

Universidades Lusíada

Tavares, Rita Filipa Duarte, 1999-

**Satisfação corporal, vinculação parental e
regulação emocional em adolescentes**

<http://hdl.handle.net/11067/8816>

Metadados

Data de Publicação

2025

Resumo

Os vínculos afetivos desenvolvidos na infância com as figuras cuidadoras, assim como a regulação emocional, têm sido frequentemente associados à (in)satisfação corporal na adolescência. O presente trabalho afigura-se pertinente tendo em conta o reduzido interesse demonstrado pela literatura científica no estudo da relação entre a satisfação com a imagem corporal, a vinculação parental e a regulação emocional em adolescentes. Assim, sendo de natureza quantitativa, tem como objetivo compreender e ...

The emotional bonds developed in childhood with caregivers, as well as emotional regulation, have often been associated with body (dis)satisfaction during adolescence. This study is considered relevant given the limited attention paid by the scientific literature to the relationship between body image satisfaction, parental attachment, and emotional regulation in adolescents. Thus, as a quantitative study, it aims to understand and characterize the relationship among these variables in an adoles...

Palavras Chave

Imagem corporal - Aspectos psicológicos, Emoções na juventude, Pais e Filhos, Comportamento de vinculação

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-29T21:02:10Z com
informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
Mestrado em Psicologia Clínica

**Satisfação corporal, vinculação parental e
regulação emocional em adolescentes**

Realizado por:
Rita Filipa Duarte Tavares

Orientado por:
Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes

Constituição do Júri:

Presidente:	Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Orientadora:	Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes
Arguente:	Professora Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes

Dissertação aprovada em: 03 de junho de 2026

Lisboa
2025



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

Satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional em adolescentes

Rita Filipa Duarte Tavares

Lisboa

Agosto 2025



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

Satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional em adolescentes

Rita Filipa Duarte Tavares

Lisboa

Agosto 2025

Rita Filipa Duarte Tavares

Satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional em adolescentes

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes

Lisboa

Agosto 2025

FICHA TÉCNICA

Autora Rita Filipa Duarte Tavares
Orientadora Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes
Título Satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional em adolescentes
Local Lisboa
Ano 2025

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

TAVARES, Rita Filipa Duarte, 1999-

Satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional em adolescentes / Rita Filipa Duarte Tavares ; orientado por Rita Alexandra Rosa Antunes. - Lisboa : [s.n.], 2025. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - ANTUNES, Rita Alexandra Rosa, 1983-

LCSH

1. Imagem corporal - Aspectos psicológicos
2. Emoções na juventude
3. Pais e filhos
4. Comportamento de vinculação
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Body image - Psychological aspects

2. Emotions in adolescence

3. Parent and child

4. Attachment behavior

5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations

6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. BF697.5.B63 T38 2025

AVISO LEGAL

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Ao concluir este percurso, é com profunda gratidão que dirijo algumas palavras a todos aqueles que, de diferentes formas, contribuíram para que esta etapa fosse possível.

Em primeiro lugar, agradeço com todo o carinho aos meus pais e irmãos, pelo amor, apoio constante e pelo esforço para que eu nunca deixasse de alcançar os meus sonhos. Esta conquista tem muito de vocês.

Aos meus avós, Rosa e Henrique, que são uma parte muito especial da minha vida, agradeço pelo amor e apoio incondicional. Obrigada por acreditarem em mim, sempre.

Aos meus tios (e padrinhos) e primos, obrigada pelo apoio, pelo carinho constante e por se interessarem genuinamente pelo meu percurso. A vossa presença e envolvimento foram essenciais.

Ao meu namorado, pelo amor e companheirismo, pela paciência, pelo apoio incessante e por comemorar comigo cada pequena vitória. Ter-te ao meu lado fez toda a diferença.

Aos pais do meu namorado, que me acolheram com carinho e me fazem sentir parte da família, obrigada pelas palavras de incentivo e pela forma atenta como acompanharam esta etapa.

Às minhas amigas Rita, Tatiana, Tânia e Inês, obrigada pela amizade, pelo apoio e por terem partilhado este percurso comigo. Sou profundamente grata por vos ter!

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, a Professora Doutora Rita Antunes, que foi incansável ao longo de todo o processo. Agradeço pelo apoio, pelo incentivo e pela dedicação e disponibilidade constante.

Ao Agrupamento de Escolas D. João V e respetivos alunos pela colaboração no presente estudo e, em particular, à Samantha Candeias pela ajuda constante ao longo de todo o processo.

A todos os professores que me acompanharam ao longo do meu percurso formativo, deixo a minha sincera gratidão pelo conhecimento partilhado.

Por fim, a toda a minha restante família e amigos, que ao longo do tempo foram acompanhando o meu percurso, se interessaram, apoiaram e celebraram comigo cada conquista. O vosso carinho fez sempre a diferença.

A todos, com o coração cheio, o meu muito obrigada!

À minha bisavó, Lurdes,

é com todo o meu coração que partilho esta conquista contigo.

Resumo

Os vínculos afetivos desenvolvidos na infância com as figuras cuidadoras, assim como a regulação emocional, têm sido frequentemente associados à (in)satisfação corporal na adolescência. O presente trabalho afigura-se pertinente tendo em conta o reduzido interesse demonstrado pela literatura científica no estudo da relação entre a satisfação com a imagem corporal, a vinculação parental e a regulação emocional em adolescentes. Assim, sendo de natureza quantitativa, tem como objetivo compreender e caracterizar a relação entre as variáveis supracitadas numa amostra adolescente. Participaram neste estudo 125 adolescentes (66 do sexo feminino e 59 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. O plano metodológico inclui a administração de quatro instrumentos: (1) o Questionário sociodemográfico, (2) a “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”, (3) a “Escala de “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA” e (4) o “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)”. Os resultados revelam uma associação positiva significativa entre a satisfação corporal, a qualidade da vinculação aos pais e a utilização de estratégias de reavaliação cognitiva. Por outro lado, a satisfação corporal e a qualidade da vinculação parental demonstraram estar negativamente associadas à supressão emocional. As análises de regressão indicaram que o sexo e o IMC são preditores significativos da satisfação corporal. Os resultados evidenciam a necessidade de desenvolver modelos explicativos mais abrangentes e multifatoriais para aprofundar a compreensão dos fatores que influenciam a satisfação corporal na adolescência, contribuindo para intervenções mais eficazes nesta área.

Palavras-chave: Satisfação Corporal; Regulação Emocional; Vinculação; Adolescentes

Abstract

The emotional bonds developed in childhood with caregivers, as well as emotional regulation, have often been associated with body (dis)satisfaction during adolescence. This study is considered relevant given the limited attention paid by the scientific literature to the relationship between body image satisfaction, parental attachment, and emotional regulation in adolescents. Thus, as a quantitative study, it aims to understand and characterize the relationship among these variables in an adolescent sample. The sample consisted 125 adolescents (66 females and 59 males), aged between 15 and 18 years. The methodological plan includes the administration of four instruments: (1) a Socio-demographic Questionnaire, (2) the "Body Image Assessment Scale (EAIC)," (3) the "Adolescent Attachment Inventory - IPPA," and (4) the "Emotional Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)." The results reveal a significant positive association between body satisfaction, the quality of attachment to parental figures, and the use of cognitive reappraisal strategies. Conversely, body satisfaction and the quality of parental attachment were negatively associated with emotional suppression. Regression analyses indicated that both sex and BMI were significant predictors of body satisfaction. These findings underscore the need to develop more comprehensive and multifactorial explanatory models to deepen the understanding of the factors influencing body satisfaction during adolescence, thereby contributing to the design of more effective interventions.

Keywords: Body Image; Body Satisfaction; Emotional Regulation; Attachment; Adolescents

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização da amostra	51
Tabela 2 – Caracterização nutricional da amostra	52
Tabela 3 – Resultados descritivos para a (in)satisfação corporal	61
Tabela 4 – Resultados descritivos para as estratégias de regulação emocional	63
Tabela 5 – Resultados descritivos para as dimensões avaliadas pelo IPPA	63
Tabela 6 – Frequências dos estilos de vinculação	65
Tabela 7 – Associações entre a satisfação corporal e a qualidade da vinculação	66
Tabela 8 – Associações entre a satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional	68
Tabela 9 – Associações entre as estratégias de regulação emocional e a qualidade da vinculação	69
Tabela 10 – Diferenças na satisfação corporal de acordo com os estilos de vinculação (Mãe)	71
Tabela 11 – Diferenças na satisfação corporal de acordo com os estilos de vinculação (Pai)	72
Tabela 12 – Diferenças nas estratégias de regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação	74
Tabela 13 – Diferenças na qualidade da vinculação e nas estratégias de regulação emocional de acordo com o sexo	77
Tabela 14 – Diferenças na satisfação corporal de acordo com o sexo	78
Tabela 15 – Tabulação cruzada para sexo e satisfação corporal	79
Tabela 16 – Associação entre a idade e as estratégias de regulação emocional	80

Tabela 17 – Diferenças na satisfação corporal, nas estratégias de regulação emocional e na qualidade da vinculação (pai) em função da nacionalidade	81
Tabela 18 – Associação entre o IMC e a satisfação corporal	84
Tabela 19 – Diferenças no IMC em função do sexo	85
Tabela 20 – Regressão linear múltipla da satisfação corporal com as demais variáveis	86
Tabela 21 – Preditores da satisfação corporal	86

Lista de abreviaturas

cf. – Confira

DP – Desvio-padrão

e.g. – *Exempli gratia*, por exemplo

EAIC – Escala de Avaliação da Imagem Corporal

ERQ-CA – Questionário de Regulação Emocional

gl – Graus de liberdade

IMC – Índice de Massa Corporal

IPPA – Inventário da Vinculação na Adolescência

M- Média

MID – Modelos Internos Dinâmicos

MIME – Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

Min-Max – Mínimo-Máximo

OMS – Organização Mundial da Saúde

RE – Regulação Emocional

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I: Enquadramento Teórico-Empírico	3
1. Adolescência	4
1.1. Definição e especificidades	4
1.2. Vulnerabilidades transitórias.....	7
1.3. Perspetiva desenvolvimental	8
1.3.1. Erikson – Identidade versus Confusão de Papéis.....	9
1.3.2. O Modelo Bioecológico do Desenvolvimento de Bronfenbrenner	11
2. Imagem corporal.....	13
2.1. Definição e pertinência do seu estudo	14
2.2. David Cash: A visão multidimensional da imagem corporal	17
2.3. (In)satisfação com a imagem corporal na adolescência	19
3. Vinculação	23
3.1. Definição e pertinência do seu estudo	24
3.2. Teoria da vinculação.....	25
3.4. Vinculação na adolescência	32
3.5 Vinculação e satisfação corporal	35
4. Regulação emocional.....	37
4.1. Definição e pertinência do seu estudo	38
4.2. Modelo Processual de Regulação Emocional de James Gross (1998).....	40
4.3. Estratégias de regulação emocional.....	41
4.4. Regulação emocional, imagem corporal e vinculação	43
Capítulo II: Estudo Empírico.....	46
1. Objetivos de investigação	46
2. Método.....	50
2.1. Participantes	50
2.2. Instrumentos	53

2.2.2. Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC).....	54
2.2.3. Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)	55
2.2.4. Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA.....	56
2.3. Procedimento de recolha de dados	57
2.4. Procedimento de análise de dados	59
3. Resultados.....	61
3.1. Resultados descritivos.....	61
3.1.1. Satisfação corporal	61
3.1.2. Estratégias de regulação emocional.....	62
3.1.3. Vinculação aos pais	63
3.2. Estudos de associação	65
3.2.2. Satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional	68
3.3. Estudos diferenciais em função dos estilos de vinculação	71
3.4. Estudos diferenciais e correlacionais em função das variáveis sociodemográficas.....	76
3.4.2. Idade	80
3.5. Resultados inferenciais	85
4. Discussão.....	88
5. Conclusão.....	100
Referências bibliográficas	103
Anexos	129
Anexo A	131
Anexo B.....	131
Anexo C.....	133
Anexo D	135
Anexo E.....	137
Anexo F	141
Anexo G	143

Índice de anexos

Anexo A. Consentimento informado e declaração – Direção do agrupamento/escola.....	131
Anexo B. Consentimento informado e declaração – Encarregado de educação.....	131
Anexo C. Consentimento informado e declaração – Participante	133
Anexo D. Questionário sociodemográfico	135
Anexo E. Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA	137
Anexo F. Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA).....	141
Anexo G. Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC).....	143

Introdução

A imagem corporal pode ser entendida como um conjunto dinâmico e complexo de representações mentais que o indivíduo constrói sobre o próprio corpo, motivadas por aspetos emocionais, sociais e fisiológicos (Campagna & Tavares, 2009). No seu desenvolvimento destacam-se três processos fundamentais, nomeadamente as avaliações, as quais se relacionam com a apreciação que os outros fazem sobre o indivíduo, influenciando a forma como este se autoperceciona; os feedbacks a respeito da sua aparência física; e a comparação social (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002). Com base nisto, o sujeito desenvolve uma série de perceções, pensamentos e sentimentos acerca do próprio corpo, os quais influenciam o grau de satisfação corporal dos mesmos (Dumith, et al., 2012; Gualdi-Russo et al., 2022). A satisfação corporal associa-se ao nível de contentamento do sujeito no que se refere à sua aparência física, em particular ao seu peso e formas corporais (Holsen et al., 2012). Associada a este conceito está a regulação emocional, que é um processo através do qual um indivíduo procura gerir as suas emoções, a sua intensidade e expressá-las e/ou experienciá-las de forma adequada (Bargh e Williams 2007; Gupta & Gehlawat, 2020; Gross, 2014; Nolen-Hoeksema, 2012; Zhou et al., 2025). Uma regulação emocional adaptativa permite aos indivíduos lidar, de forma mais eficaz, com as emoções associadas à discrepância entre o Eu Ideal e o Eu Real, contribuindo para uma imagem corporal mais ajustada (Hughes & Gullone, 2011). Do mesmo modo, a evidência empírica acumulada mostra que também a vinculação se associa à satisfação corporal. A vinculação refere-se aos laços afetivos, duradouros e significativos que se estabelecem entre o indivíduo e as suas figuras cuidadoras (Bowlby, 1969). Esta relação precoce influencia a perceção que os jovens constroem sobre si mesmos, incluindo o seu corpo, dado que é neste contexto

desenvolvimental primordial que ocorrem as primeiras experiências sensoriais, cognitivas, emocionais e sociais (Barbosa & Costa, 2001).

Após a revisão literária verifica-se que as investigações têm dado bastante ênfase ao estudo da regulação emocional em perturbações associadas à imagem corporal (eg., perturbação dismórfica corporal, anorexia, bulimia). Contudo, a investigação sobre a sua relação com preocupações não patológicas associadas à imagem corporal permanece limitada (Hughes & Gullone, 2011). Do mesmo modo, constata-se uma escassez de investigações que analisem, de forma conjunta, a satisfação corporal, a vinculação parental e a regulação emocional, sendo estas frequentemente abordadas de forma isolada ou parcialmente combinada (Araújo & Oliveira, 2019; Claro & Mota, 2019; Marques et al., 2016).

Assim, o presente estudo visa aprofundar o conhecimento científico sobre a satisfação corporal, a vinculação parental e a regulação emocional em adolescentes e investigar a existência de possíveis associações entre estas variáveis.

Este trabalho, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Lusíada de Lisboa, organiza-se em duas grandes partes. A primeira, corresponde ao enquadramento teórico-empírico, incluindo uma revisão da literatura sobre a fase da adolescência, a vinculação parental, a regulação emocional e a imagem corporal, bem como a apresentação dos objetivos e questões de investigação. No segundo capítulo, o estudo empírico, apresenta o método, que engloba a descrição dos participantes, seguido do protocolo de avaliação e instrumentos, do procedimento de recolha de dados e da análise de dados. Por fim, apresentam-se e discutem-se os resultados.

