pontuações mais elevadas estão associadas a um nível mais elevado de satisfação global com a intervenção.

Procedimento

O presente projeto, integrado numa pesquisa mais ampla sobre a eficácia do Body Project em diversas populações e modalidades, obteve aprovação pela Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH 028/2023 [Adenda 2]) da Universidade do Minho. O período de recrutamento decorreu entre setembro de 2024 e fevereiro de 2025, através do Sistema de Creditação da Universidade do Minho, e-mail institucional, redes sociais e efeito bola de neve. Os potenciais participantes foram informados sobre a natureza da intervenção, tendo-lhes sido explicado que o Body Project é uma intervenção em grupo com o objetivo de promover a aceitação corporal. Foi esclarecido que a participação implicaria o preenchimento de questionários, a presença em quatro sessões de grupo, bem como a realização autónoma de tarefas entre sessões. Para formalizar a inscrição, os interessados assinaram o consentimento informado, no qual foi garantida a confidencialidade dos dados, o caráter voluntário da participação e a possibilidade de desistirem a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Adicionalmente, responderam a um questionário sociodemográfico e clínico. Aqueles que atenderam aos critérios de seleção foram posteriormente contactados pela equipa de investigação para finalizar a inscrição e verificar a sua disponibilidade. Ademais, preencheram um conjunto de questionários de autorrelato no *Google Forms*, com uma duração de aproximadamente 30 minutos.

Uma vez selecionados os participantes, estes foram distribuídos por grupos de intervenção, de acordo com a sua disponibilidade. No total, foram constituídos três grupos: os dois primeiros ocorreram presencialmente, enquanto o terceiro foi conduzido em formato online. A intervenção consistiu em quatro sessões, agendadas semanalmente, com a duração média de uma hora. Os participantes que não compareceram a uma das sessões realizaram uma sessão de revisão, conduzida via Zoom e com a duração de aproximadamente 15 minutos, na qual foram discutidos os principais tópicos da sessão e realizados os exercícios correspondentes.

As sessões foram conduzidas por facilitadores do género feminino e masculino, na mesma faixa etária dos participantes, com treino prévio na intervenção. Além disso, foram guiadas por um manual estruturado, originalmente desenvolvido no âmbito do Body Project, intitulado *"Clinician- and Peer-Leader 4-Session Version Script"* (Stice et al., 2023), devidamente traduzido para o português europeu e adaptado ao grupo em questão. As adaptações foram realizadas pelo Grupo de Estudo das Perturbações Alimentares (GEPA) da Universidade do Minho, com base nas diretrizes dos manuais desenvolvidos para grupos masculinos (Brown et al., 2017; Jankowski et al., 2017) e para grupos de género misto (Kilpela et al., 2016).

A versão mista seguiu uma estrutura semelhante à intervenção originalmente desenhada para populações femininas, no que diz respeito à ordem das atividades, distribuição do tempo e formato

interativo, baseado na discussão de grupo. O manual foi adaptado para, em vez de focar exclusivamente na discussão do ideal de magreza, associado predominantemente às mulheres, incluir também o ideal de muscularidade nos homens. Deste modo, a discussão abordou um ideal cultural de aparência que abrange ambos os géneros. Além disso, foram feitas adaptações nas dramatizações, exemplos e afirmações negativas sobre o corpo, de forma a incluir exemplos tanto da perspetiva feminina como da masculina. Nos exercícios de dramatização, foi introduzida uma nova afirmação ("*Eu tenho-me sentido um pouco tonto ultimamente, deve ser por causa destes esteroides que estou a tomar, mas não quero saber porque já ganhei imensa massa muscular* "). Esta adaptação visou incorporar as preocupações masculinas relacionadas com a procura pela muscularidade, complementando as narrativas centradas no ideal de magreza. A Tabela 1 apresenta uma visão geral das sessões e dos respetivos conteúdos programáticos.

Tabela 1

Descrição das Sessões da Intervenção

Sessão	Descrição da Sessão
1	Tem como objetivo fornecer aos participantes uma visão geral. Inclui discussões sobre a definição, origem dos ideais de aparência para mulheres e homens, bem como os custos associados à procura desses ideais. São indicados os exercícios para casa.
2	Inclui uma discussão sobre as atividades realizadas em casa e dramatizações destinadas a provocar reações verbais de oposição aos ideais de aparência. No final, são indicados os exercícios para casa.
3	Inclui uma discussão sobre as atividades realizadas em casa, dramatizações (dinâmicas de respostas rápidas a declarações sobre os ideais de aparência) e discussão sobre os motivos que levaram à inscrição. No final, são indicados os exercícios para casa.
4	Inclui uma discussão sobre as atividades realizadas em casa e uma reflexão sobre os benefícios do grupo. No final, são indicados os exercícios para casa e é feito o encerramento.

Uma vez concluída a intervenção, os participantes responderam novamente aos instrumentos de autorrelato preenchidos inicialmente. Além disso, preencheram também um questionário no qual avaliaram o seu grau de satisfação com a intervenção recebida (CSQ-8; Machado & Klein, 2002). Os participantes que se inscreveram através do Sistema de Creditação da Universidade do Minho foram

recompensados pela sua participação, por meio da atribuição de créditos (n = 8, 66.67%). Os restantes não receberam qualquer tipo de compensação.