Capítulo I: Enquadramento Teórico-Empírico

Neste capítulo, apresentar-se-á uma revisão da literatura sobre os principais construtos em estudo. Num primeiro momento, será explorado o estágio de desenvolvimento da adolescência, incluindo a sua definição e especificidades, vulnerabilidades transitórias inerentes a esta fase, bem como a sua conceção à luz de distintos estudiosos e modelos teóricos. Posteriormente, serão apresentadas as variáveis em estudo, nomeadamente a satisfação corporal, a vinculação e a regulação emocional, assim como a evidência científica existente acerca da inter-relação entre estas variáveis, tendo como referência a fase desenvolvimental da adolescência. A exploração destes conceitos constituir-se-á a base teórica deste estudo.

1. Adolescência

*Sozinho na noite
Um barco ruma, para onde vai
Uma luz no escuro
Brilha a direito, ofusca as demais*

*E mais que uma onda, mais que uma maré
Tentaram prendê-lo impor-lhe uma fé
Mas, vogando à vontade, rompendo a saudade
Vai quem já nada teme, vai o homem do leme*

*E uma vontade de rir, nasce do fundo do ser
E uma vontade de ir, correr o mundo e partir
A vida é sempre a perder*

*No fundo do mar
Jazem os outros, os que lá ficaram
Em dias cinzentos
Descanso eterno lá encontraram*

*E mais que uma onda, mais que uma maré
Tentaram prendê-lo impor-lhe uma fé
Mas, vogando à vontade, rompendo a saudade
Vai quem já nada teme, vai o homem do leme*

“O Homem do Leme”, Xutos e Pontapés

1.1. Definição e especificidades

Granville Hall (1844-1924), assume-se como o primeiro autor a interessar-se pelo estudo da adolescência. Este, entendeu a mesma, de uma perspectiva evolucionista, como um período do desenvolvimento humano onde se sucedem as mais diversas e principais transformações – fisiológicas e psicológicas –, cujos processos cognitivos e emocionais são, por estas, modificados (Sprinthall & Collins, 2003).

Desde então, vários têm sido os investigadores a interessar-se pelo estudo desta fase desenvolvimental. Papalia e Feldman (2013), sugerem que, geralmente, o início deste estágio surge aquando das mudanças representativas da puberdade, isto é, das transformações biológicas e físicas que constituem o processo que leva à maturidade sexual, e assinalam o seu término com as transições sociais para a vida adulta. Porém, a

identificação do início e do término da adolescência ainda se encontra difusa (Papalia & Feldman, 2013). Tradicionalmente, o início da adolescência tem sido apontado por volta dos treze anos de idade. Contudo, tem se vindo a verificar um princípio mais precoce da puberdade e uma entrada na vida adulta mais tardia (Larson & Wilson, 2004).

Atualmente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência como a fase de desenvolvimento que envolve a faixa etária entre os 10 e os 19 anos (CUF, 2018).

Esta fase, que se prolonga da infância à adultícia, tal como já referenciado, caracteriza-se por uma série de transições no desenvolvimento humano, as quais serão vividas sob influência do contexto cultural e socioeconómico dos indivíduos (Gupta & Gehlawat, 2020; Papalia & Feldman, 2013). Entre estas mudanças tem sido dada ênfase às que ocorrem ao nível da vinculação (Jongenelen et al., 2007), do desenvolvimento das competências emocionais e das alterações corporais (Papalia & Feldman, 2013) e, consequentemente, da satisfação com o mesmo (Grogan, 2008).

Assim, embora não exista um consenso referente à idade de início e cessação deste estágio de desenvolvimento, existe uma concordância de que este envolve múltiplas transformações tanto a nível físico, emocional, social e biológico como a nível cognitivo e das mudanças referentes ao papel que o sujeito passa a desempenhar na sociedade (Gupta & Gehlawat, 2020; Sawyer et al., 2018).

Ainda que com a chegada da puberdade as modificações físicas se constituam como as mais aparentes – com a transição da estatura, da fisionomia e da habilidade física do corpo (Sprinthall & Collins, 2003) –, este período é igualmente marcado pela intensificação das glândulas adrenais e pela maturação dos órgãos sexuais, que, através da intensificação da atividade hormonal, conduz à maturidade sexual (Papalia &

Feldman, 2013). Além disso, nesta fase surgem, simultaneamente, transformações ao nível cognitivo, com o desenvolvimento do pensamento formal, permitindo o pensamento abstrato (capacidade de pensar além do concreto) (Inhelder & Piaget, 1958; Sprinthall & Collins, 2003). Isto implica uma maior capacidade de refletir sobre determinada questão, considerando diferentes possibilidades, ponderando os possíveis resultados e avaliando tanto as próprias crenças como os pontos de vista das demais pessoas (Inhelder & Piaget, 1958; Sprinthall & Collins, 2003).

Do mesmo modo, durante a adolescência o desenvolvimento sociocognitivo assume grande importância, na medida em que estes sujeitos se tornam mais competentes na consideração de inúmeras circunstâncias e acontecimentos que surgem, adquirindo uma melhor compreensão e diferenciação entre o real e o possível (Sprinthall & Collins, 2003). Assim, os adolescentes tornam-se mais capazes de inferir significados implícitos nas dinâmicas sociais, desenvolvendo uma maior percepção social (Sprinthall & Collins, 2003). Nesta perspectiva, a influência de normas e expectativas sociais torna-se cada vez mais significativa, evidenciando a necessidade de os adolescentes utilizarem estratégias regulatórias para lidarem com as exigências do contexto social (Sawyer et al., 2018).

Paralelamente, é uma fase em que os indivíduos pensam, de forma cada vez mais complexa, nas suas características, sentimentos e emoções internas (Erikson, 1968).

O modo como os indivíduos lidam com as suas emoções na adolescência, e, conseqüentemente, com as pressões sociais características desta fase, depende das crenças que vão sendo elaboradas ao longo do seu desenvolvimento. Ou seja, as interações com as suas figuras de referência vão influenciar o modo como o indivíduo se vê a si próprio, as pessoas que o rodeiam e o mundo (Rodrigues & Barth, 2022).

Neste sentido, terão influência na formação da identidade, tarefa central do desenvolvimento nesta etapa da vida (Erikson, 1968).

1.2. Vulnerabilidades transitórias

Tal como já referido, a adolescência constitui uma fase marcada por múltiplas mudanças desenvolvimentais, as quais são vividas em interligação com o ambiente envolvente (Nzioka, 2024; Papalia & Feldman, 2013). Este, tem sido descrito como um período do ciclo de vida com vulnerabilidades transitórias próprias.

Arnett (1999), embora considere que não devam ser tidos como universais, nomeia três aspetos que se costumam assumir como problemáticos nesta fase de desenvolvimento, ainda que, na sua generalidade, não venham a atingir níveis significativos: os conflitos com os pais, no início da adolescência, dada a crescente procura por autonomia; a vicissitude emocional, no período médio da adolescência; e os possíveis comportamentos de risco, no término da adolescência (Gomes-Baya et al., 2025). Carapeto e Feixas (2018), levantam a possibilidade de estas dificuldades, normalmente temporárias, serem resultado das mudanças desenvolvimentais características da adolescência, desempenhando na sua génese um importante contributo para a evolução do sujeito.

Oliveira (2018), enfatiza esta ideia ao referir que, nesta fase, os adolescentes sentem-se onnipotentes e resistentes ao perigo. As emoções intensificam-se, sendo usual a irritabilidade e agressividade, assim como a manifestação de comportamentos de risco e a diminuição do rendimento escolar.

É também nesta fase que os adolescentes começam a ter mais experiências com os pares (Gadêlha & Gonçalves, 2017), procurando equilibrar o distanciamento das figuras parentais com a procura de intimidade e autonomia. Este processo reflete a

transição socio-emocional do adolescente, fundamental para a formação da sua identidade.

Helfert e Warschburger (2013) e Gouveia et al. (2018), referem que os adolescentes são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de dificuldades relacionadas com a procura do “corpo ideal”, perpetuado pela sociedade e pelo desejo de ser aceite pelos outros, e, consequentemente, a comportamentos alimentares desajustados.

Em suma, a adolescência é uma fase do ciclo de vida caracterizada por importantes transições desenvolvimentais. Contudo, apresenta, em simultâneo, inúmeros desafios que se constituem como ameaças ao ajustamento psicológico dos adolescentes.

Perante estes desafios, torna-se fundamental que os adolescentes disponham, ou desenvolvam ao longo do tempo, recursos psicossociais que lhes permitam lidar de forma mais eficaz com as adversidades que enfrentam. Entre estes, destacam-se o estabelecimento de uma vinculação segura entre os indivíduos e as figuras de vinculação, bem como a capacidade de regulação emocional, frequentemente apontadas na literatura como fatores protetores ao longo do desenvolvimento (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1982; Bowlby, 1988; Mota & Martins, 2018; Muehlenkamp et al., 2012).

1.3. Perspetiva desenvolvimental

Para uma melhor compreensão do processo desenvolvimental inerente a este período recorrer-se-á à apresentação de duas teorias: 1) A Teoria de Erikson (1968), que considera o desenvolvimento psicossocial humano numa perspetiva de tarefas psicológicas transitórias. Isto é, o autor considera que, para cada fase de desenvolvimento do ciclo de vida existe uma tarefa intrínseca a esta, a qual deve ser

ultrapassada pelo indivíduo para que este se desenvolva psicossocialmente. Erikson nomeia a identidade como a tarefa psicológica típica da adolescência (Erikson, 1968);

2) O Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner (1979), que, por sua vez, explica o desenvolvimento humano numa perspectiva holística, considerando, neste processo, os cinco sistemas que constituem o ambiente do um indivíduo (Bronfenbrenner, 1995). Cada um destes representa um nível diferente de interação – e influência –, que molda o desenvolvimento do indivíduo ao longo do tempo.

1.3.1. Erikson – Identidade versus Confusão de papéis. A Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erik Erikson (1968) considera que para cada estágio do desenvolvimento psicossocial o indivíduo se depara com crises, as quais necessitam de ser ultrapassadas para que o mesmo consiga enfrentar as tarefas seguintes, associadas ao processo de desenvolvimento.

Erikson, denomina o período dos 12 aos 18 anos como o estágio “identidade versus confusão de papéis”. Neste, os adolescentes enfrentam uma diversidade de transformações físicas e psicológicas, as quais exigem que os mesmos vivenciem um sentimento de segurança, de forma que sejam capazes de as superar (Leite & Silva, 2019; Rabello & Passos, 2001). Este, é desenvolvido com base não só na integração das experiências passadas do indivíduo como nas suas próprias habilidades naturais para, por meio das oportunidades sociais oferecidas, desenvolver uma vida psicossocial saudável, isto é, a identidade (Leite & Silva, 2019).

Rabello e Passos (2001) e Bee (2011), entendem que o sujeito ultrapassa a confusão de papéis quando o mesmo se identifica e assume um papel claro e definido dentro da sociedade, desenvolvendo deste modo a identidade. No decorrer deste processo o adolescente revê e reajusta frequentemente a sua personalidade, procurando o ajustamento num grupo com o qual se identifica. Neste sentido, pode, no curso desta

descoberta, sentir-se confuso, só e/ou angustiado. Os autores enfatizam que quanto melhor o adolescente tiver ultrapassado os estádios de desenvolvimento anteriores mais facilmente alcançará uma identidade estável (Leite & Silva, 2019). Por outras palavras, quanto mais sólido for o seu alicerce de experiências e autoconhecimento maiores serão as hipóteses de o mesmo vir a construir uma identidade segura. Isto porque o desenvolvimento da identidade, tal como supramencionado, trata-se de um processo contínuo, para o qual as experiências anteriores têm influência, uma vez que favorecem a construção de conhecimento sobre si mesmos e sobre o mundo à sua volta (Leite & Silva, 2019). Isto é, constituem a base emocional e psicossocial do indivíduo (Leite & Silva, 2019). Assim, quando o adolescente vivencia as etapas anteriores de modo saudável constrói sobre si mesmo um senso mais estável e um maior grau de competência para lidar com os desafios futuros. Quando a sua identidade for definida ele sentir-se-á autêntico e congruente (Leite & Silva, 2019).

Esta ideia remete-nos para a Teoria da Vinculação. Segundo Bowlby, a qualidade do laço afetivo desenvolvido entre a figura de vinculação e a criança origina nesta última uma organização interna, moldando os esquemas mentais que a mesma desenvolve em relação a si e ao meio circundante (Bowlby, 1980). Experiências contínuas entre criança-cuidador, caracterizadas pela prontidão dos pais para satisfazer as necessidades da criança, potencializam uma perceção de segurança (Groh et al., 2012; Malekpour, 2007; Sroufe & Fleeson, 1986). Esse sentimento favorece a exploração do meio e contribui para a construção de modelos internos caracterizados por autoconfiança e sentimento de valor próprio (Groh et al., 2012; Malekpour, 2007; Sroufe & Fleeson, 1986). Por outras palavras, a construção de um vínculo seguro na infância reflete uma maior capacidade, por parte do indivíduo, de explorar o meio e desenvolver autoconhecimento. Rebello e Passos (2001) e Bee (2011) acreditam que

uma base sólida de experiências e autoconhecimento facilitará o desenvolvimento de uma identidade segura.

Em síntese, a formação da identidade envolve tanto a história de vida passada do indivíduo como as próprias capacidades atuais para desenvolver uma vida psicossocial saudável na idade adulta (Erikson, 1968).

1.3.2. O Modelo Bioecológico do Desenvolvimento de Bronfenbrenner. Na mesma perspectiva, Bronfenbrenner, de forma a compreender o desenvolvimento humano, propõe um modelo – *Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner (1979)* –, o qual se refere ao desenvolvimento, numa perspectiva holística, como o produto da interação entre o indivíduo e os contextos que o circundam ao longo da vida. O autor acredita que o desenvolvimento humano acontece, ao longo do tempo, por meio de interações ativas, dotadas de reciprocidade e maior complexidade, entre o indivíduo, os ambientes, e as pessoas que se relaciona (Bronfenbrenner, 1995). Nesta perspectiva, considera a relevância do Processo Proximal, da Pessoa, do Contexto e do Tempo no desenvolvimento humano (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Os cinco sistemas considerados centrais no Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner, que constituem o ambiente de um indivíduo, são: o microssistema, o mesossistema, o macrossistema, o exossistema e o cronossistema (Bronfenbrenner, 1995). Cada um destes representa um nível diferente de interação – e influência – que molda o desenvolvimento do indivíduo ao longo do tempo.

O **microssistema** associa-se ao contexto proximal do indivíduo, o qual constitui os grupos com os quais se relaciona. Isto é, toda e qualquer relação que a pessoa estabeleça, funcionando como o seu primeiro sistema (de Assis et al., 2021). Este é formado pela família, amigos e escola (associado às interações com professores,

colegas, entre outros). O **mesossistema**, por sua vez, refere-se à inter-relação entre os microsistemas do indivíduo, entre a família e os amigos, por exemplo, ou a casa e a escola (Coscioni et al., 2018). O **exossistema**, diz respeito ao ambiente com o qual o indivíduo não tem contacto ativo, mas que, indiretamente, impacta o seu desenvolvimento (de Assis et al., 2021). Por exemplo, o trabalho dos pais pode afetar indiretamente o desenvolvimento do sujeito, na medida em que fatores associados a este contexto, como o aumento do cansaço, podem diminuir a resistência dos pais a situações geradoras de stress relacionadas com a parentalidade. No **macrossistema**, encontram-se o micro, meso e exossistema, associando-se a um contexto mais abrangente. Este, consiste num sistema composto pela crenças e valores implícitos na sociedade onde a pessoa se insere (Bronfenbrenner, 2005). Por fim, o **cronossistema** é a dimensão temporal. Isto é, diz respeito às mudanças que acontecem durante o desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1986). Estas mudanças podem ser normativas (e.g., mudanças expectáveis, como a saída de casa dos pais para a sua própria casa), ou não normativas (e.g., não esperadas, como divórcio e/ou morte) (Bronfenbrenner, 2005).

Nesta perspetiva, este modelo permite perceber, de uma perspetiva holística, o desenvolvimento humano. Durante a adolescência, o desenvolvimento psicológico, emocional e social dos jovens ocorre através das interações ativas, e mais complexas, entre estes e os vários contextos circundantes (família, escola, amigos e comunidade) (Senna & Dessen, 2012; dos Santos & Boing, 2018). Neste período, o adolescente expande a sua rede social, passando a participar em outros microsistemas. Deste modo, o desenvolvimento do indivíduo passa a sofrer influências de outros contextos, com a formação de novas relações e interações mais complexas (Senna & Dessen, 2012; dos Santos & Boing, 2018). Assim, os vários sistemas são fundamentais na adolescência, interferindo no crescimento dos jovens (Assis et al., 2021). O desenvolvimento do

adolescente pode ser dificultado quando ocorre em contextos caracterizados por instabilidade relacional e adversidades, como conflitos familiares e/ou pressões sociais (de Assis et al., 2021). Por outro lado, contextos marcados por interações positivas e estáveis promovem o desenvolvimento de competências socio-emocionais (e.g., autoestima, confiança no próximo) (de Assis et al., 2021), contribuindo para a construção de uma identidade segura. Por exemplo, se o adolescente é apoiado pela família relativamente às suas atividades escolares, isto promove um desenvolvimento ajustado. Em contrapartida, quando existem, nos contextos do sujeito, expectativas culturais sobre o que é considerado “aceitável” em termos de percurso acadêmico, a formação da identidade do adolescente tende a ser mediada por essas normas, condicionando as suas escolhas pessoais.

A descrição desta fase de desenvolvimento visa, assim, contextualizar a população em estudo, oferecendo um enquadramento conceptual que permita compreender as especificidades desenvolvimentais que influenciam a forma como os adolescentes experienciam e processam fenómenos como a perceção da imagem corporal. Além disso, procura-se enquadrar a importância de aspetos como as experiências individuais precoces e o desenvolvimento socioemocional, enquanto bases fundamentais do funcionamento pessoal ao longo da adolescência.

2. Imagem corporal

A história da imagem corporal iniciou-se no século XVI, em França, com o médico e cirurgião Ambroise Paré (Barros, 2005). Este, identificou a presença de um membro fantasma, caracterizando-o como uma alucinação associada à presença de um membro que estaria ausente. Esta descoberta demonstrou que a experiência subjetiva do corpo pode diferir da sua condição física, estabelecendo as bases do conceito de imagem corporal (Barros, 2005).

Mais tarde, no princípio do século XX, o estudo deste construto ganhou um crescente interesse por parte de neurologistas, que procuravam perceber os efeitos de danos cerebrais na alteração de percepções corporais (Grogan, 2021). Neste sentido, foram desenvolvidas definições que consideravam a imagem corporal um construto unidimensional, a qual era concebida, essencialmente, com base em aspetos percetivos e neurológicos (Fisher, 1990).

Posteriormente, vários investigadores passaram a concordar com uma visão multidimensional deste construto – envolvendo aspetos cognitivos, afetivos e comportamentais. A maior contribuição na conceção desta perspetiva foi dada por Paul Schilder (1935), que reconheceu a imagem corporal como um fenómeno multifacetado, o qual resultava da união de dimensões biológicas, psicológicas e sociais (Hosseini & Padhy, 2023). Isto significa que Schilder considerou-o, não apenas como uma elaboração cognitiva, como ao mesmo tempo uma reflexão dos interesses, expressões emocionais e interação com os outros (Silva, 2016).

Mais tarde, apoiado na perspetiva de Schilder (1935), Newell (2000) contribuiu para a compreensão deste conceito, ao introduzir a ideia de que a imagem corporal é um construto flutuante. Isto é, sofre modificações em função da idade, do desenvolvimento e da predisposição do sujeito. Neste sentido, a autoimagem corporal vai sofrendo alterações consoante a fase desenvolvimental em que o sujeito se encontra (Hosseini & Padhy, 2023).

2.1. Definição e pertinência do seu estudo

Tal como supramencionado, a imagem corporal é definida como um conjunto de representações mentais complexas, intrínsecas e dinâmicas sobre o corpo, motivadas por aspetos cognitivos, emocionais, sociais e fisiológicos (Banfield & McCabe, 2002;

Campagna & Tavares, 2009; Dantas et al., 2017). Por outras palavras, entende-se como um conceito multidimensional, o qual envolve o conjunto das percepções, pensamentos e sentimentos do indivíduo acerca do próprio corpo, tratando-se, por isso, de uma construção interna e subjetiva (Brandão et al., 2020; Grogan, 2008; Schuck et al., 2018). Esta, é formada e desenvolvida progressivamente com base, não só nas características individuais do sujeito como por influência dos seus contextos significativos e da sociedade em geral (Gonçalves et al., 2020; Grogan, 2008; Schilder, 1968). Isto significa que as características associadas ao meio em que o indivíduo vive influenciam a forma como este se vê a si próprio e como se relaciona com o mundo (Dumith, et al., 2012). Como resultado, estas percepções, que o sujeito constrói sobre si e os outros, irão predizer a avaliação que faz do seu próprio corpo, em função dos ideais de beleza da cultura onde vive (Dumith, et al., 2012; Gualdi-Russo et al., 2022). É esta avaliação que influencia a imagem corporal e, conseqüentemente, a (in)satisfação com a mesma (Dumith, et al., 2012; Gualdi-Russo et al., 2022).

Tantleff-Dunn e Gokee (2002) enfatizam esta ideia, ao referir que no desenvolvimento da imagem corporal encontram-se três processos significativos: as avaliações, que se relacionam com a apreciação que os outros fazem sobre o indivíduo, influenciando a sua autopercepção; os feedbacks, a respeito da sua aparência física; e a comparação social. Por este motivo, considera-se que a imagem corporal se encontra num processo constante de autoconstrução, distinção e assimilação desde o nascimento, o qual engloba, tanto os acontecimentos do passado, como os estímulos do presente e as expectativas em relação ao futuro (Silva, 2016).

Da avaliação que o indivíduo faz do seu corpo podem decorrer dois resultados distintos: sentir-se satisfeito ou insatisfeito com a própria imagem corporal.

A insatisfação corporal associa-se a um conjunto de crenças disfuncionais e de sentimentos negativos de um indivíduo em relação ao seu peso e forma corporal (Grogan, 2008). Jung e Peterson (2007), acreditam que a insatisfação corporal se caracteriza por um forte sentimento de incômodo resultante de uma avaliação negativa sobre o aspeto da própria aparência. Esta insatisfação pode causar nos jovens dificuldades ao nível do seu bem-estar emocional e comodidade geral (Santos & Gonçalves, 2020). É a dissonância entre a avaliação que o jovem faz da sua imagem corporal real e da imagem corporal ideal que gera este descontentamento com o seu aspeto. Assim, Francisco et al. (2012) acreditam que é esta discrepância que se assume como a medida de satisfação ou insatisfação com a imagem corporal.

Silva (2018), envolve todas estas compreensões ao entender que a (in)satisfação dos sujeitos em relação à sua imagem corporal pode ser entendida segundo três aspetos, nomeadamente a compreensão distorcida do tamanho do corpo, entendendo-o como maior do que é na realidade; a discrepância entre a imagem corporal ideal e real; e os sentimentos e pensamentos negativos a respeito do próprio corpo.

Por outro lado, a satisfação com a imagem corporal associa-se ao nível de contentamento do sujeito no que se refere à sua aparência física, em particular ao seu peso e formas corporais (Holsen, et al., 2012). Por outras palavras, o indivíduo percebe-se de forma positiva, mantendo uma perceção favorável face às suas características corporais, e, conseqüentemente, à sua imagem (Santos & Gonçalves, 2020). Isto traduz-se em jovens que apresentam conceções e sentimentos positivos acerca de si, salientando-se um ajustamento social e emocional por parte dos mesmos (Silva, 2018).

Estudos têm evidenciado que a maioria dos adolescentes revelam insatisfação com a imagem corporal, vivenciando experiências negativas de afetividade em relação ao corpo real, diferente do ideal (Marques et al., 2016; Zequinão et al., 2022). Além

disso, têm sido reconhecidos os seus efeitos no funcionamento psicossocial dos jovens. Smink et al. (2018) e Ábrahám et al. (2017) revelam que, a insatisfação resultante da dissonância entre a autoimagem percebida do corpo e a autoimagem ideal do corpo pode predizer o desenvolvimento de psicopatologias como depressão, ansiedade ou perturbações alimentares. Do mesmo modo, Ferreira et al. (2014) demonstram que a insatisfação corporal se apresenta como um fator associado ao desenvolvimento de sentimentos depressivos, de angústia e sofrimento. Simões (2014), destaca, igualmente, que níveis mais elevados de insatisfação corporal se associam a um pior funcionamento psicológico e a uma qualidade de vida reduzida.

Assim, torna-se fundamental o estudo deste construto, de forma a promover a compreensão dos fatores que influenciam o desenvolvimento da imagem corporal entre os mais jovens, bem como, por consequência, prevenir problemas associados à construção de uma perceção negativa do próprio corpo.

Nesta perspetiva, objetiva-se contribuir para a construção de uma perceção positiva sobre a imagem corporal nos indivíduos, procurando promover a autoaceitação e o desenvolvimento de sentimentos positivos em relação ao próprio corpo (Cook-Cottone, 2015; Frisén & Holmqvist, 2010).

2.2. David Cash: A visão multidimensional da imagem corporal

Sustentado na conceção de Schilder (1968) acerca da imagem corporal, Cash (2002) concebeu este construto, de igual modo, numa perspetiva multidimensional. Neste sentido, considera a imagem corporal como o conjunto das perceções, atitudes e experiências do sujeito em relação ao próprio corpo (Cash, 2002b), no que se refere ao tamanho, forma e aparência do mesmo (Cash et al., 1997).

Cash (1995) elabora a imagem corporal como uma construção complexa que inclui duas dimensões principais: a perceptiva e a atitudinal (Cash & Szymanski, 1995; da Silva et al., 2021). A **dimensão perceptiva** está associada ao modo como o sujeito depreende o próprio corpo no que se refere ao tamanho, forma e peso do mesmo (Banfield & McCabe, 2002; da Silva et al., 2021). Por sua vez, a **dimensão atitudinal** engloba: 1) a componente avaliativa/afetiva, a qual abrange os sentimentos acerca da imagem corporal, fortemente influenciados pelo modo como o corpo é entendido cognitivamente, estando intimamente associado à (in)satisfação corporal (Cash 2002a, 2005; da Silva et al., 2021; Nazaré et al., 2010); 2) a componente cognitiva, relacionada com os pensamentos e crenças do indivíduo em relação ao próprio corpo (Cash 2002a, 2005; da Silva et al., 2021; Nazaré et al., 2010); e 3) atendendo à autoavaliação corporal assente nos aspetos cognitivos, os comportamentos que o sujeito adota de forma a modificar a sua aparência física (componente comportamental) (Ferreira et al., 2014). Posto isto, a dimensão atitudinal envolve os pensamentos, sentimentos e as ações do indivíduo em relação ao próprio corpo (da Silva et al., 2021). Estes estão em constante interação, influenciando-se mutuamente. Isto significa que, uma imagem corporal negativa pode desencadear sentimentos de insatisfação em relação ao mesmo, que, por sua vez, pode conduzir a comportamentos com vista à modificação do aspeto corporal, como dietas desajustadas (Cash, 2004). Estas ações reforçam a crença negativa inicial e dão origem a um ciclo contínuo (Cash, 2004). Nesta perspetiva, o contrário pode acontecer, já que uma mudança em qualquer um dos componentes pode sugestionar os restantes.

O autor esclarece ainda que, embora a imagem corporal seja uma construção interna, esta é influenciada por fatores individuais, relacionais e socioculturais, nomeadamente o sexo, a idade, o peso, a etnia e/ou as relações familiares (Gilliland et

al., 2007; Jones, 2011; Smolak & Thompon, 2009). Por outras palavras, trata-se de uma construção sujeita a reavaliações, modificações e reforços ao longo do tempo, em função da interação entre fatores internos – como características biológicas, percepções e atitudes – e externos – como atributos pessoais e vivências individuais.

2.3. (In)satisfação com a imagem corporal na adolescência

Tal como supramencionado, a adolescência constitui um período marcado por transformações biopsicossociais únicas, as quais desempenham um papel importante no desenvolvimento da autonomia e na construção da identidade do jovem (Marques et al., 2016).

Nesta fase de vida, marcada pela formação da sua individualidade, a relação do jovem com o seu próprio corpo, concebida através da representação mental que este constrói sobre o mesmo, é, inevitavelmente, parte essencial dessa construção (Mendes, 2016).

Paralelamente, caracteriza-se por uma fase de contacto social acentuado (Tiggemann, 2011), onde as normas e expectativas sociais têm uma importância acrescida no desenvolvimento da insatisfação com a imagem corporal (Flores et al., 2022; Grogan, 2021; Tiggemann, 2011). Num período em que os jovens procuram identificar-se com o seu próprio corpo, reflete-se a confrontação e o desejo de se aproximarem do “padrão ideal de beleza” inspirado pela sociedade ocidental (Aparicio-Martinez et al., 2019; Diego Díaz Plaza et al., 2022; Silva, 2016; Tiggemann, 2011). Este, é, geralmente, motivado pelos meios de comunicação, os quais exercem influência direta sob os padrões de beleza, ao enfatizar a imagem de um corpo magro, no sexo feminino, e de um corpo magro e musculado, no sexo masculino (Neumark-Sztainer, 2011). Estas normas fomentam a comparação social, e, conseqüentemente, contribuem

para o desenvolvimento da (in)satisfação corporal entre os jovens; pelos pares, ao modelar e reforçar os valores e expectativas concebidas acerca da imagem corporal (Jones, 2011); e pela família, que funciona como modelo na construção da imagem corporal desde a infância, através das avaliações que fazem do próprio corpo, do corpo da criança/adolescente, e do corpo dos outros (Jones, 2011). Isto pode originar uma preocupação excessiva, especialmente numa fase onde as modificações físicas precisam de ser apreendidas (Silva, 2016; Tiggemann, 2011).

Assim, torna-se claro que é nesta fase de desenvolvimento que a prevalência da insatisfação com a imagem corporal é superior (Raposo et al., 2014). Gonçalves et al. (2020) e Oliveira et al. (2022) reforçam esta ideia, quando referem que os jovens se apresentam especialmente vulneráveis às informações que recebem do meio que as circunda – tanto dos familiares, como dos pares e dos próprios meios de comunicação social – o que provoca efeitos em diferentes níveis, nomeadamente ao nível da construção da imagem corporal. Entre os meios de comunicação social, Cunha (2023) destaca, por sua vez, que a utilização frequente das redes sociais pode contribuir para uma maior insatisfação corporal entre os adolescentes.

Se por um lado estes ideais corporais valorizam a tendência para um corpo musculado, com baixos níveis de gordura, no sexo masculino. Por outro, no sexo feminino é realçada a “cultura do magro”, que é vista como “ser sexualmente atraente” (Neighbors & Sobal, 2007). A impossibilidade de ir ao encontro destas expectativas gera nos adolescentes um conflito entre o Eu real e o Eu desejado, aumentando o risco de insatisfação com a imagem corporal (Tiggemann & Williams, 2012; Yang et al., 2022). Esta, pode predizer o desenvolvimento de psicopatologias diversas – depressão, ansiedade e/ou perturbações alimentares (Ábrahám et al., 2017; Smink et al., 2018).

Assim, ficam evidentes os efeitos das pressões e interações sociais no desenvolvimento e manutenção da in(satisfação) corporal dos jovens. Não obstante, a par destas, existem demais fatores que predispõe o indivíduo à (in)satisfação corporal, nomeadamente fatores biológicos (e.g., Índice de Massa Corporal [IMC], o qual pode não estar em concordância com o “corpo desejado”, socialmente concebido), bem como as características psicológicas individuais (e.g., tendência para internalizar os ideais corporais socialmente concebidos, dando muito importância à aparência em geral; autoestima) (Moreira, 2022; Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Stice e Shaw (2002), concluíram, através da sua revisão literária, que a pressão e internalização sociocultural de um “corpo socialmente valorizado”, assim como o elevado IMC, promovem o aumento da insatisfação corporal. Além disso, Loureiro et al. (2019), destacam a prática de exercício físico como um fator que aumenta a probabilidade de maior satisfação corporal.