Análise de Dados

Inicialmente, os dados foram organizados e processados por meio do software Microsoft Excel (versão 2311). A análise estatística foi conduzida no Jamovi (versão 2.6.26), onde foram realizadas análises de frequência e análises descritivas, utilizando medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Todas as variáveis analisadas apresentaram valores dentro dos intervalos recomendados para a assimetria (sk) e curtose (Ku) ($|sk| < 3$ e $|Ku| < 10$; Kline, 2005), assegurando a adequação dos dados à pressuposição de normalidade e permitindo a utilização de testes paramétricos nas análises subsequentes. Para examinar possíveis diferenças entre os momentos de avaliação (pré-teste e pós-teste) no grupo de género misto, foram conduzidos testes t para amostras emparelhadas em cada uma das variáveis em estudo. Além disso, os mesmos testes estatísticos foram aplicados separadamente nos subgrupos de mulheres e homens, permitindo uma análise mais detalhada das diferenças intergrupais em função do género. O nível de significância estatística foi estabelecido em $p < .05$. Adicionalmente, com o objetivo de avaliar os efeitos do género e do tempo, bem como a interação entre essas variáveis, foi conduzida uma análise de variância para medidas repetidas (ANOVA de medidas repetidas), considerando as seis variáveis em estudo. O tamanho do efeito da intervenção (d de Cohen) foi calculado para cada variável, tanto no grupo de género misto como um todo, quanto separadamente para os subgrupos de mulheres e homens. A interpretação dos tamanhos de efeito seguiu as diretrizes propostas por Cohen (1988): pequeno (0.20–0.49), médio (0.50–0.79) e grande (>0.80).

Resultados

Os resultados dos testes t para amostras emparelhadas demonstraram uma diminuição significativa em todas as variáveis analisadas no grupo de género misto. Os tamanhos de efeito observados neste grupo variaram entre médios e grandes. A média do tamanho de efeito da intervenção foi d = 1.35. A análise estratificada por género revelou, no entanto, padrões distintos entre mulheres e homens. Entre as mulheres, verificaram-se reduções estatisticamente significativas na internalização do ideal de magreza, na insatisfação corporal, nos comportamentos de dieta e nos sintomas de perturbação alimentar. Contudo, a diminuição do ideal de muscularidade e do afeto negativo não atingiu a significância estatística. Os tamanhos de efeito observados foram grandes para a maioria das variáveis de resultado, exceto para a internalização do ideal de muscularidade, cujo tamanho de efeito foi classificado como pequeno. Para o subgrupo feminino, a média do tamanho de efeito da intervenção foi

d = 1.44. Por sua vez, no caso dos homens, foram observadas reduções significativas na internalização do ideal de magreza e de muscularidade, na insatisfação corporal, no afeto negativo e nos sintomas de perturbação alimentar. No entanto, a diminuição nos comportamentos de dieta não foi estatisticamente significativa. Para todas as variáveis em estudo foram encontrados tamanhos de efeito grandes. Neste subgrupo, a média do tamanho de efeito da intervenção foi *d* = 1.57. A Tabela 2 apresenta um resumo descritivo (médias e desvios padrão) nos momentos de pré-teste e pós-teste, assim como os resultados das variáveis analisadas e tamanhos de efeito, tanto para o grupo de género misto quanto para cada género separadamente.

Tabela 2

Mudanças nas Variáveis de Estudo ao Longo do Tempo

Variável Dependente	Grupo	Pré-Teste		Pós-Teste		*t*	*df*	*p*	*d*
		M	*DP*	*M*	*DP*				
Internalização do	Género misto	4.41	0.45	3.45	0.59	5.68	11	<.001	1.64
ideal de magreza	Mulheres	4.48	0.56	3.63	0.42	5.25	5	.003	2.14
	Homens	4.33	0.35	3.27	0.71	3.46	5	.018	1.41
Internalização do	Género misto	2.85	1.04	2.35	0.89	2.47	11	.031	0.71
ideal de	Mulheres	2.13	0.88	1.83	0.77	0.92	5	.339	0.38
muscularidade	Homens	3.57	0.61	2.87	0.70	2.91	5	.034	1.19
Insatisfação	Género Misto	114.8	42.6	65.3	31.5	7	11	<.001	2.02
corporal	Mulheres	145.2	38	81.7	38.1	6.45	5	<.001	2.63
	Homens	84.5	18.14	49	5.83	5.85	5	.002	2.39
Comportamentos	Género misto	41.2	22.3	27.3	19.3	3.87	11	.003	1.12
de dieta	Mulheres	50	26.5	37	21.3	2.77	5	.040	1.13
	Homens	32.4	14.2	17.6	11.9	2.53	5	.053	1.03
Afeto negativo	Género misto	22.3	4.33	16.5	5.96	3.53	11	.005	1.02
	Mulheres	19.8	3.66	15.7	5.24	2.01	5	.101	0.82
	Homens	24.7	3.72	17.3	7	2.90	5	.034	1.19
Sintomas de	Género misto	2.49	1.47	1.30	1.31	5.54	11	<.001	1.60
perturbação	Mulheres	3.58	1.19	2.13	1.41	3.75	5	.013	1.53
alimentar	Homens	1.41	0.71	0.74	0.39	5.40	5	.003	2.21

Nota. O grupo misto corresponde ao total amostral (*N* = 12). Os subgrupos de mulheres (*n* = 6) e homens (*n* = 6) compõem a amostra total.

Os resultados da ANOVA de medidas repetidas indicaram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na maioria das variáveis analisadas, com exceção da insatisfação corporal. As análises *post hoc*, conduzidas para esta variável, revelaram diferenças estatisticamente significativas entre mulheres e homens no pré-teste. Dado este resultado, não foram realizadas comparações adicionais entre os subgrupos, uma vez que as diferenças iniciais poderiam comprometer a interpretação dos efeitos da intervenção ao longo do tempo.

No que concerne à satisfação com a intervenção, medida através do CSQ-8 (Machado & Klein, 2002), os participantes demonstraram, de modo geral, uma elevada satisfação, com uma média de 29.25 (*DP* = 1.76). A pontuação mínima obtida foi 27 pontos e a máxima foi 32 pontos. Quando a análise foi diferenciada por género, verificou-se que as mulheres obtiveram uma pontuação ligeiramente superior (*M* = 29.83, *DP* = 2.04) em comparação com os homens (*M* = 28.67, *DP* = 1.37), o que sugere uma leve variação na perceção de satisfação entre os géneros. Na questão "*De um modo geral, quão satisfeito está com a assistência que recebeu?*", a maioria das mulheres (*n* = 4, 66.67%) e dos homens (*n* = 5, 83.3%) declarou estar bastante satisfeita. Ademais, todos os participantes (*N* = 12, 100%) responderam afirmativamente à questão "*Se estivesse outra vez a procurar ajuda voltaria ao nosso serviço?* ", indicando que recorreriam novamente ao programa. A análise segmentada por género demonstrou que a totalidade das mulheres (*n* = 6, 100%) e a maioria dos homens (*n* = 4, 66.67%) afirmou que sem dúvida voltaria a participar.

Discussão

Intervenções preventivas baseadas na dissonância cognitiva, como o Body Project, têm sido maioritariamente implementadas em grupos separados por género. No entanto, a implementação deste programa em grupos de género misto tem adquirido uma crescente relevância, especialmente se considerarmos o papel significativo dos homens na perpetuação e no combate aos ideais de aparência feminina (Levine et al., 1994; Levine & Smolak, 2006). Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia de uma versão adaptada e de género misto do Body Project, composta por quatro sessões, na redução dos fatores de risco e sintomas de perturbações alimentares (PAs). Procurou-se ainda analisar o grau de satisfação dos participantes com a intervenção recebida.

Os resultados obtidos evidenciaram que, no grupo de género misto, a intervenção foi eficaz na redução da internalização dos ideais socioculturais de magreza e de muscularidade, da insatisfação corporal, do comportamento de dieta, do afeto negativo e dos sintomas de PAs. Estudos anteriores que implementaram o Body Project a grupos de género misto, como o Body Project for All (BP4All; Kilpela et al., 2016), optaram por analisar separadamente o impacto da intervenção em mulheres e homens, não

considerando os efeitos globais da intervenção em contexto grupal. Deste modo, o presente estudo constitui, até onde é do conhecimento, o primeiro a demonstrar a eficácia das quatro sessões do Body Project num grupo de género misto com uma população adulta. Os resultados obtidos neste estudo mostram-se consistentes com os dados previamente reportados em populações mais jovens. Verzijl (2018), num estudo realizado em contexto escolar, comparou a eficácia do programa em grupos exclusivamente femininos, masculinos e de género misto, tendo verificado que a intervenção produziu reduções significativas nos fatores de risco das PAs nos grupos de género misto.

A estrutura adotada para a implementação da intervenção pode constituir um fator explicativo para os efeitos positivos observados. O presente estudo seguiu o formato original do Body Project, distribuído em quatro sessões semanais, com uma duração total de aproximadamente quatro horas. A meta-análise conduzida por Stice e colaboradores (2019) demonstrou que intervenções preventivas baseadas na dissonância cognitiva, que são implementadas ao longo de pelo menos quatro sessões espaçadas temporalmente, tendem a apresentar maiores efeitos. A distribuição das sessões ao longo do tempo poderá promover uma maior internalização e consolidação dos conteúdos, ao proporcionar oportunidades de reflexão crítica e de integração gradual das mensagens-chave da intervenção.

A adaptação do manual do Body Project pode ser uma explicação adicional para a eficácia da intervenção no grupo de género misto. Considerando que o programa foi inicialmente desenvolvido para populações exclusivamente femininas, a sua implementação num contexto de género misto exigiu uma revisão dos exemplos e conteúdos, com o objetivo de incorporar as preocupações específicas dos homens, como a pressão para atingir um ideal de muscularidade. Essa adaptação pode ter contribuído para aumentar a relevância percebida da intervenção, permitindo que participantes de ambos os géneros se identificassem com os conteúdos abordados. Castro e colaboradores (2004) destacaram que a sensibilidade ao contexto e às características do grupo-alvo é um fator crucial para garantir a eficácia da intervenção. A adaptação de programas às características culturais, sociais e psicológicas dos participantes é fundamental para assegurar que o programa seja eficaz em diferentes contextos (Castro et al., 2004). Adicionalmente, a literatura sugere que a adaptação e modificação de programas preventivos devem ser baseadas em evidência científica, em vez de mudanças aleatórias. Este princípio é fundamental para garantir que as adaptações não comprometam a eficácia do programa original (Castro et al., 2004). No caso deste estudo, as alterações realizadas foram baseadas nos manuais desenvolvidos para grupos masculinos (Brown et al., 2017; Jankowski et al., 2017) e para grupos de género misto (Kilpela et al., 2016), assegurando que as adaptações tornaram a intervenção mais ajustada, sem prejudicar os seus objetivos centrais.