Estudos têm evidenciado que este é um fenómeno que varia em função do sexo, sendo a insatisfação com a imagem corporal mais prevalente no sexo feminino em comparação com o sexo masculino (Lacroix et al., 2023; Loureiro et al., 2019; Pelegrini, et al., 2014; Santos et al., 2020; Simões, 2014). Este facto, a par das transformações hormonais e biológicas inerentes à adolescência (e.g., menarca) – das quais sucedem mudanças físicas súbitas e evidentes – (Burnette et al., 2017; Croll, 2005), pode decorrer da maior predisposição do sexo feminino para sofrerem de imposições sociais acerca da “imagem corporal ideal” (Croll, 2005). Autores relatam que as normas e expectativas sociais estimulam as inquietações com a aparência e o peso no sexo feminino (Morín, 2008; Thompson, 2001), podendo afetar significativamente o seu bem-estar e aumentar a probabilidade a alterações alimentares

(Monro & Huon, 2005; Thompson, 2001) e depressão (Thompson, 2001). Neste sentido, o sexo pode assumir-se como um fator de risco ou de proteção.

Da mesma forma, um estudo realizado em Portugal confirmou que existe uma maior satisfação com a imagem corporal no sexo masculino, embora evidenciem IMC mais elevados (Francisco et al., 2012). Todavia, para o sexo masculino, a adolescência também traz preocupações em relação à imagem corporal, especialmente quando as características físicas não se assemelham ao padrão corporal desejado, que privilegia um corpo musculado (Ricciardell & McCabe, 2011).

Neste sentido, verificam-se diferenças significativas relativamente à (in)satisfação com a imagem corporal de acordo com o sexo.

Importa referir a ausência de dados relativos a jovens não binários ou com identidade de género diversas, o que constitui uma limitação metodológica relevante, uma vez que compromete a representatividade da diversidade de género na população estudada.

Se sexo tem sido identificado como uma variável discriminada, a idade já não segue o mesmo padrão. Assim, a imagem corporal parece, de igual modo, variar em função da idade dos adolescentes (Pelegri, et al., 2014). Contudo, a literatura não demonstra consenso quanto à diferenciação entre as faixas etárias neste período (Pelegri, et al., 2014).

Assim, a (in)satisfação com a imagem corporal trata-se de um fenómeno que afeta significativamente a população adolescente, destacando a literatura uma diversidade de fatores que contribuem para o desenvolvimento e manutenção da satisfação com a imagem corporal. Algumas correntes de investigação têm-se centrado no estudo da influência das experiências interpessoais no desenvolvimento das atitudes

relativas à imagem corporal (Davidson & McCabe, 2006). Neste domínio, a família tem sido considerada um dos contextos mais influentes, uma vez que representa o meio social primário para a construção da visão que os indivíduos têm de si, dos outros e do mundo à sua volta (Kluck, 2010).

3. Vinculação

A teoria predominante sobre a ligação afetiva mãe-bebé, proposta por Sigmund Freud, baseava-se, originalmente, no Modelo Psicanalítico, o qual defendia esta interação a fim da satisfação das necessidades biológicas do bebé. Isto é, a mãe representaria o principal meio através do qual o bebé se alimenta, de modo que a ansiedade deste perante a ausência da figura materna estaria associada ao medo da sua necessidade não ser atendida (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973). Gleitman et al. (2003) referem, contudo, três razões para esta ideologia ser refutada: 1) Os bebés demonstravam procurar interagir com outras pessoas – que não os cuidadores – mesmo estas não sendo fonte de alimento; 2) Konrad Lorenz, através das suas pesquisas etológicas sobre *imprinting* com aves determinou que os patos se conectavam ao primeiro estímulo apresentado, geralmente a mãe; 3) Por fim, Harry Harlow, evidenciou, através do seu estudo com macacos rhesus, que estes procuravam conforto na mãe de tecido em vez de se dirigirem à mãe de arame, a qual funcionava como meio de alimento.

É neste sentido que John Bowlby (1980), motivado pela Etologia e pela Teoria Evolutiva de Darwin, desenvolve a Teoria da Vinculação. Esta teoria surge durante a II Guerra Mundial, quando Bowlby se dedicou a trabalhar com crianças que se encontravam em orfanatos ou hospitais, e que não apresentavam vínculos afetivos com os seus cuidadores, objetivando perceber o modo como as crianças reagiam à separação dos pais. O autor concluiu que, para que exista um desenvolvimento emocional, e para

adquirir resiliência e autonomia, é imprescindível que a criança estabeleça, com uma figura cuidadora, uma ligação afetiva segura e duradora (Toffoli, 2015).

3.1. Definição e pertinência do seu estudo

A Teoria da Vinculação lida com o desenvolvimento e a dinâmica dos vínculos afetivos nas relações interpessoais ao longo da vida, mas particularmente durante a infância. Se os comportamentos inatos do bebê para promover a proximidade de um cuidador são inicialmente dirigidos, indiscriminadamente, para qualquer figura, progressivamente este vai discriminando e elegendo a que cumpre a função de vinculação, passando a construir diferentes estratégias de ativação da relação consoante a figura (e.g. mãe/cuidador/pai) a quem se dirige (Brazelton & Greenspan, 2002).

Assim, a vinculação associa-se à qualidade do laço afetivo – ligação persistente e não transitória, emocionalmente significativa, que envolve uma ou mais figuras específicas (Ainsworth, 1989) – estabelecido entre o bebê e a figura de vinculação, tendo, a mesma, impacto a curto, médio e longo prazo (Cherniak et al., 2020). Esta, tem início no período pré-natal e prossegue após o nascimento do bebê, até ao final do seu primeiro ano de vida (Bowlby, 1980). A qualidade deste laço origina uma organização interna na criança, moldando os esquemas mentais que a mesma desenvolve em relação a si (Modelo interno de funcionamento do *Self*) e ao meio circundante (Modelo interno de funcionamento do Outro) (Bowlby, 1980). Estes esquemas influenciam o modo como a mesma se irá comportar e interagir nas suas relações futuras (Bowlby, 1980).

Neste sentido, o estudo deste processo torna-se de extrema importância para a compreensão do modo como a qualidade da vinculação estabelecida na infância molda o indivíduo em diferentes níveis de desenvolvimento. A Teoria da Vinculação sugere que, a construção de um vínculo seguro na infância pressupõe a construção de representações

mentais caracterizadas por autoconfiança e valor próprio. Isto promove uma maior facilidade de o indivíduo desenvolver certas capacidades, nomeadamente ao nível da regulação emocional (Groh et al., 2012; Malekpour, 2007).

3.2. Teoria da vinculação

O ser humano apresenta um sistema de vinculação. Este sistema representa um conjunto de ações (e.g., chorar, rir, vocalizar, agarrar, seguir), realizadas pela criança, de procura de proximidade e ligação afetiva às figuras significativas (Bowlby, 1988). Esta necessidade natural da criança de procura de proximidade tem como finalidade adquirir apoio, segurança e proteção, permitindo o seu desenvolvimento e crescimento emocional (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 1982; Mota & Martins, 2018).

Esse processo de vinculação, que se baseia no pressuposto da necessidade humana inata para estabelecer laços afetivos íntimos com pessoas significativas, representa a base conceitual que sustenta a Teoria da Vinculação.

O sistema de vinculação da criança, nomeadamente os comportamentos instintivos de procura de aproximação e ligação afetiva com os cuidadores, é ativado quando é percebida alguma situação ameaçadora (e.g., separação física do cuidador) ou quando alguma necessidade da mesma precisa de ser atendida (e.g., fome) (Ainsworth et al., 1978). A criança acaba por procurar proximidade à figura de vinculação a fim de a mesma atender às suas exigências. Nos primeiros anos de vida, a maior prontidão dos pais para satisfazer as necessidades da criança potencializa uma perceção de segurança, de confiança e um estado de satisfação na mesma, auxiliando-a na exploração do ambiente e aquisição de conhecimento, refletindo o conceito de base segura (Ainsworth et al., 1978; Gomes & Bosa, 2010). Ainsworth, associa a este conceito a indispensabilidade da sensibilidade materna. Para esta autora, para que exista um

vínculo seguro entre mãe-bebê, a figura de vinculação deve ser capaz de reconhecer e apreender as manifestações expressas pela criança, atendendo-as com prontidão e de forma ajustada (Ainsworth, 1978).

Assim, a partir das primeiras experiências de vinculação na infância, da díade pedido-resposta/necessidade-satisfação entre o bebê e o cuidador (*binding quality*), vai se formando uma organização interna na criança (Mota & Martins, 2018), desenvolvendo a percepção da mesma acerca da probabilidade das suas necessidades e pedidos serem atendidos. O conjunto de representações mentais (conhecimentos e expectativas) sobre si mesmos, os outros e o que devem esperar das relações (Assunção & Matos, 2010; Correia & Mota, 2016), desenvolvido neste contexto de vínculos afetivos com a figura de vinculação, foi denominado por Bowlby de Modelos Internos Dinâmicos (MID) (Bowlby, 1980). Por outras palavras, a recetividade afetiva, ajustabilidade e prontidão do cuidador para responder às necessidades da criança determinam as suas expectativas acerca da disponibilidade da figura de vinculação, promovendo a construção de representações mentais favoráveis do *self* e do meio circundante (Sroufe & Fleeson, 1986). O inverso desta condição pode resultar em sofrimento intenso, promovendo o comprometimento da saúde mental do indivíduo. Isto é, surgimento de sintomatologia patológica (Sroufe et al., 2005).

Neste sentido, os MID incluem duas dimensões: a cognitiva, associada às informações que a criança vai interiorizando acerca de si próprio, dos outros e das suas relações de vinculação; a afetiva, referente ao significado atribuído a estas mesmas informações (Crittenden, 1990). Representa, portanto, um processo de assimilação de informação alcançada por meio da sua seleção e atribuição de significado, construído ao longo das interações repetidas entre a criança e a figura de vinculação (Bowlby, 1980).

Bowlby (1969), entendeu os MID como constantes e contínuos ao longo da vida, sendo validados e reforçados à medida que o indivíduo interage com o mundo circundante. Isto significa que, as representações mentais que a criança desenvolve sobre si, os outros e o mundo, com base nas suas experiências iniciais, influenciam os comportamentos e as percepções do indivíduo ao longo da vida (Bowlby, 1969). Esta ideia é sustentada com base em três aspetos fundamentais: 1) Na permanência do indivíduo em contextos marcados pela prestação de cuidados. Isto é, a ideia de que os indivíduos continuam a procurar apoio nas relações que mantêm ao longo da vida. Ou seja, um indivíduo cuja infância foi marcada por cuidado e apoio constante, procura, quando adulto, situações e relacionamentos similares, reforçando os seus MID (Bowlby, 1969); 2) Validação dos MID previamente formados, à medida que o indivíduo estabelece novas relações. Isto significa que ao longo da vida os indivíduos reproduzem padrões de vinculação, interpretando e reagindo às interações com base nas expectativas que mantêm em relação ao comportamento do outro. Assim, as experiências relacionais que mantêm ao longo da vida reforçam ou modificam a continuidade dos MID (Bowlby, 1973); 3) Os vieses cognitivos, os quais assumem um papel fundamental na manutenção dos MID. Isto porque as crenças pré-elaboradas nas experiências iniciais influenciam o modo como, posteriormente, os sujeitos costumam interpretar os acontecimentos (Fraley & Shaver, 2000). Ou seja, os sujeitos tendem a procurar ou atribuir maior peso a informações que confirmem os seus vieses, criando um ciclo de interpretação-validação dos modelos anteriores (Ainsworth et al., 1978).

Ainda assim, os MID podem sofrer modificações ao longo do tempo, podendo ser reorganizados e adaptados tendo em conta as particularidades das várias fases de desenvolvimento do indivíduo, e circunstâncias ao longo do seu ciclo de vida (Bowlby, 1988; Mota & Martins, 2018).

Assim, através dos MID, os esquemas precoces afetivos, construídos através da qualidade das interações iniciais, refletem-se na personalidade do indivíduo, sendo relevantes no auxílio para lidar com aspetos fundamentais das interações no contexto familiar, assim como, das relações que o sujeito vai estabelecendo, ao longo da vida, noutros contextos.

3.2.1. Estilos de vinculação na infância. Um dos pressupostos básicos da Teoria de Bowlby prende-se com o facto de as primeiras experiências de vinculação na infância refletirem vínculos seguros ou inseguros definidos entre a díade pais-filhos. O estilo de vínculo desenvolvido neste contexto das relações de vinculação poderá ter influência na qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelo indivíduo ao longo do seu ciclo de vida (Mota e Martins, 2018).

Considerando a qualidade dos laços afetivos, assim como o desenvolvimento do sujeito ao longo do ciclo vital, Machado (2007) destaca dois padrões de vinculação: vinculação segura e vinculação insegura.

Uma vinculação segura assenta no estabelecimento de uma relação emocional de proximidade entre a figura de vinculação e o sujeito. A criança percebe a figura de vinculação como alguém confiável, à qual sente que pode esperar o seu apoio em situações de necessidade, stress, ou nas quais se sinta vulnerável, transmitindo-lhe segurança, suporte emocional e proteção (Machado, 2007; Mota, et al., 2022). Isto funcionará como fator protetor mediante a necessidade de lidar com a adversidade, assim como permitirá à criança tornar-se segura de si e do seu meio, desenvolvendo percepções positivas sobre si próprio, os outros e as relações em geral (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1982; Bowlby, 1988; Mota & Martins, 2018).

Por outro lado, um padrão de vinculação inseguro é caracterizado por um contexto de relações afetivas entre a criança e as figuras de vinculação assente em ausência e/ou carência afetiva, ansiedade de separação, desconfiança e dependência (Mota, et al., 2022). Isto conduz à construção de *selfs* fragilizados, percecionando-se como incapazes de enfrentar as adversidades, assim como ao desenvolvimento de percepções desconfiadas e/ou ambivalentes em relação aos outros e ao mundo (Bowlby, 1988).

Por sua vez, Mary Ainsworth desenvolveu em 1960 o procedimento estandardizado “Situação Estranha”, na tentativa de compreender a natureza do vínculo estabelecido entre a mãe e o bebé. Este método consistiu na observação comportamental, em ambiente laboratorial, de crianças com 1 ano de idade, em situações repetidas de separação e reunião com a figura de vinculação, tendo como objetivo analisar quatro comportamentos principais: exploração do ambiente, procura e manutenção de proximidade, resistência e evitamento (Ainsworth et al., 1978). A experiência foi composta por 8 episódios consecutivos, com duração total de aproximadamente 21 minutos (Ainsworth et al., 1978). Num primeiro momento a criança permanecia com a mãe num ambiente novo, podendo explorar o espaço livremente. Seguidamente, entra uma pessoa desconhecida que interage com a mãe e, depois, com a criança. Seguiu-se uma sequência de episódios de separação – cuja criança ficava sozinha ou com a pessoa estranha – e reunião entre a criança e a mãe (Ainsworth et al., 1978; Liu & Ma, 2019). As respostas observadas refletiram a qualidade do vínculo estabelecido entre a figura cuidadora e o bebé, tendo sido possível identificar a existência de três padrões de vinculação diferentes, nomeadamente o padrão de vinculação seguro (B) e dois padrões de vinculação inseguros – vinculação

insegura-evitante e vinculação insegura ambivalente/resistente – (padrões A e C respetivamente) (Ainsworth et al., 1978).

O padrão de vinculação seguro caracteriza-se pela procura ativa de proximidade e interação do bebé com a figura de vinculação, recorrendo a sorrisos, vocalizações ou gestos (Ainsworth et al., 1978). Aquando do contacto estabelecido, o bebé procura mantê-lo, não evidenciando resistência ou evitamento à interação com a figura de vinculação. Estes comportamentos auxiliam na sua regulação emocional, permitindo-lhe regressar ao nível de exploração anterior à separação (do ambiente e dos objetos existentes) (Ainsworth et al., 1978). A criança pode ou não evidenciar sinais ou comportamentos de perturbação face à ausência da figura de vinculação (Ainsworth et al., 1978; Soares, 2007). Deste modo, uma vinculação segura entre mãe-bebé associa-se a interações marcadas pela sensibilidade e prontidão, nas quais o sujeito sente que pode contar incondicionalmente com a figura de vinculação, que lhe oferece apoio e conforto perante situações de perigo, ansiedade, ou em qualquer situação na qual se sinta fragilizado (Ainsworth et al., 1978; Machado 2007). Assim, utiliza-a como base segura, a partir do qual explora o meio (Ainsworth et al., 1978; Machado 2007). A este processo dá-se o nome de “*serve and return*” (Ainsworth et al., 1978).

Por sua vez, o padrão de vinculação inseguro-evitante associa-se a atitudes de evitamento do bebé face à figura de vinculação. Este distancia-se da procura de proximidade, o que reflete a falta de confiança na capacidade do cuidador de atender às suas necessidades. Este comportamento prevalece mesmo após o regresso da mãe aquando de um momento de separação – contacto ocular reduzido ou nulo, evita o contacto, afasta-se (Machado, 2007; Soares, 2007). Frequentemente não revela tendência para rejeitar o contacto físico nem sinais de desordem perante a ausência da figura de vinculação (Machado, 2007; Soares, 2007). Assim, esta classificação associa-

se a uma interação marcada pela falta de apoio por parte da figura de vinculação, existindo sinais de rejeição e abandono (Ainsworth et al., 1978).

Por último, o padrão ansioso/ambivalente, caracteriza-se pela presença, em simultâneo, tanto de comportamentos de procura ativa de aproximação e interação em relação à figura de vinculação, como de resistência ao contacto e aproximação face a esta (e.g., bater, rejeitar brinquedos) (Machado, 2007; Soares, 2007). Embora não apresente, ou apresente poucas, atitudes de evitamento, exhibe comportamentos que revelam passividade e/ou irritação face à aproximação da figura de vinculação (Machado, 2007; Soares, 2007). Ambos se associam a uma estratégia de hiperativação emocional perante a separação da mãe, acabando por inibir ou dificultar a exploração do ambiente, permanecendo-se vigilante. Isto reflete a falta de confiança no *self* e no meio circundante (Machado, 2007; Soares, 2007).

Neste sentido, os bebés classificados com um padrão de vinculação segura, quando necessitam que as suas necessidades sejam atendidas, recorrem a estratégias primárias de regulação emocional, ao procurar proximidade e conforto com a figura de vinculação (confiam no outro para restaurar o seu equilíbrio emocional) (Ainsworth et al., 1978). Por outro lado, os que apresentam um padrão de vinculação inseguro utilizam estratégias secundárias de vinculação, já que não entendem a figura de vinculação como confiável e segura (Ainsworth et al., 1978). O padrão inseguro-evitante, recorre à desativação ou supressão das emoções, como estratégia de regulação emocional, aquando da separação da figura de vinculação. Isto significa que, em vez de demonstrar sinais de necessidade emocional, dada a falta de confiança na capacidade do cuidador de atender às mesmas, a criança inibe a procura de proximidade à figura de vinculação ou desvaloriza a ameaça, procurando regular as suas emoções isoladamente (Ainsworth et al., 1978). Por outro lado, o padrão ansioso/ambivalente utiliza a

estratégia de hiperativação emocional, marcada pela procura constante de proximidade e contacto com a figura de vinculação, procurando, através deste comportamento, garantir a resposta da figura de vinculação (atenção e suporte) (Ainsworth et al., 1978; Main, 1990; Main et al., 1985).

Com o desenvolvimento dos estudos acerca da vinculação, o foco tem vindo a estender-se à adolescência e à idade adulta. Centrando-se inicialmente em termos de comportamentos observáveis, os estudiosos passaram a interessar-se, também, pelo estudo das representações mentais formadas nas ligações afetivas iniciais – os chamados MID (Main & Goldwyn, 1985). Bowlby (1979), identificou padrões de vinculação em adultos semelhantes aos apresentados em criança. Isto remete-nos para a ideia de que os MID, construídos nas experiências de vinculação iniciais, acompanham o indivíduo ao longo do seu desenvolvimento.

Mota e Martins (2018), evidenciam que os estilos de vinculação construídos durante os primeiros anos de vida podem apresentar-se como relevantes na capacidade para os indivíduos lidarem com dificuldades internas e externas ao longo do desenvolvimento. Deste modo, sujeitos que apresentam um padrão de vinculação seguro com as figuras de vinculação tendem a ser menos vulneráveis perante as dificuldades do que aqueles que apresentam um padrão inseguro (Mota & Martins, 2018).

3.4. Vinculação na adolescência

Na adolescência, são identificadas mudanças desenvolvimentais associadas às representações da vinculação. Estas envolvem o alargamento das ligações afetivas, que se estabelecem para além das relações familiares e que vão predominar na vida adulta – com os pares ou relações de índole amorosa (cuja qualidade pode ser diferente) (Kenny, 1994; Jongenelen et al., 2007). Paralelamente, há a reflexão sobre os padrões

interiorizados no seio das interações iniciais (MID), considerando que, tal como já referido, esta é uma fase marcada por importantes transformações biopsicossociais (Kenny, 1994; Jongenelen et al., 2007).

Durante a adolescência, paralelamente à necessidade da manutenção de um sistema comportamental de vinculação que ofereça apoio, proteção e conforto, verifica-se uma valorização do sistema comportamental exploratório, que se manifesta pela presença de comportamentos com vista à construção da autonomia (Soares, 2007). Neste sentido, os pais – figura(s) de vinculação primária(s) – passam a ser vistos como uma fonte de apoio disponível (base segura) quando o indivíduo se vê perante alguma dificuldade e/ou situação de stress (Soares, 2007). Quando o adolescente mantém um vínculo seguro com a figura de vinculação explora, de forma independente, segura e emocionalmente estável o meio que o circunda, já que entende que as suas necessidades serão atendidas sempre que necessário (Soares, 2007). Isto favorece o desenvolvimento da autonomia, da autoestima e da autoconfiança, assim como a construção da privacidade, da intimidade e da diferenciação (Machado & Oliveira, 2007). Por outro lado, adolescentes com padrões de vinculação inseguros têm evidenciado problemas ao nível de comportamentos de internalização e/ou externalização (Machado & Oliveira, 2007).

Paralelamente, à medida que os adolescentes adquirem maior autonomia em relação aos pais, os vínculos com os pares assumem uma importância crescente. Na medida em que, nesta fase, estes se questionam acerca de quem são e qual o seu papel no mundo (Custódio et al., 2010). Assim, é no seio do grupo de pares que, ao experienciar novas formas de ser, estar e pensar encontram apoio emocional, compreensão e validação (Custódio et al., 2010). Deste modo, além das figuras cuidadoras, os amigos, ao oferecer suporte e segurança, podem, de igual modo,

funcionar como figuras de vinculação, desempenhando um papel fundamental na formação da identidade dos jovens e no desenvolvimento da capacidade para lidarem com as adversidades (Haack et al., 2012). O tipo de interação do adolescente com os pares pode indicar a forma como este vivencia as suas relações com as figuras de vinculação já existentes, refletindo a influência destas experiências nas suas competências relacionais (Haack et al., 2012). Assim, ainda que se verifique um distanciamento face à(s) figura(s) de vinculação primária(s), são os modelos de vinculação apreendidos no seio dessas interações que permitirão ao adolescente criar vínculos fora do contexto familiar (Anastácio & Lima, 2015).

As interações com os pares podem evoluir para o desenvolvimento de vínculos românticos, os quais, por sua vez, podem transformar-se em relações de vinculação duradouras. Neste contexto, essas experiências podem ativar o sistema comportamental sexual, contribuindo para o desenvolvimento emocional do adolescente no que se refere à exploração da intimidade, do afeto e da sexualidade (Jongenelen et al., 2007).

Bowlby (1973; 1998), considerou que, particularmente nos primeiros de vida da criança, o que é assimilado a partir das experiências relacionais iniciais (cuidadores-filhos) tende a ser reproduzido para as relações subjacentes, já que a criança ainda não dispõe de recursos cognitivos que a permitem questionar a qualidade dessas interações, nem experimentará facilmente situações que contrariem estes modelos. À medida que o sujeito cresce e atinge a adolescência, ocorrem mudanças cognitivas associadas ao desenvolvimento do pensamento formal (Bowlby, 1973; Bowlby, 1998; Sampaio, 2006). Estas, aliadas às novas dinâmicas relacionais que vivencia durante esta fase, oferecem-lhe recursos que possibilitam uma reflexão mais aprofundada sobre a natureza do *self* e, simultaneamente, uma revisão e um aprimoramento das representações acerca das suas experiências relacionais. Isto significa que, as competências cognitivas

adquiridas nesta fase facilitam a análise mais complexa das interações relacionais iniciais, permitindo ao indivíduo reinterpretar a qualidade dessas experiências, o que pode tanto consolidar como conduzir à reorganização dos seus MID (Bowlby, 1973; Bowlby, 1998; Sampaio, 2006).

Em síntese, na adolescência os vínculos com as figuras parentais e com os pares desempenham um papel importante no desenvolvimento da autonomia, das competências emocionais, e, conseqüentemente na construção da identidade (Machado & Oliveira, 2007). A necessidade de separação – conquista da autonomia – e a necessidade de dependência – manutenção de uma vinculação segura aos pais – durante a adolescência são processos complementares (Braconnier, 2002). Assim, os padrões de vinculação estão ativados ao longo desta fase de desenvolvimento, a fim de auxiliar o jovem na exploração do meio que o circunda (busca da autonomia) (Soares, 2007). Deste modo, as experiências de vinculação na adolescência, associadas ao desenvolvimento cognitivo desta fase, desempenham um papel significativo na construção do *self*.

3.5 Vinculação e satisfação corporal

Como já referido anteriormente, a imagem corporal constrói-se progressivamente ao longo da vida, sendo moldada por experiências sensoriais, cognitivas, afetivas e sociais (Barbosa et al., 2011). Apesar de a investigação se mostrar atenta aos “ideais corporais magros” promovidos pela sociedade, tem existido pouco interesse em compreender de que forma as pressões sociais associadas à “figura ideal” influenciam o desenvolvimento da imagem corporal (Barbosa et al., 2011).

Nos últimos anos, alguns autores têm começado a considerar as “influências sub-culturais mais imediatas” na percepção da imagem corporal (Barbosa, et al., 2011).

Machado et al. (2017) revela que os juízos de valor sobre os atributos físicos, formados ao longo do desenvolvimento pelos indivíduos, têm se verificado motivados por ambientes sociais, nomeadamente a família.

Neste enquadramento, a Teoria da Vinculação, desenvolvida por Bowlby (1969) oferece um contributo relevante para a compreensão da forma como as experiências e interações precoces moldam representações internas (MID), as quais organizam a perceção que o indivíduo tem de si, e consequentemente do próprio corpo, dos outros e do mundo (Bowlby, 1969; Bowlby, 1988). Quando estas interações são consistentes e sensíveis às necessidades emocionais da criança, favorecem a construção de MID caracterizados por autoconfiança, valor próprio, autoestima, e, inevitavelmente, de imagens corporais positivas (Malekpour, 2007). Por outro lado, quando as interações com as figuras de vinculação são inconsistentes e/ou negligentes tendem a gerar o oposto (Malekpour, 2007).

A qualidade de vinculação que os jovens mantêm com os pais, parece estar associada à forma como estes lidam com as pressões sociais relativas ao corpo. Assim, parece existir um efeito na construção de imagens mais positivas sobre si mesmos e o seu corpo, já que é neste contexto desenvolvimental primordial que os sujeitos vivenciam as primeiras experiências, sensoriais, cognitivas, afetivas e sociais (Barbosa & Costa, 2001). Deste modo, a literatura demonstra que indivíduos com vinculação segura revelam uma maior confiança e segurança, apresentando níveis mais elevados de autoestima, aceitação no que respeita à aparência (Bowlby, 1969; Stankovska & Ahmeti, 2025) e satisfação corporal (de Sá, 2018). Em contrapartida, a vinculação insegura, associada a visões mais negativas sobre si e os outros, conduz, inevitavelmente, a uma maior predisposição para desenvolver comparações e avaliações (Bowlby, 1969). Como consequência, surge o desejo de corresponder ao protótipo de

beleza (Bowlby, 1969), o que contribui para o desenvolvimento de percepções negativas em relação ao corpo (Stankovska & Ahmeti, 2025). A impossibilidade de ir ao encontro destes ideais aumenta o risco de insatisfação com a imagem corporal (Tiggemann & Williams, 2012; Yang et al., 2022). Esta insatisfação, associada a uma vinculação insegura, pode estar relacionada com o medo da rejeição (Troisi et al., 2006). Assim, torna-se evidente que sujeitos que desenvolvem representações inseguras sobre si mesmos, tornam-se mais vulneráveis às transformações físicas que a adolescência acarreta (Gander, et al., 2015).

4. Regulação emocional

As emoções constituem-se como um fenómeno multifacetado e complexo, presente em todos os aspetos da vida quotidiana (Aldao et al., 2010).

Damásio (2003), fala de emoções como as ações expressas através da face, da voz e de comportamentos específicos, as quais são percebidas pelos outros. Estas, podem ser pré-determinadas pela evolução biológica – as emoções primárias, que envolvem respostas emocionais automáticas ativadas perante um estímulo externo ou interno, e.g., medo, tristeza, alegria –, fundamentais para a nossa sobrevivência, já que nos auxiliam na identificação de perigos, a lidar com adversidades e no estabelecimento de vínculos; bem como adquiridas como resultado das experiências do indivíduo – emoções secundárias, que se constituem como emoções não inatas, mais complexas, variadas e desenvolvidas ao longo da vida, como resultado das experiências pessoais e relacionais, e.g., empatia, culpa, vergonha –, podendo, por isso, diferir de indivíduo para indivíduo. Geralmente, as emoções secundárias resultam das primárias (Damásio, 1994). Por exemplo, uma criança que sinta medo perante uma experiência nova (um som alto, por exemplo), se as pessoas perto dela manifestarem reações de riso, a mesma pode desenvolver uma emoção secundária associada a esta experiência (e.g., vergonha).

Assim, ao longo da vida, as emoções evoluem e adaptam-se conforme as experiências dos indivíduos (Steiner & Perry, 2000). Desde logo, pais e crianças constroem uma linguagem emocional, estabelecida e presente ao longo do desenvolvimento (Shipman et al., 2007). Esta, é vista como a primeira forma de comunicação. É através das experiências emocionais que os indivíduos aprendem a tornar-se emocionalmente competentes, não só através da observação, mas também da interação com os outros (Damásio, 1994; Ferreira, 2020).

Considerando esta perspetiva, uma emoção é ativada, na parte mais primitiva e límbica do cérebro, como uma resposta automática, surgindo em resultado do aparecimento de alterações numa determinada situação e/ou acontecimento (Frijda, 1986; Steiner & Perry, 2000). Estas, funcionam como mecanismos que concedem ao indivíduo a capacidade para reagir de forma rápida e adaptativa. Assim, permitem-lhe iniciar, manter ou modificar as suas relações com o meio, tal como tomar decisões com prontidão e segurança (Frijda, 1986; Martin & Boeck, 2002).

A competência emocional inclui várias habilidades, das quais se vai aprofundar a regulação emocional (Veiga & Rieffe, 2015).