Não obstante o reduzido número de participantes nos subgrupos feminino e masculino, optou-se por realizar análises adicionais, estratificadas por género, com o objetivo de explorar preliminarmente eventuais diferenças nas respostas à intervenção entre mulheres e homens. Embora estas análises devam ser interpretadas com cautela, dada a limitação amostral, fornecem indicações exploratórias relevantes para futuras pesquisas com maior poder estatístico. No caso das mulheres, observaram-se reduções estatisticamente significativas na internalização do ideal de magreza, na insatisfação corporal, nos comportamentos de dieta e nos sintomas de PAs. Em contrapartida, não foram encontradas diferenças significativas na internalização do ideal de muscularidade nem no afeto negativo. Os resultados obtidos neste estudo refutam a hipótese inicialmente proposta por Kilpela e colaboradores (2016), segundo a qual a inclusão de homens pode comprometer a eficácia da intervenção no grupo feminino. Pelo contrário, os dados aqui apresentados sugerem que a presença de participantes do género masculino não só não interfere negativamente nos resultados obtidos pelas mulheres como pode, eventualmente, potencializar os efeitos positivos da intervenção.

O presente estudo coaduna-se, de maneira parcial, com o corpo empírico existente, apresentando evidência de um impacto significativo sobre variáveis como a insatisfação corporal, a internalização do ideal de magreza, os comportamentos de dieta e sintomas de perturbações alimentares. Por sua vez, a ausência de mudanças significativas sobre a internalização do ideal de muscularidade e o afeto negativo é congruente com os dados obtidos no estudo BP4All (Kilpela et al., 2016), no qual também não se observaram mudanças estatisticamente significativas nessas variáveis. Estes resultados requerem uma interpretação mais detalhada e contextualizada.

No que concerne à variável afeto negativo, cabe salientar que, embora a análise estatística não tenha evidenciado diferenças significativas nesta variável, o tamanho de efeito observado foi elevado, o que sugere uma tendência de melhoria que, embora não tenha alcançado significância estatística, pode ser considerada clinicamente relevante. Estes resultados podem ser atribuídos, por um lado, à limitada sensibilidade estatística inerente a contextos de menor variabilidade interindividual e, por outro, a fatores estruturais relacionados com o conteúdo programático da intervenção. De facto, o afeto negativo configura-se como uma variável que, embora esteja correlacionada com os fatores de risco subjacentes às PAs, como proposto pelo Modelo de Via Dupla (Stice & Van Ryzin, 2019), é abordada de forma relativamente limitada no âmbito do Body Project. O foco central do programa reside predominantemente na desconstrução dos ideais socioculturais de aparência, por meio da indução de dissonância cognitiva, com a intenção de desafiar esses mesmos ideais. Assim, é plausível que a relativa ausência de componentes específicos dirigidos à regulação emocional e ao enfrentamento de estados emocionais

negativos contribua para a menor responsividade desta variável à intervenção. Adicionalmente, as mulheres já apresentavam níveis basais de afeto negativo relativamente baixos no momento do pré-teste, reduzindo a margem para mudanças significativas. Esta confluência de fatores poderá, em conjunto, explicar a ausência de alterações estatisticamente significativas nesta variável.

De forma semelhante, não se verificaram reduções significativas na internalização do ideal de muscularidade no subgrupo feminino. Tal resultado pode ser compreendido à luz de evidências empíricas que revelam discrepâncias nas construções socioculturais dos ideais corporais, moldados de maneira distinta para mulheres e homens. De facto, a literatura tem evidenciado, de forma crescente, que a psicopatologia das PAs nas mulheres está profundamente enraizada na supervalorização de um ideal corporal magro (Diedrichs, 2015). Este ideal constitui o núcleo de modelos etiológicos, protocolos de intervenção e medidas diagnósticas atualmente utilizadas (Stice et al., 2000; Stice & Van Ryzin, 2019). Por outro lado, nos homens observa-se uma tendência distinta, frequentemente marcada pela valorização de um corpo mais volumoso, definido e musculado (ver revisão de Lavender et al., 2017; Lennon & Johnson, 2021; Murray et al., 2017). Assim, o ideal de muscularidade representa uma norma sociocultural cuja internalização é significativamente mais prevalente nos homens, sendo menos saliente no contexto feminino. Neste sentido, torna-se teoricamente expectável que, em intervenções como o Body Project, não se verifiquem alterações significativas na internalização de um ideal que não constituiu, para a maioria das mulheres, um domínio central de insatisfação corporal.

Após a análise dos resultados obtidos entre as mulheres, revela-se igualmente pertinente a consideração dos efeitos observados no subgrupo masculino. Apesar da histórica sub-representação de homens em estudos sobre PAs (Brown & Keel, 2023), os dados do presente estudo indicam que o Body Project pode produzir efeitos significativos e potencialmente relevantes do ponto de vista clínico nesta população. Entre os homens, verificaram-se reduções estatisticamente significativas na internalização dos ideais de magreza e de muscularidade, na insatisfação corporal, no afeto negativo e nos sintomas de PAs. Contudo, não se observaram efeitos significativos nos comportamentos de dieta. Os resultados obtidos no presente estudo divergem dos dados reportados por Kilpela e colaboradores (2016), no âmbito do estudo BP4All, no qual não foram observadas alterações significativas entre participantes do sexo masculino no afeto negativo, sintomas de PAs e internalização dos ideais de aparência. Importa, contudo, salientar que os resultados observados nesta amostra estão alinhados com a literatura que documenta a eficácia de intervenções baseadas na dissonância cognitiva em grupos compostos exclusivamente por homens. Estudos prévios evidenciaram reduções significativas em variáveis como a internalização dos ideais corporais, insatisfação com a aparência e sintomas de PAs (Almeida et al., 2021; Brown et al.,

2017; Jankowski et al., 2017). A consonância entre os resultados do presente estudo e os da literatura existente fornece suporte adicional à aplicabilidade de intervenções baseadas na dissonância cognitiva em contextos de grupo de género misto. Adicionalmente, os resultados obtidos fornecem evidências recentes que corroboram a insatisfação corporal como um tema de considerável importância no contexto masculino, refutando a noção amplamente aceite de que os homens não se preocupam com a sua imagem corporal ou com intervenções direcionadas a essa temática (Griffiths et al., 2016).

A eficácia da intervenção na redução da internalização dos ideais de magreza e de muscularidade, da insatisfação corporal, do afeto negativo e da sintomatologia de PAs entre os participantes do género masculino pode ser compreendida à luz de múltiplos fatores psicossociais e contextuais. Tradicionalmente, a literatura tem documentado o papel ativo desempenhado pelos homens na perpetuação dos ideais corporais femininos, por meio de práticas discursivas que objetivam avaliar e normatizar a aparência física das mulheres (Levine et al., 1994; Levine & Smolak, 2006). No entanto, é igualmente plausível considerar que as mulheres também desempenham um papel determinante na perpetuação e consolidação dos ideais corporais masculinos (Verzijl, 2018). Neste sentido, a dinâmica de grupos de género misto pode funcionar como uma instância propícia à desconstrução e reavaliação dessas normas, particularmente quando inserida num ambiente metodologicamente estruturado e reflexivo, como aquele proposto pela intervenção.

As teorias da Psicologia Social, particularmente aquelas que exploram as dinâmicas interativas e os processos comunicacionais entre géneros, podem fornecer uma lente explicativa para os resultados obtidos. Tais teorias sugerem que, em grupos de género misto, os homens tendem a flexibilizar a adesão aos papéis tradicionais de género, mostrando-se mais recetivos à expressão emocional e menos inclinados a adotar comportamentos confrontativos (Hacker, 1981). No contexto do presente estudo, este fenómeno pode fornecer uma explicação para como a interação com mulheres propiciou nos homens a disposição para questionar os papéis tradicionais de masculinidade e para abordar as suas preocupações relativamente à imagem corporal.

Importa salientar que, ao contrário das demais variáveis analisadas, não se observaram reduções estatisticamente significativas nos comportamentos de dieta entre os participantes do género masculino. No entanto, o tamanho de efeito observado sugere uma alteração com uma magnitude elevada e potencial relevância clínica. Este resultado pode refletir limitações associadas ao tamanho amostral, que pode não ter fornecido poder estatístico suficiente para detetar efeitos significativos, apesar da magnitude da mudança observada. Ademais, importa considerar que as medidas tradicionalmente utilizadas para avaliar comportamentos de dieta, como a subescala de Restrição Cognitiva do *Three-Factor Eating*

Questionnaire-R21 (TFEQ-R21; Stunkard & Messick, 1985; versão Portuguesa Duarte et al., 2020), foram, em grande parte, concebidas com base em padrões femininos de PAs. Estes padrões são centrados predominantemente na restrição calórica motivada pela preocupação com o ganho de peso (i.e., "*Escolho deliberadamente pequenas porções de comida como forma de controlar o peso*"; "*Contenho-me no que como às refeições para não ganhar peso* ") (TFEQ-R21; Duarte et al., 2020). No entanto, há evidência de que os homens, ao contrário das mulheres, tendem a apresentar padrões de comportamento alimentar desordenado orientados também para o aumento da massa muscular e volume corporal, sendo este ideal frequentemente internalizado como marcador de masculinidade normativa (Lennon & Johnson, 2021; Nagata et al., 2020). No entanto, até ao momento, apenas um número reduzido de instrumentos foi desenvolvido e validado com foco explícito nas práticas alimentares orientadas para a muscularidade no público masculino (Almeida et al., 2020). Assim, para além das limitações estatísticas associadas ao reduzido tamanho amostral, é plausível considerar que a ausência de significância estatística nesta variável decorra da reduzida sensibilidade da medida utilizada.

Deste modo, podemos concluir que a primeira hipótese, que previa reduções significativas nos fatores de risco e sintomas de PAs tanto em mulheres como em homens foi parcialmente confirmada. No entanto, tais reduções não se verificaram de forma consistente nos subgrupos feminino e masculino.