4.1. Definição e pertinência do seu estudo

A regulação emocional (RE) é um processo através do qual um indivíduo, de forma consciente ou não consciente, procura gerir as suas emoções, a sua intensidade e expressá-las e/ou experienciá-las de forma adequada (Bargh e Williams 2007; Gupta & Gehlawat, 2020; Gross, 2014; Nolen-Hoeksema, 2012; Zhou et al., 2025). Refere-se, portanto, a um processo cognitivo e comportamental cuja sua influência visa aumentar, manter, diminuir ou evitar um determinado estado emocional (Eisenberg & Spinrad, 2004). Este, é determinado pelo objetivo e motivação do indivíduo, pelas suas

particularidades e concepções (Ford & Gross, 2018), assim como pelo contexto da emoção em causa e respetivas características (Gross, 2015). Assim, a RE, foca-se, sobretudo, na possibilidade de monitorizar, avaliar e modificar as reações emocionais do sujeito no que se refere à intensidade e duração das mesmas, tendo em vista a adaptação (Sabatier et al., 2017; Zimmermann & Iwanski, 2014). Neste processo, inclui-se emoções de valência positiva e negativa (Gross, 2014).

Ferreira (2020) refere que regular-se emocionalmente compreende uma série de procedimentos organizados sequencialmente. Isto significa que, este processo, além da indispensabilidade em saber identificar a manifestação da emoção, e contê-la, envolve habilidades cognitivas que permitem uma maior adaptabilidade ao aparecimento das emoções: 1) ser capaz de reconhecer o que incita estas emoções, determinar objetivos e quais as reações mais eficientes; 2) ponderar as consequências prováveis dessas respostas e decidir sobre a mais proporcional à situação. A não realização destas estratégias pode conduzir a respostas comportamentais irrefletidas e disfuncionais (Ferreira, 2020).

A regulação emocional envolve processos intrínsecos, relacionados com a capacidade própria de autorregulação, sem influências externas (e.g., redirecionar a atenção de um foco gerador de stress), e processos extrínsecos, desenvolvidos no contexto das interações sociais (Ferreira, 2020). Nos primeiros anos de vida da criança, esta função é fortemente desempenhada pelos pais (ou cuidadores), que não só oferecem segurança e proteção como também ajudam a criança a identificar e compreender os próprios estados emocionais. Ao longo destas interações precoces, os cuidadores vão promovendo, gradualmente, a capacidade da criança para desenvolver estratégias de autorregulação emocional, favorecendo, assim, a construção de competências essenciais para o ajustamento emocional e relacional (Ferreira, 2020).

Assim, o desenvolvimento deste processo inicia-se na infância, tendo continuidade na fase da adolescência, sendo essencial tanto para lidar com as adversidades características desta fase como, simultaneamente, para uma melhor gestão de respostas impulsivas (Batista e Noronha, 2018).

Desta forma, torna-se clara a importância de estudar a RE na adolescência. Durante este período, áreas responsáveis pelo controle executivo e regulação emocional ainda se encontram em desenvolvimento – como o córtex pré-frontal – (Casey et al. 2002; Casey et al., 2005; Casey et al., 2008; Galvan et al. 2007), sendo, por isso, uma fase marcada por uma maior manifestação de respostas comportamentais irrefletidas e de maior impulsividade. Assim, torna-se fundamental perceber – e demonstrar – a indispensabilidade do desenvolvimento de competências de RE, de modo que os adolescentes lidem, de forma mais adaptativa, com as adversidades características desta fase, contribuindo para o desenvolvimento saudável destes indivíduos (Karppinen et al., 2023; You et al., 2019). À medida que os adolescentes vão desenvolvendo a sua capacidade para lidar com as emoções, manifestam, progressivamente, tomadas de decisões mais conscientes e eficientes perante desafios emocionais e sociais, contribuindo para o seu bem-estar (Karppinen et al., 2023; You et al., 2019).

4.2. Modelo Processual de Regulação Emocional de James Gross (1998)

O Modelo Processual de Regulação Emocional, proposto por Gross (1998), constitui uma importante referência teórica para a compreensão da regulação emocional e está organizado em três níveis principais.

O primeiro nível refere-se à manifestação da emoção. Gross (1998) propõe que a avaliação de um estímulo significativo – interno ou externo – desencadeia uma resposta comportamental, experiencial e/ou fisiológica, isto é, a emoção (Yiğit et al., 2014).

O segundo nível descreve cinco formas de lidar com as emoções, que correspondem a cinco grupos de estratégias de regulação emocional: 1) seleção da situação, que envolve evitar ou procurar situações que desenvolvam determinadas emoções; 2) modificação da situação, que diz respeito aos esforços para modificar o contexto, de forma que se torne mais favorável; 3) modificação do foco atencional, ou seja, redirecionar a atenção para gerir as emoções; 4) mudança cognitiva, referente à reavaliação de uma situação com o objetivo de controlar a resposta emocional; e, por fim, 5) modulação de resposta, que consiste em ajustar o modo como nos comportamos perante a emoção (Gross, 1998; McRae & Gross, 2020).

Por fim, o terceiro nível do modelo esclarece que o processo de RE envolve etapas que precedem e acompanham a sua implementação, nas quais as cinco estratégias supramencionadas desempenham um papel fundamental, são elas: a identificação, seleção, implementação e monitorização (McRae & Gross, 2020; Sheppes et al., 2015). A identificação associa-se à consciência de, em determinada situação, existir a necessidade de regular a emoção; sucede-se a seleção da estratégia e sua implementação; e, por fim, a monitorização, a qual acompanha todo o processo, assegurando a eficiente execução das estratégias, e, consequentemente, garantindo a regulação emocional (Aldao et al., 2015).

4.3. Estratégias de regulação emocional

O modo como cada indivíduo regula as suas emoções é bastante variável, podendo assumir várias e diferentes formas (Gupta & Gehlawat, 2020; John & Gross, 2004). Por outras palavras, a regulação emocional requer que os indivíduos utilizem diversas estratégias para influenciar as emoções que experienciam (McRae & Gross, 2020). Neste sentido, são vários os autores que se dedicam ao estudo dos diferentes

comportamentos que os indivíduos utilizam para regular as emoções (Gullone et al., 2010).

Para isso, o Modelo Processual da Regulação Emocional (Gross, 1998) considera-se relevante, pois permite compreender a complexidade desta temática (Webb et al., 2012). Este, procura esclarecer o modo como as estratégias de regulação emocional se desenvolvem à medida que a resposta emocional se dá (Gross & Thompson, 2007; Webb et al., 2012)

Gross (1998) distingue a existência de estratégias de regulação emocional antecedentes à emoção e estratégias de regulação emocional focadas na resposta. As primeiras precedem as tendências de resposta emocionais – comportamentais, experienciais e/ou fisiológicas – as segundas, por sua vez, ocorrem após estas respostas (Gross, 1998).

Este autor determinou cinco grupos de estratégias de regulação emocional, as quais foram supracitadas (John & Gross, 2004). Contudo, a reavaliação cognitiva e a supressão emocional assumem particular destaque no âmbito do Modelo de Gross (1998). Cada uma representa um exemplo claro de uma estratégia focada no antecedente (reavaliação cognitiva) e de uma estratégia focada na resposta (supressão emocional), as quais são utilizadas, frequentemente, no quotidiano dos indivíduos (John & Gross, 2004).

A reavaliação cognitiva refere-se ao processo de reinterpretação de um acontecimento gerador de stress, por parte do indivíduo, de forma a modificar este mesmo impacto emocional. A supressão emocional, por outro lado, acontece na fase final do processo de regulação emocional, e implica a adoção de comportamentos que inibam a experiência emocional (Gross & John, 2003; Gross, 1998).

A literatura revela que a reavaliação cognitiva se tem demonstrado como a estratégia de RE mais eficaz e adaptativa, em oposição à supressão emocional. Assim, a adoção da reavaliação cognitiva antevê a experiência de mais emoções positivas, assim como de maior bem-estar, interações sociais positivas, mais sentimentos de realização, autoconfiança e autoaceitação. Por outro lado, a supressão emocional promove uma menor expressão emocional, tendo evidenciado pouco impacto nas emoções negativas. Isto traduz-se em menos satisfação com a vida, autoconfiança e autoaceitação (Freire & Tavares 2011; John & Gross, 2004).

Estudos têm demonstrado que adolescentes do sexo masculino revelam maiores dificuldades na regulação emocional do que os adolescentes do sexo feminino. Isto significa que, face ao sexo feminino, o sexo masculino apresenta uma maior dificuldade no que diz respeito à adoção de estratégias para influenciar as diversas emoções que experienciam (Claro & Mota, 2019; Medeiros et al., 2022).

Além disso, segundo John e Gross (2004) o aumento da idade tende a estar associado a um maior uso da estratégia de reavaliação cognitiva e a uma menor utilização da supressão emocional. Este padrão baseia-se na ideia de que, à medida que o indivíduo vivencia diferentes situações, desenvolve uma maior capacidade para seleccionar e adotar estratégias de forma eficaz (John & Gross, 2004).

4.4. Regulação emocional, imagem corporal e vinculação

As experiências emocionais vividas ao longo do desenvolvimento são fundamentais para o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos, assim como para o seu desenvolvimento social (Bowlby, 1973; Contreras & Kerns, 2000). Nesta perspetiva, Bowlby (1973) retrata que a qualidade dos laços de vinculação, estabelecidos desde a infância, parecem influenciar o desenvolvimento emocional dos

sujeitos, impactando no modo como estes regulam as emoções ao longo da vida. Sendo a relação com a figura de vinculação o primeiro laço emocional significativo, a qualidade dessa relação poderá influenciar a capacidade do indivíduo para regular as emoções de forma adaptativa. No sentido em que, tal como supramencionado, nos primeiros anos de vida da criança a função da regulação das suas emoções é atribuída aos pais (ou cuidadores). Através dessas interações, a criança vai desenvolvendo, progressivamente, a sua capacidade para gerir autonomamente as próprias emoções (Ferreira, 2020).

Uma vinculação segura, marcada por interações de qualidade com as figuras significativas, permite aos indivíduos desenvolverem a capacidade de se expressarem abertamente, assim como utilizarem estratégias mais adaptativas para gerir emoções negativas (Bowlby, 1973; Contreras & Kerns, 2000; Mónaco et al., 2019; Rawatlal et al., 2015). Por outro lado, quando as figuras de vinculação falham no reconhecimento dos estados emocionais internos das crianças (Veiga & Rieffe, 2015), resultará em dificuldades na expressão e compreensão emocional por parte dos jovens, traduzindo-se num comprometimento ao nível da regulação emocional dos mesmos (Bowlby, 1973; Contreras & Kerns, 2000; Malekpour, 2007).

Gross e John (2003) enfatizam esta ideia, ao referir que a construção de vínculos inseguros com as figuras de vinculação podem predizer dificuldades na regulação emocional, manifestando-se numa maior tendência para utilizar a supressão emocional como estratégia de RE.

De acordo com a literatura, os vínculos afetivos que se constituem na infância podem ter efeitos na capacidade de regulação emocional dos jovens, e, consequentemente, na satisfação dos mesmos face ao seu próprio corpo (Barbosa & Costa, 2001; de Sá, 2018). Na medida em que, podem influenciar o modo como estes

assimilam as pressões sociais referentes ao corpo e, como resultado, percebem a sua imagem corporal (Barbosa & Costa, 2001). Nesta perspectiva, dada a associação da imagem corporal a aspetos cognitivos e afetivos, a regulação emocional adaptativa facilitará ao indivíduo a gestão mais eficaz dos impactos causados pela discrepância na autoimagem corporal (Hughes & Gullone, 2011). Assim, a literatura revela que, um desenvolvimento emocional adaptativo funcionará, possivelmente, como fator protetor perante preocupações associadas à aparência (de Sá, 2018; Muehlenkamp et al., 2012). Por outro lado, dificuldades ao nível da regulação das suas emoções levará os jovens a desenvolver percepções corporais negativas e, consequentemente, emoções desajustadas relativas ao mesmo (Muehlenkamp et al., 2012).

A revisão da literatura revela que a investigação tem privilegiado o estudo da regulação emocional ao nível das perturbações associadas à imagem corporal, como a perturbação dismórfica corporal, a anorexia e a bulimia. No entanto, a relação entre a regulação emocional e as preocupações com a imagem corporal em adolescentes tem recebido pouca atenção por parte da literatura científica (Hughes & Gullone, 2011). No contexto português, constata-se, igualmente, uma escassez de estudos que analisem de forma integrada a satisfação corporal, a vinculação parental e as estratégias de regulação emocional. A maioria das investigações tendem a abordar estas variáveis de forma isolada ou parcialmente combinadas (Araújo & Oliveira, 2019; Claro & Mota, 2019; Marques et al., 2016), o que limita a compreensão das inter-relações entre estes três domínios em populações portuguesas. Neste sentido, o presente estudo visa aprofundar a análise conjunta da satisfação corporal, da vinculação parental e da utilização de estratégias de regulação emocional em adolescentes, considerando o impacto significativo que estas variáveis podem exercer no seu desenvolvimento psicossocial.

Capítulo II: Estudo Empírico

1. Objetivos de investigação

Considerando a evidência científica apresentada na revisão da literatura, bem como a definição e pertinência dos construtos em estudo, este trabalho tem como **objetivo geral** compreender e descrever a relação entre a satisfação corporal, a qualidade de vinculação aos pais (mãe e pai) e a regulação emocional em adolescentes. Tendo por base o objetivo geral, pressupõe-se quatro **objetivos específicos**.

O *primeiro objetivo específico* visa compreender e descrever a relação entre a satisfação corporal e: (1) a qualidade da vinculação ao pai e à mãe, já que a literatura enfatiza que indivíduos com vinculação segura às figuras parentais tendem a demonstrar maior confiança e segurança, apresentando níveis mais elevados de autoestima e aceitação da própria aparência. Em contrapartida, a vinculação insegura, associada a visões mais negativas sobre si mesmos e os outros, acarreta percepções mais negativas face ao próprio corpo (Bowlby, 1969); (2) a utilização de estratégias de regulação emocional, dado os resultados apresentados na revisão da literatura indicarem que a capacidade de regulação emocional nos jovens pode influenciar a satisfação dos mesmos face ao próprio corpo. Na medida em que, o modo como assimilam as pressões sociais relacionadas ao corpo interfere diretamente na autoimagem corporal (Barbosa & Costa, 2001). Portanto, pressupõe-se perceber de que forma estas variáveis se associam. Para a concretização deste objetivo, a satisfação corporal será avaliada com recurso à “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”, de Francisco et al. (2012), a qualidade da vinculação ao pai e à mãe mediante o “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA”, de Neves et al. (1999) e a regulação emocional com o “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)”, de Teixeira et al. (2014).

O *segundo objetivo específico* dispõe-se a compreender e descrever a relação entre a qualidade da vinculação às figuras parentais e a regulação emocional. A pertinência do estudo deste objetivo assenta na ideia de que uma vinculação segura, marcada por interações de qualidade com as figuras significativas, permite aos indivíduos desenvolverem a capacidade de se expressarem abertamente, assim como utilizarem estratégias mais adaptativas para gerir emoções negativas (Bowlby, 1973; Contreras & Kerns, 2000). Por outro lado, quando as figuras de vinculação falham no reconhecimento dos estados emocionais internos das crianças (Veiga & Rieffe, 2015), resultará num comprometimento ao nível da regulação emocional destas (Bowlby, 1973; Contreras & Kerns, 2000; Malekpour, 2007). Tendo em vista esta finalidade recorrer-se-á ao “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA”, de Neves et al. (1999), para avaliar a qualidade da vinculação entre os adolescentes e as figuras parentais e ao “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)”, de Teixeira et al. (2014), para apreender sobre o tipo de estratégias de regulação emocional adotadas.

O *terceiro objetivo específico* objetiva explorar e descrever diferenças nas variáveis em estudo (satisfação corporal e regulação emocional) em função dos estilos de vinculação às figuras parentais. A literatura tem revelado que o desenvolvimento de uma vinculação segura entre a figura de vinculação e o sujeito permitirá a este último tornar-se seguro de si e do seu meio, desenvolvendo perceções positivas sobre si próprio, os outros e as relações em geral (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1982; Bowlby, 1988; Mota & Martins, 2018). Nesta perspetiva, espera-se que indivíduos que revelem estilos de vinculação seguros em relação à mãe e ao pai, apresentem maiores níveis de satisfação corporal. Similarmente, a qualidade dos laços de vinculação parecem influenciar o desenvolvimento emocional dos sujeitos, impactando no modo como estes

regulam as emoções ao longo da vida (Bowlby, 1973; Mónaco et al., 2019), o que sugere que indivíduos com estilos de vinculação inseguros tendem a apresentar maior propensão para adotar estratégias de regulação emocional desadaptativas, nomeadamente de supressão emocional (Gross & John, 2003). Do mesmo modo pretende-se explorar e descrever diferenças nas variáveis em estudo (satisfação corporal; qualidade da vinculação; regulação emocional) de acordo com as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, nacionalidade e IMC), bem como associações entre as mesmas. A literatura tem evidenciado que a satisfação corporal varia em função do sexo. Assim, tem se verificado que existe uma maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal no sexo feminino (Pelegrini, et al., 2014). Da mesma forma, estudos têm demonstrado que adolescentes do sexo masculino revelam maiores dificuldades na regulação emocional do que adolescentes do sexo feminino (Claro & Mota, 2018; Medeiros et al., 2022). Além disso, Stice e Shaw (2002), concluíram que o elevado IMC promove o aumento da insatisfação corporal. Por outro lado, um estudo realizado em Portugal confirmou que existe uma maior satisfação com a imagem corporal no sexo masculino, embora evidenciem IMC mais elevados (Francisco et al., 2012). Desta forma, torna-se relevante explorar uma potencial associação entre o IMC dos sujeitos em estudo e a variável da satisfação corporal. Para a concretização deste objetivo, a satisfação corporal será avaliada com recurso à “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”, de Francisco et al. (2012), a qualidade da vinculação ao pai e à mãe mediante o “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA”, de Neves et al. (1999) e a regulação emocional com o “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)”, de Teixeira et al. (2014). As variáveis sociodemográficas utilizadas foram obtidas com base nas questões colocadas no questionário formulado, que procuraram caracterizar os participantes.

Por fim, o *quarto objetivo específico* procura compreender e descrever de que forma a qualidade da vinculação às figuras parentais, as estratégias de regulação emocional e as variáveis sociodemográficas (sexo, IMC) influenciam a satisfação corporal. A relevância deste objetivo justifica-se pela importância que tem sido atribuída ao estudo da influência das experiências pessoais no desenvolvimento das atitudes face à imagem corporal (Davidson & McCabe, 2006). Neste domínio, a família tem sido apontada como um dos contextos mais influentes, por constituir o meio social primário onde se desenvolvem a autoimagem e a perceção social do indivíduo (Kluck, 2010). Além disso, a literatura sugere que um desenvolvimento emocional adaptativo poderá funcionar como um fator protetor face à formação de perceções corporais negativas (Muehlenkamp et al., 2012). Não obstante, a par destas, existem demais fatores que predispõe o indivíduo à (in)satisfação corporal, nomeadamente fatores biológicos (e.g., sexo, IMC) (Lacroix et al., 2023; Pelegrini, et al., 2014; Ricciardelli & McCabe, 2011; Santos et al., 2020; Wertheim & Paxton, 2011). Tendo em vista esta finalidade recorrer-se-á à “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”, de Francisco et al. (2012) para avaliar a satisfação corporal, ao “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA”, de Neves et al. (1999), para avaliar a qualidade da vinculação entre os adolescentes e as figuras parentais e ao “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)”, de Teixeira et al. (2014), para apreender sobre o tipo de estratégias de regulação emocional adotadas. As variáveis sociodemográficas foram obtidas com base nas questões colocadas no questionário formulado, que procuraram caracterizar os participantes.

2. Método

O presente estudo apresenta um design transversal e correlacional e o seu plano metodológico consiste numa investigação de cariz empírico com a aplicação de instrumentos de natureza quantitativa.

2.1. Participantes

A amostra é constituída por 125 participantes com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos ($M = 16.55$, $DP = 0.091$, [15-18]), dos quais 66 são do sexo feminino (52.8%) e 59 do sexo masculino (47.2%). A nacionalidade dos sujeitos é, na sua maioria, portuguesa (64.8%), existindo 13 indivíduos de nacionalidade cabo-verdiana (10.4%), 12 de nacionalidade brasileira (9.6%), 6 de nacionalidade angolana (4.8%), 5 de nacionalidade santomense (4.0%), 3 de nacionalidade guineense (2.4%), 3 de nacionalidade bangladeshiana (2.4%), 1 de nacionalidade indiana (.8%) e 1 de nacionalidade moçambicana (.8%). Relativamente à composição do agregado familiar, 99 participantes (79.2%) vivem com a família direta, e.g., mãe, o pai e/ou irmão(s), 22 (17.6%) referem viver com a família direta e alargada, e.g., mãe, pai, irmão(s), avó(s), tio(s), primo(s), sobrinho(s) e/ou padrasto/madrasta, e apenas 4 (3.2%) dizem viver com a família alargada, e.g., tio(s) ou avó(s). A maioria dos inquiridos refere viver no distrito de Lisboa (97.6%), havendo apenas 3 participantes do distrito de Setúbal (2.4%). A amostra é composta por 121 estudantes (96.8%) e 4 trabalhadores-estudantes (3.2%). Ao nível das habilitações literárias, os 125 participantes (100.0%) completaram o 3º ciclo do ensino básico (9º ano), frequentando, atualmente, o ensino secundário. No que diz respeito ao curso científico-humanístico ou profissional que frequentam, 39.2% ($N = 49$) dos participantes encontram-se no Curso de Ciências e Tecnologias, 32.0% ($N = 40$) no Curso de Línguas e Humanidades, 18.4% ($N = 23$) no Curso de Artes Visuais e 10.4% ($N = 13$) no Curso de Ciências Socioeconómicas. [cf. Tabela 1]

Tabela 1

Caracterização da amostra

	N	%
Sexo		
Feminino	66	52.8%
Masculino	59	47.2%
Nacionalidade		
Portuguesa	81	64.8%
Cabo-verdiana	13	10.4%
Brasileira	12	9.6%
Angolana	6	4.8%
Santomense	5	4.0%
Guineense	3	2.4%
Bangladeshiana	3	2.4%
Indiana	1	.8%
Moçambicana	1	.8%
Agregado familiar		
Família direta	99	79.2%
Família alargada	4	3.2%
Família direta e alargada	22	17.6%
Residência (Distrito)		
Lisboa	122	97.6%
Setúbal	3	2.4%
Situação profissional		
Estudante	121	96.8%
Trabalhador-estudante	4	3.2%
Habilitações literárias		
3º ciclo do ensino básico (9ºano)	125	100.0%
Curso científico-humanístico ou profissional		
Curso de Ciências e Tecnologias	49	39.2%
Curso de Ciências Socioeconómicas	13	10.4%
Curso de Línguas e Humanidades	40	32.0%
Curso de Artes Visuais	23	18.4%

No que diz respeito à caracterização nutricional da amostra, foram recolhidos dados relacionados à presença/ausência de patologias do foro alimentar e ao Índice de Massa Corporal (IMC).

Relativamente ao IMC, da amostra total, 83 indivíduos (66.4%) apresentam-se em peso normal, 21 (16.8%) em excesso de peso, 18 (14.4%) em baixo peso e 3 (2.4%) em obesidade [cf. Tabela 2].

No que se refere à presença ou ausência de diagnóstico de perturbação(s) do foro alimentar, os 125 indivíduos (100.0%) que compõem a amostra referem não apresentar nenhuma patologia deste foro [cf. Tabela 2].

Tabela 2

Caracterização nutricional da amostra

	N	%
IMC		
Baixo peso	18	14.4%
Peso normal	83	66.4%
Excesso de peso	21	16.8%
Obesidade	3	2.4%
Diagnóstico de patologia(s) do foro alimentar		
Não	125	100.0%

Considerando os desafios éticos e práticos associados ao acesso à população adolescente, a recolha de dados foi realizada numa escola do ensino básico e secundário, facilitando o acesso aos participantes e viabilizando a constituição da amostra. Neste sentido, o processo de amostragem foi realizado por meio de uma amostra não probabilística de conveniência, tendo-se realizado uma pesquisa de natureza quantitativa para as análises.

Neste estudo, os critérios de exclusão definidos foram os seguintes: (1) a participação de adolescentes que não aceitassem participar no estudo de forma voluntária e/ou não se verificasse o consentimento informado do encarregado de educação; (2) não ter idade compreendida entre os 15 e os 19 anos; (3) estar

diagnosticado(a) com patologia(s) do foro alimentar. Neste sentido, os inquiridos que indicaram a presença de diagnóstico de patologia(s) do foro alimentar, ou que optaram por não responder nem afirmativamente nem negativamente a esta questão, foram excluídos da amostra.

2.2. Instrumentos

A recolha de dados foi realizada por meio da administração de um questionário sociodemográfico e de três questionários que permitiram avaliar as variáveis em estudo: o questionário “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)” (Francisco et al., 2012), que permite avaliar a imagem corporal real e a imagem corporal ideal, e, através da sua discrepância, a satisfação corporal, o “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)” (Teixeira et al., 2014), o qual permite perceber a capacidade de regulação emocional dos sujeitos, ao determinar a frequência e o tipo de estratégias adotadas pelos mesmos e o “Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA” (Neves et al., 1999), que tem como objetivo avaliar a qualidade da vinculação relativamente à mãe e ao pai, separadamente.

2.2.1. Questionário sociodemográfico. Foi construído pelo investigador e é composto por 11 itens (cf. Anexo D). Num primeiro momento, o investigador procurou caracterizar os inquiridos, através da recolha de informações sociodemográficas dispostas em 7 itens, como a idade, o sexo, a nacionalidade, o distrito de residência, a composição do agregado familiar, as habilitações literárias completas, a situação profissional e o curso científico-humanístico ou profissional que frequentam. Posteriormente, foram solicitados dados nutricionais, por meio de 3 itens, que procuraram averiguar o peso, a altura e a existência de patologia(s) clínica(s) do foro alimentar. Estes dados permitiram calcular o IMC da amostra em estudo, para utilização estatística.

2.2.2. Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC). A Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC) é a versão portuguesa, traduzida por Francisco et al. (2012), do *Contour Drawing Rating*, de Thompson e Gray (1995). Esta, permite avaliar a imagem corporal real e a imagem corporal ideal, e, através da sua discrepância, a satisfação corporal. (cf. Anexo G)

É um instrumento constituído por uma sequência de figuras com silhuetas femininas e masculinas, ordenadas da menos volumosa para a mais volumosa. O participante indica o número das figuras que melhor se identificam com a sua aparência atual e com a ideal. Através da discrepância entre estas duas respostas obtém-se o indicador do nível de (in)satisfação corporal, sendo que: valores iguais a 0 indicam satisfação com a imagem corporal; valores negativos (entre -9 e -1) revelam insatisfação com a imagem corporal com idealização de uma figura menos volumosa; e, por fim, valores positivos (entre 1 e 9) indicam insatisfação com a imagem corporal com idealização de uma figura mais volumosa (Francisco et al., 2012).

Neste estudo, conforme o valor obtido, os sujeitos foram categorizados através da classificação adotada no estudo de Thompson e Gray (1995), dada a maior especificidade na distinção entre diferentes níveis e direções de (in)satisfação corporal: valores entre -9 a -2 associam-se a indivíduos muito insatisfeitos com a sua imagem corporal, pela idealização de uma figura menos volumosa; -1, indica insatisfação por idealizarem uma figura menos volumosa; 0, corresponde aos sujeitos satisfeitos com a sua imagem corporal; 1, indica insatisfação pela idealização de uma figura mais volumosa; e, por fim, valores entre 2 a 9, revelam indivíduos muito insatisfeitos por idealizarem uma figura mais volumosa.

No estudo de validação desta escala para a população portuguesa, verificaram-se bons resultados psicométricos. A fiabilidade da escala foi avaliada através do estudo da

estabilidade temporal (teste-reteste), obtendo-se como resultados $r = .91$, indicando uma associação de magnitude elevada e uma forte estabilidade temporal da escala na população portuguesa. Do mesmo modo, a escala apresenta boa validade convergente (Francisco et al., 2012).

2.2.3. Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes

(ERQ-CA). O Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA) foi desenvolvido por Gullone e Taffe (2012) e adaptado para a população portuguesa por Teixeira et al. (2014), com base na escala original *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) de Gross e John (2003). Este instrumento permite aferir sobre a capacidade de regulação emocional dos sujeitos, mediante a avaliação da utilização de duas estratégias regulatórias: a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. (cf. Anexo F)

A escala é constituída por 10 itens, dos quais 6 compõe a subescala “*Reavaliação Cognitiva*” (itens 1, 3, 5, 7, 8 e 10. e.g., “*Quando quero sentir-me mais feliz, penso numa coisa diferente*”) e as restantes 4 a subescala “*Supressão Emocional*” (itens 2, 4, 6 e 9. e.g., “*Guardo os meus sentimentos para mim próprio/a*”). Cada um dos itens é respondido pelo sujeito com base na opção de respostas pré-definidas, dispostas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1 significa “*Discordo Totalmente*”, 2 “*Discordo Parcialmente*”, 3 “*Não concordo nem discordo*”, 4 “*Concordo Parcialmente*” e 5 “*Concordo Totalmente*”.

A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada subescala. As pontuações da subescala “*Reavaliação Cognitiva*” variam entre 6 e 30 e da “*Supressão emocional*” entre 4 e 20. Pontuações elevadas indicam uma maior tendência para utilizar as estratégias avaliadas (Teixeira et al., 2014).

Relativamente à consistência interna, o alfa de Cronbach é de .83 para a subescala reavaliação cognitiva e .75 para a subescala supressão emocional (Teixeira et al., 2014), indicando uma fiabilidade psicométrica adequada para ambas as subescalas.

2.2.4. Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA. O Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA, adaptado para a população portuguesa por Neves, Soares e Silva (1999), foi desenvolvido tendo por referência a escala original de Armsden e Greenberg (1987). É um instrumento de autorrelato que procura avaliar a qualidade da vinculação relativamente à mãe, ao pai e aos pares, separadamente. (cf. Anexo E)

O inventário é composto por 75 itens (25 cada uma das três escalas – mãe, pai, pares), com opção de respostas dispostas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo 5 “Sempre”, 4 “Muitas vezes”, 3 “Algumas vezes”, 2 “Poucas vezes” e 1 “Nunca”.

Relativamente à consistência interna, foi elevada nas três escalas: .90 para a escala da mãe, .95 para a do pai e .93 para a dos amigos, o que indica boas capacidades psicométricas, já que é superior a .80.

Este instrumento pretende avaliar as dimensões cognitivas, comportamentais e afetivas, dentro das quais são avaliados aspetos como: **confiança**, pelos itens 1, 2, 3, 4, 9, 12, 13, 20, 21 e 22, no questionário vinculação mãe e no questionário vinculação pai (e.g., “A minha mãe respeita os meus sentimentos” e “O meu pai respeita os meus sentimentos”), sendo os itens 3 e 9 invertidos, e nos itens 5, 6, 8, 12, 13, 14, 15, 19, 20 e 21 no questionário vinculação pares, com o item 5 invertido (e.g., “Os meus amigos aceitam-me tal como sou”); **comunicação**, pelos itens 5, 6, 7, 14, 15, 16, 19, 24 e 25 no questionário vinculação mãe e no questionário vinculação pai (e.g., “Gosto de saber a opinião da minha mãe acerca das coisas que me dizem respeito” e “Gosto de saber a

opinião do meu pai acerca das coisas que me dizem respeito”), sendo os itens 6 e 14 invertidos, e pelos itens 1, 2, 3, 7, 16, 17, 24 e 25 no questionário vinculação pares (e.g., *“Gosto de conhecer a opinião dos meus amigos”*); **alienação**, através dos itens 8, 10, 11, 17, 18 e 23 no questionário vinculação mãe e no questionário vinculação pai (e.g., *“Aborreço-me depressa quando estou com a minha mãe”* e *“Aborreço-me depressa quando estou com o meu pai”*) e pelos itens 4, 9, 10, 11, 18, 22 e 23 no questionário vinculação pares (e.g., *“Os meus amigos irritam-se comigo por causa de coisinhas sem importância”*). A confiança, a comunicação e a alienação constituem as três subescalas do IPPA.