A segunda hipótese, que antecipava níveis elevados de satisfação com a intervenção, foi corroborada. Esta evidência pode ser interpretada à luz de características específicas do Body Project, cuja estrutura e metodologia parecem estar alinhadas com determinantes empiricamente associados à aceitação e adesão em contextos de intervenção preventiva (Stice et al., 2019). Intervenções baseadas na dissonância cognitiva, como é o caso do Body Project, têm sido reiteradamente associadas a elevada aceitabilidade por parte dos participantes (Almeida et al., 2020; Jankowski et al., 2017). Adicionalmente, a estrutura grupal e a natureza dialógica da intervenção podem ter favorecido mecanismos de validação interpessoal, identificação mútua e redução do estigma. Assim, estes dados sustentam a premissa de que intervenções preventivas fundamentadas em princípios teóricos sólidos e com um formato interativo, baseado na discussão de grupo, tendem a ser bem recebidas, mesmo quando aplicadas em formatos inovadores, como grupos de género misto.

Limitações e Recomendações para Estudos Futuros

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser cuidadosamente consideradas, juntamente com recomendações para estudos futuros. Primeiramente, a reduzida dimensão amostral pode ter comprometido o poder estatístico das análises realizadas e, por conseguinte, a capacidade de detetar efeitos significativos em determinadas variáveis, apesar da existência de tendências positivas nos

dados. O número reduzido de participantes compromete igualmente a representatividade da amostra e, consequentemente, a generalização dos resultados. Neste sentido, estudos futuros devem procurar incluir amostras maiores, de modo a permitir análises estatísticas mais robustas, bem como comparações entre subgrupos com maior validade e fiabilidade.

A ausência de um grupo de controlo constitui igualmente uma limitação deste estudo, na medida em que compromete a capacidade de estabelecer relações causais entre a intervenção e os efeitos observados. Sem um grupo de comparação, não é possível excluir a influência de variáveis externas, fatores contextuais ou alterações espontâneas ocorridas ao longo do tempo. Assim, a inclusão de grupos de controlo em estudos futuros é essencial para reforçar a validade interna dos resultados e permitir uma avaliação mais precisa e rigorosa da eficácia da intervenção.

Adicionalmente, a utilização de medidas de autorrelato introduz um potencial viés metodológico, devido à possibilidade de desejabilidade social, que pode influenciar os resultados. De modo a contornar esta limitação, estudos futuros podem beneficiar de metodologias mistas, complementando os questionários com entrevistas semiestruturadas ou abordagens qualitativas.

Outro aspeto relevante prende-se com a adequação dos instrumentos utilizados à diversidade de expressões dos comportamentos alimentares desordenados em função do género. Apesar de o presente estudo ter contemplado uma medida de internalização do ideal de muscularidade, permanece a possibilidade de os instrumentos aplicados não captarem adequadamente comportamentos relacionados à insatisfação corporal mais prevalentes entre os homens. Exemplos incluem o uso de suplementos alimentares ou comportamentos compensatórios orientados para o aumento de massa muscular (Nagata et al., 2020). A não inclusão de indicadores que reflitam adequadamente essas manifestações específicas compromete a sensibilidade dos instrumentos utilizados, limitando a sua capacidade para captar mudanças significativas induzidas pela intervenção. Futuros estudos poderiam ser aprimorados ao empregar instrumentos especificamente validados para homens, mais sensíveis a manifestações específicas de PAs nesta população, contribuindo para uma avaliação mais precisa e equitativa da eficácia das intervenções preventivas nesta população.

Adicionalmente, de modo a assegurar uma avaliação mais abrangente e ecologicamente válida da eficácia da intervenção, estudos futuros poderão integrar avaliações longitudinais, com momentos de follow-up a médio e longo prazo. A inclusão destas avaliações permitirá aferir a estabilidade e a durabilidade dos efeitos observados nas variáveis analisadas. Ademais, a realização de estudos comparativos entre a versão do Body Project composta por quatro sessões, implementada em grupos de género misto, e as versões exclusivamente implementadas em grupos femininos e masculinos poderá

ser particularmente relevante. Esta abordagem permitiria uma análise mais aprofundada da eficácia diferencial da intervenção, facilitando a compreensão dos efeitos contextuais e da dinâmica de grupo sobre a resposta à intervenção.

Implicações

Este estudo oferece contribuições inovadoras para a literatura sobre intervenções preventivas em PAs, ao demonstrar que programas baseados na dissonância cognitiva, quando aplicados em contextos de grupos de género misto, podem revelar-se eficazes na promoção de uma análise crítica sobre os padrões corporais normativos. Reforça-se, assim, a necessidade de reavaliar os modelos tradicionais de intervenção, frequentemente segmentados com base no género. A composição mista dos grupos pode potenciar uma reflexão crítica sobre os ideais corporais veiculados socialmente, através da exposição a perspetivas diversificadas e da promoção de um ambiente relacional mais empático. Adicionalmente, a interação intergrupal parece favorecer a redução do estigma associado à discussão de temáticas relacionadas com a imagem corporal.

Contudo, a implementação de intervenções em contextos intergrupais exige uma planificação meticulosa, dada a complexidade inerente à gestão de resistências e à dinamização de um espaço de diálogo verdadeiramente equitativo. A eficácia destas abordagens depende da adoção de estratégias estruturais que garantam a participação ativa de todos os intervenientes, independentemente do género, permitindo a emergência de processos reflexivos sobre os padrões socioculturais de aparência e os seus efeitos psicossociais.

Conclusão

Os resultados do presente estudo fornecem evidências preliminares de que uma versão adaptada de género misto do Body Project é eficaz na redução dos fatores de risco e sintomas associados às PAs. A intervenção demonstrou um impacto positivo no grupo de género misto, indicando que tanto mulheres como homens beneficiam de uma versão de género misto do programa. Estes resultados sublinham a necessidade de reavaliar os modelos tradicionais de intervenção segmentados por género, ao evidenciar que a composição mista pode, inclusive, potencializar os efeitos positivos da intervenção. No entanto, é necessária uma análise mais aprofundada e de maior escala, a fim de consolidar e replicar os efeitos observados. Em suma, o presente estudo destaca o potencial de programas preventivos cuidadosamente adaptados e teoricamente sustentados.

Referências

Almeida, M., Brown, T. A., Campos, P. F., Amaral, A. C. S., & De Carvalho, P. H. B. (2020). Dissonance-based eating disorder prevention delivered in-person after an online training: A randomized controlled trial for Brazilian men with body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 293–304. https://doi.org/10.1002/eat.23423

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders:* DSM-5. American psychiatric association.

Becker, C. B., & Stice, E. (2017). From efficacy to effectiveness to broad implementation: Evolution of the Body Project. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(8), 767–782. https://doi.org/10.1037/ccp0000204

Bohrer, B. K., Carroll, I. A., Forbush, K. T., & Chen, P. (2017). Treatment seeking for eating disorders: Results from a nationally representative study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(12), 1341–1349. https://doi.org/10.1002/eat.22785

Brown, T. A., & Keel, P. K. (2023). Eating disorders in boys and men. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19(1), 177-205. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080921-074125

Brown, T. A., Forney, K. J., Pinner, D., & Keel, P. K. (2017). A randomized controlled trial of The Body Project: More Than Muscles for men with body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 50(8), 873–883. https://doi.org/10.1002/eat.22724

Castro, F. G., Barrera, Jr., M., & Martinez, Jr., C. R. (2004). The Cultural Adaptation of Prevention Interventions: Resolving Tensions Between Fidelity and Fit. *Prevention Science*, 5(1), 41–45. https://doi.org/10.1023/B:PREV.0000013980.12412.cd

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Cooper, P. J., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *The International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O

Diedrichs, P. C. (2015). Sociocultural Environment and Internalization of the Thin Ideal as Eating Disorder Risk Factors. In T. Wade (Ed.), *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders* (pp. 1–5). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2_89-1

Duarte, P. A. S., Palmeira, L., & Pinto-Gouveia, J. (2020). The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: A confirmatory factor analysis in a Portuguese sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(1), 247–256. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0561-7

Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (1994). *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) [Database record]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t03974-000

Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16, 401.

Figueirinha, L. D. M. S. (2020). *Qualidades psicométricas do "Social Cultural Attitudes Towards Appearence Questionnaire-4R (SATAQ-4R)" numa amostra portuguesa.*

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*, 219-227. https://doi.org/10.14417/ap.84

Gorrell, S., & Murray, S. B. (2019). Eating Disorders in Males. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(4), 641–651. https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.05.012

Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518–522. https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538

Hacker, H. M. (1981). Blabbermouths and clams: Sex differences in self-disclosure in same-sex and cross-sex friendship dyads. *Psychology of Women Quarterly*, 5(3), 385-401.

Hambleton, A., Pepin, G., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., ... Maguire, S. (2022). Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: Findings from a rapid review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 132. https://doi.org/10.1186/s40337-022-00654-2

Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Fawkner, H., Gough, B., & Halliwell, E. (2017). A pilot controlled trial of a cognitive dissonance-based body dissatisfaction intervention with young British men. *Body Image*, 23, 93–102. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.006

Kazdin, A. E., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Wilfley, D. E. (2017). Addressing critical gaps in the treatment of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(3), 170–189. https://doi.org/10.1002/eat.22670

Keel, P. K., & Brown, T. A. (2010). Update on course and outcome in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 195–204. https://doi.org/10.1002/eat.20810

Kilpela, L. S., Blomquist, K., Verzijl, C., Wilfred, S., Beyl, R., & Becker, C. B. (2016). The body project 4 all: A pilot randomized controlled trial of a mixed-gender dissonance-based body image program. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 591–602. https://doi.org/10.1002/eat.22562

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Larsen, D. L., Attkisson, C. C., Hargreaves, W. A., & Nguyen, T. D. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: Development of a general scale. *Evaluation and Program Planning*, 2(3), 197–207. https://doi.org/10.1016/0149-7189(79)90094-6

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(6), 32. https://doi.org/10.1007/s11920-017-0787-5

Le, L. K. D., Barendregt, J. J., Hay, P., & Mihalopoulos, C. (2017). Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 53, 46-58. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.02.001

Lennon, S. J., & Johnson, K. K. P. (2021). Men and muscularity research: A review. *Fashion and Textiles*, 8(1), 20. https://doi.org/10.1186/s40691-021-00245-w

Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research, and practice. *Psychology Press.*

Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.

Machado, P. 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

Machado, P. P., & Klein, J. M. (2002). Questionário de Satisfação do Utente [Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8)] [Unpublished manuscript]. *Psychology Research Center* (CIPsi), School of Psychology, University of Minho

Microsoft Corporation. (2022). *Microsoft Excel* (Versão 2311) [Software de computador]. Microsoft Corporation. https://office.microsoft.com/excel

Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Ong, S. H., Vatter, S., Le, A., National Eating Disorder Research Consortium, Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., ... Maguire, S. (2023). Eating disorder outcomes: Findings from a rapid review of over a decade of research. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 85. https://doi.org/10.1186/s40337-023-00801-3

Murnen, S. K., & Karazsia, B. T. (2017). A review of research on men's body image and drive for muscularity. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities* (pp. 229–257). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000023-009

Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J., & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57, 1–11. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.001

Nagata, J. M., Ganson, K. T., & Murray, S. B. (2020). Eating disorders in adolescent boys and young men: An update. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 476–481. https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000911

Richardson, C., & Paslakis, G. (2021). Men's experiences of eating disorder treatment: A qualitative systematic review of men-only studies. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2), 237–250. https://doi.org/10.1111/jpm.12670

Schaefer, L. M., Harriger, J. A., Heinberg, L. J., Soderberg, T., & Thompson, J. K. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised SATAQ-4R). International *Journal of Eating Disorders*, 50(2), 104-117. https://doi.org/10.1002/eat.22590

Schaumberg, K., Welch, E., Breithaupt, L., Hübel, C., Baker, J. H., Munn-Chernoff, M. A., Yilmaz, Z., Ehrlich, S., Mustelin, L., Ghaderi, A., Hardaway, A. J., Bulik-Sullivan, E. C., Hedman, A. M., Jangmo, A., Nilsson, I. A. K., Wiklund, C., Yao, S., Seidel, M., & Bulik, C. M. (2017). The Science Behind the Academy for Eating Disorders' Nine Truths About Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 25(6), 432–450. https://doi.org/10.1002/erv.2553

Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362–371. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818

Silva, W. R., Costa, D., Pimenta, F., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2016). Avaliação psicométrica de uma versão unificada em língua portuguesa do Body Shape Questionnaire para uso em estudantes universitárias. *Cadernos de Saúde Publica*, 32(7). https://doi.org/10.1590/0102-311X00133715

Spratt, C. J., MacKenzie Myles, L. A., & Merlo, E. M. (2022). Eating Disorders in Men: A Comprehensive Summary. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 9(2), 249–254. https://doi.org/10.22543/2392-7674.1362

Stice, E., & Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 130(2), 206–227. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.206

Stice, E., & Van Ryzin, M. J. (2019). A prospective test of the temporal sequencing of risk factor emergence in the dual pathway model of eating disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(2), 119–128. https://doi.org/10.1037/abn0000400

Stice, E., Becker, C. B., & Yokum, S. (2013). Eating disorder prevention: Current evidence-base and future directions. International *Journal of Eating Disorders*, 46(5), 478–485. https://doi.org/10.1002/eat.22105

Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H., & Rohde, P. (2019). Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clinical Psychology Review*, 70, 91–107. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.004

Stice, E., Mazotti, L., Weibel, D., & Agras, W. S. (2000). Dissonance prevention program decreases thin-ideal internalization, body dissatisfaction, dieting, negative affect, and bulimic symptoms: A preliminary experiment. International *Journal of Eating Disorders*, 27(2), 206–217. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200003)27:2<206::AID-EAT9>3.0.CO;2-D

Stice, E., Onipede, Z. A., & Marti, C. N. (2021). A meta-analytic review of trials that tested whether eating disorder prevention programs prevent eating disorder onset. *Clinical Psychology Review*, 87, 102046. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102046

Stice, E., Rohde, P., & Shaw, H. (2023). *Clinician-and Peer-Leader 4-Session Version Script*.

Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. M. (2020). Clinician-led, peer-led, and internet-delivered dissonance-based eating disorder prevention programs: Effectiveness of these delivery modalities through 4-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(5), 481–494. https://doi.org/10.1037/ccp0000493

Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29(1), 71-83. https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8

Swanson, S. A., Crow, S. J., Le Grange, D., Swendsen, J., & Merikangas, K. R. (2011). Prevalence and Correlates of Eating Disorders in Adolescents: Results From the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 714. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.22

The jamovi project (2024). jamovi. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org

Tomba, E., Tecuta, L., Crocetti, E., Squarcio, F., & Tomei, G. (2019). Residual eating disorder symptoms and clinical features in remitted and recovered eating disorder patients: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 759–776. https://doi.org/10.1002/eat.23095

Van Alsten, S. C., & Duncan, A. E. (2020). Lifetime patterns of comorbidity in eating disorders: An approach using sequence analysis. *European Eating Disorders Review*, 28(6), 709–723. https://doi.org/10.1002/erv.2767

Verzijl, C. L. (2018). Are Mixed-Sex and Single-Sex Groups Equally Effective Across Males and Females? A Quasi-Experimental Investigation of a Cognitive Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program in Mixed-Sex High School Populations. *University of South Florida.*

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 https://doi.org/10.1037/t73841-000

Watson, H. J., Joyce, T., French, E., Willan, V., Kane, R. T., Tanner-Smith, E. E., McCormack, J., Dawkins, H., Hoiles, K. J., & Egan, S. J. (2016). Prevention of eating disorders: A systematic review of randomized, controlled trials. *International Journal of Eating Disorders*, 49(9), 833–862. https://doi.org/10.1002/eat.22577

Wonderlich, S., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., Myers, T. C., Kadlec, K., LaHaise, K., Swan-Kremeier, L., Dokken, J., Lange, M., Dinkel, J., Jorgensen, M., & Schander, L. (2012). Minimizing and treating chronicity in the eating disorders: A clinical overview. *International Journal of Eating Disorders*, 45(4), 467–475. https://doi.org/10.1002/eat.20978