A cotação é feita, separadamente, através da soma de cada item para as três subescalas (confiança, comunicação e alienação) de cada uma das escalas (mãe, pai e pares), sendo, posteriormente, somada as subescalas *“comunicação”* e *“confiança”* e subtraída a *“alienação”*. Pontuações acima da mediana indicam um tipo de vínculo seguro às figuras significativas e, por outro lado, valores abaixo da mediana revelam um tipo de vínculo inseguro.

2.3. Procedimento de recolha de dados

Num momento prévio, o projeto de investigação foi submetido à apreciação do Concelho Científico e à Comissão de Ética da Universidade Lusíada de Lisboa. Após o aval das entidades, realizou-se um pedido de autorização ao Ministério da Educação, por meio da plataforma “Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar” (MIME), a fim de se proceder à aplicação do estudo em escolas públicas.

Em seguida, foram estabelecidos contactos com as escolas de ensino secundário pretendidas, onde foi apresentado um breve esclarecimento acerca dos objetivos do estudo, assim como do modo como a avaliação iria decorrer. O consentimento

informado apresentado (cf. Anexo A) clarificou que o estudo seria conduzido tendo como base os pressupostos éticos que constam da Declaração de Helsínquia, garantindo o sigilo e anonimato dos participantes, a utilização dos dados recolhidos exclusivamente para fins académicos e a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, dado que a participação era voluntária.

Dos 11 contactos realizados, via email e/ou presencialmente, obteve-se resposta positiva apenas de uma instituição de ensino básico e secundário, a qual autorizou a realização do estudo. Após a cedência do consentimento de colaboração por parte da escola envolvida no presente estudo, iniciou-se o processo de recolha de dados.

O recrutamento e seleção dos participantes efetuaram-se por meio de um questionário de autorrelato em suporte físico, dada a preferência do estabelecimento de ensino. A recolha de dados decorreu entre os meses de maio e junho de 2025, através da aplicação presencial do formulário na escola contactada. Num primeiro momento, apresentou-se aos inquiridos um breve esclarecimento acerca dos objetivos do estudo, do modo como se iria proceder à avaliação, bem como dos critérios de participação. Em seguida, foi apresentado aos sujeitos o consentimento informado (cf. Anexo C), tendo sido previamente requerida a autorização do encarregado de educação aos menores de idade (cf. Anexo B). Para ambos, além dos objetivos do estudo, foram clarificadas as questões éticas já mencionadas anteriormente.

Seguidamente, apresentaram-se os questionários propriamente ditos, a fim da recolha dos dados. O questionário sociodemográfico constituiu-se como o primeiro a ser preenchido, para fins de caracterização amostral, seguido dos restantes instrumentos quantitativos – “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”, “Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)” e o “Inventário da

Vinculação na Adolescência - IPPA” – os quais já foram descritos na secção “*Instrumentos*”.

Num momento prévio à divulgação do estudo, efetuou-se o contacto por email com os autores dos três instrumentos utilizados, solicitando-se autorização para a sua utilização. Obteve-se resposta positiva nos três contactos.

2.4. Procedimento de análise de dados

Terminada a recolha de dados, procedeu-se ao tratamento estatístico dos mesmos.

Inicialmente, os dados foram inseridos na base de dados do software *IBM SPSS Statistics versão 27*. Seguiu-se a análise cuidadosa da base de dados, a fim de identificar possíveis erros e *outliers*. Foram excluídos os participantes em que se verificaram tais inconsistências, bem como aqueles que se evidenciaram abrangidos pelos critérios de exclusão previamente definidos, nomeadamente os que não apresentaram idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, os que indicaram ter um diagnóstico de perturbação do foro alimentar ou os que optaram por não responder a esta questão.

Para a análise dos dados, procedeu-se, num primeiro momento, à análise das estatísticas descritivas das variáveis em estudo. As variáveis quantitativas foram analisadas ao nível da média e desvio padrão, enquanto as variáveis qualitativas foram descritas em termos de frequências.

De seguida, com o objetivo de analisar os dados quanto à associação entre as diferentes variáveis em estudo, realizaram-se análises correlacionais. Para este fim, recorreu-se aos testes: Coeficiente de Correlação de Pearson, para analisar associações entre variáveis intervalares que cumpriam os pressupostos da normalidade, e ao Coeficiente de Correlação de Spearman nos casos em que tais pressupostos não se

verificavam e/ou quando se pretendiam estudar associações entre variáveis intervalares e ordinais. Recorreu-se ao valor de r e r_s como medida da magnitude do efeito (*effect size*) e, conforme os critérios propostos por Cohen (1988; 1992), consideraram-se os valores de .1, .3 e .5 como indicativos de um efeito fraco, moderado e forte, respetivamente. O teste de Qui-Quadrado foi utilizado para explorar as associações entre variáveis categóricas (nominais e/ou ordinais).

Com o objetivo de verificar a existência de potenciais diferenças na satisfação corporal, na qualidade da vinculação às figuras parentais e nas estratégias de regulação emocional de acordo com a nacionalidade, recorreu-se ao teste de Kruskal-Wallis ANOVA. O teste T para amostras independentes foi utilizado para analisar diferenças entre estilos de vinculação (mãe) em relação à reavaliação cognitiva; entre estilos de vinculação (pai) em relação às estratégias de regulação emocional; entre sexos relativamente à satisfação corporal, à qualidade da vinculação parental e às estratégias de regulação emocional. Do mesmo modo, recorreu-se ao *Independent T test* para analisar diferenças na qualidade da vinculação aos pais face à idade. Procedeu-se ao teste T de Welch para analisar diferenças entre estilos de vinculação (mãe e pai) relativamente à satisfação corporal; e na estratégia de supressão emocional de acordo com a idade. Para estudar possíveis diferenças de médias entre sexos relativamente à satisfação corporal, à vinculação e às estratégias de regulação emocional, bem como no IMC de acordo com os sexos feminino e masculino, recorreu-se ao teste U de Mann-Whitney.

No sentido de analisar se a qualidade da vinculação às figuras parentais, as estratégias de regulação emocional e as variáveis sociodemográficas (sexo, IMC) predizem a satisfação corporal efetuaram-se análises de regressão linear.

As análises de dados foram realizadas com recurso ao software *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27. Foi assumido um valor de significância inferior a .05 como resultado significativo. As análises serão apresentadas no capítulo seguinte.

3. Resultados

Os resultados estão organizados em: 1) resultados descritivos acerca das variáveis em estudo; 2) estudos de associação entre as variáveis avaliadas no presente estudo; 3) diferenças na satisfação corporal e nas estratégias de regulação emocional em função dos estilos de vinculação às figuras parentais; 4) estudo das diferenças nas variáveis em estudo de acordo com as variáveis sociodemográficas, e 5) apresentação de modelos de predição para a variável da satisfação corporal.

3.1. Resultados descritivos

3.1.1. Satisfação corporal. A Tabela 3 apresenta os resultados descritivos para a satisfação corporal, avaliados com recurso à “Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)”.

Tabela 3

Resultados descritivos para a (in)satisfação corporal

	<i>n</i>	%
Muita insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura menos volumosa	28	22.4%
Insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura menos volumosa	40	32.0%
Satisfação com a imagem corporal	27	21.6%

Insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura mais volumosa	20	16.0.%
Muita insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura mais volumosa	10	8.0%

Relativamente à satisfação com a imagem corporal, os resultados revelaram que a maioria dos participantes (32.0%) manifestou insatisfação associada à idealização de uma figura menos volumosa, existindo 28 indivíduos (22.4%) que demonstraram muita insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura menos volumosa. Por outro lado, 27 participantes (21.6%) apresentaram-se satisfeitos com a imagem corporal. Antagonicamente, 20 participantes (16.0%) demonstraram insatisfação com a imagem corporal pela idealização de uma figura mais volumosa e 10 participantes (8.0%) revelaram muita insatisfação associada à idealização de uma figura mais volumosa (cf. Tabela 3).

3.1.2. Estratégias de regulação emocional. Apresentam-se na Tabela 4 as estatísticas descritivas relativas às estratégias de regulação emocional avaliadas pelo “Questionário de Regulação Emocional (QRE)”, nomeadamente: Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional.

Tabela 4

Resultados descritivos para as estratégias de regulação emocional

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
Reavaliação Cognitiva	19.95	4.692	10-30
Supressão Emocional	13.40	4.131	4-20

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio-Padrão; *Min-Max* = Mínimo-Máximo.

No que se refere às estratégias de regulação emocional, os dados indicam que os participantes recorrem, com maior frequência, à reavaliação cognitiva ($M = 19.95$, $DP = 4.692$, 10-30). Em contraste, a supressão emocional apresenta uma média inferior, de 13.40 ($DP = 4.131$, 4-20) (cf. Tabela 4).

3.1.3. Vinculação aos pais. A Tabela 5 apresenta os dados descritivos das diferentes dimensões avaliadas pelo “Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA”, distinguindo as percepções dos adolescentes em relação às figuras parentais – pai e mãe. As dimensões avaliadas incluíram a: Confiança, Comunicação e Alienação, que, em conjunto, forneceram uma medida global da Qualidade da Vinculação.

Tabela 5

Resultados descritivos para as dimensões avaliadas pelo IPPA

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
Dimensão Confiança (Escala mãe)	38.66	7.61	17-50
Dimensão Comunicação (Escala mãe)	31.10	8.38	11-45
Dimensão Alienação (Escala mãe)	14.89	4.72	6-28
<i>Score</i> Total de Vinculação (Escala mãe)	54.86	19.13	3-89

Dimensão Confiança (Escala pai)	35.02	11.01	10-50
Dimensão Comunicação (Escala pai)	25.63	10.08	9-45
Dimensão Alienação (Escala pai)	16.30	6.16	6-30
<i>Score</i> Total de Vinculação (Escala pai)	44.35	25.44	-10-88

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio-Padrão; *Min-Max* = Mínimo-Máximo.

Relativamente à escala que avaliou a vinculação à figura materna, os participantes apresentaram uma pontuação média mais elevada no *score* total de vinculação ($M = 54.86$, $DP = 19.13$, 3-89), bem como na dimensão da confiança ($M = 38.66$, $DP = 7.61$, 17-50). Os *scores* médios mais baixos foram apresentados nas dimensões da comunicação ($M = 31.10$, $DP = 8.38$, 11-45) e da alienação ($M = 14.89$, $DP = 4.72$, 6-28).

Na escala relativa à figura paterna, a pontuação média do *score* total de vinculação foi ligeiramente inferior à obtida na relação com a mãe ($M = 44.35$, $DP = 25.44$, -10-88). A confiança apresentou uma média de 35.02 ($DP = 11.01$, 10-50), sendo novamente a dimensão com maior pontuação. À semelhança do que se verificou na escala de vinculação à mãe, as dimensões da comunicação ($M = 25.63$, $DP = 10.08$, 9-45) e da alienação ($M = 16.30$, $DP = 6.16$, 6-30) registaram os *scores* médios mais baixos, com destaque para a alienação, ligeiramente superior à observada na escala referente à figura materna.

As frequências dos estilos de vinculação em relação às figuras parentais, obtidas a partir dos *scores* das diferentes dimensões do IPPA, encontram-se sintetizadas na Tabela 6. Esta, apresenta a distribuição dos participantes entre os estilos de vinculação segura e insegura, quer na relação com a figura materna, quer com a figura paterna.

Tabela 6

Frequências dos estilos de vinculação

	<i>n</i>	<i>%</i>
Estilo Seguro (Escala mãe)	62	49.6%
Estilo Inseguro (Escala mãe)	63	50.4%
Estilo Seguro (Escala pai)	60	48.0%
Estilo Inseguro (Escala pai)	65	52.0%

No que se refere ao estilo de vinculação com a figura materna, os resultados indicam que 63 participantes (50.4%) apresentam uma vinculação insegura, enquanto 62 (49.6%) revelam uma vinculação segura.

Relativamente à vinculação com a figura paterna, observa-se um padrão semelhante, com 65 participantes (52.0%) a evidenciarem uma vinculação insegura, e 60 (48.0%) a apresentarem uma vinculação segura.

3.2. Estudos de associação

Com o objetivo de compreender e descrever potenciais associações entre variáveis, procedeu-se à execução de análises correlacionais entre: 1) a satisfação corporal e a qualidade da vinculação às figuras parentais; 2) a satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional, nomeadamente a reavaliação cognitiva e a supressão emocional; e 3) a qualidade da vinculação às figuras parentais e a capacidade de utilizar as estratégias de regulação emocional previamente mencionadas.

Para as análises correlacionais, a variável de satisfação corporal foi recodificada em três categorias ordinais – muito insatisfeito, insatisfeito e satisfeito, sem considerar a

direção da insatisfação (se por idealização de uma figura mais ou menos volumosa).

Esta recodificação permitiu avaliar o grau geral de satisfação corporal e a sua associação com as variáveis da regulação emocional e da qualidade da vinculação.

3.2.1. Satisfação corporal e qualidade da vinculação. Procedeu-se à análise da normalidade da distribuição da amostra. Os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov apontaram para a não normalidade das distribuições ($p < .05$). Por este motivo, e considerando, também, a natureza ordinal da variável satisfação corporal, recorreu-se ao Coeficiente de Correlação de Spearman para analisar as associações entre a satisfação corporal e a qualidade da vinculação.

Os resultados encontram-se sintetizados na Tabela 7.

Tabela 7

Associações entre a satisfação corporal e a qualidade da vinculação

	Satisfação Corporal ρ
Dimensão Confiança (Escala mãe)	.322**
Dimensão Comunicação (Escala mãe)	.273**
Dimensão Alienação (Escala mãe)	-.366**
Score Total de Vinculação (Escala mãe)	.345**
Dimensão Confiança (Escala pai)	.314**
Dimensão Comunicação (Escala pai)	.371**
Dimensão Alienação (Escala pai)	-.339**
Score Total de Vinculação (Escala pai)	.374**

** . A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Os resultados apresentados na Tabela 7 evidenciam associações estatisticamente significativas entre as dimensões da vinculação à figura materna e a satisfação corporal. Observou-se uma correlação moderada, positiva e significativa entre a dimensão confiança e a satisfação corporal ($r_s = .322, p < .001$), indicando que níveis mais elevados de confiança na relação com a mãe estão associados a maior satisfação com a imagem corporal, e vice-versa; e uma associação fraca, positiva e significativa entre a dimensão comunicação e a satisfação corporal ($r_s = .273, p = .002$), sugerindo que níveis mais/menos elevados de comunicação com a figura materna tendem a estar relacionados a uma maior/menor satisfação corporal. Por outro lado, a dimensão alienação apresentou uma associação moderada, negativa e significativa com a satisfação corporal ($r_s = -.366, p < .001$), o que indica que níveis mais elevados de alienação na relação com a mãe estão associados a menor satisfação com a imagem corporal, e vice-versa. O *score* total de vinculação da escala referente à figura materna apresentou uma correlação moderada, positiva e significativa com a satisfação corporal ($r_s = .345, p < .001$).

De forma semelhante, na escala relativa à figura paterna os resultados seguem um padrão relativamente idêntico ao observado na escala materna. Observou-se uma correlação moderada, positiva e significativa entre a dimensão confiança e a satisfação corporal ($r_s = .314, p < .001$), e uma correlação positiva, moderada e significativa entre a dimensão comunicação e a satisfação corporal ($r_s = .371, p < .001$). A dimensão alienação apresentou uma associação negativa, moderada e significativa com a satisfação corporal ($r_s = -.339, p < .001$). Por fim, o *score* total de vinculação com a figura paterna demonstrou uma associação positiva, moderada e significativa com a satisfação corporal ($r_s = .374, p < .001$), reforçando a ideia defendida pela literatura, de

que vínculos seguros com as figuras parentais estão associados a níveis mais elevados de satisfação corporal.

3.2.2. Satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional. À

semelhança da análise correlacional realizada anteriormente, recorreu-se ao Coeficiente de Correlação de Spearman para analisar a relação entre a satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional. Esta decisão foi motivada não só pela não conformidade com pressupostos de normalidade das distribuições, como também pela natureza ordinal da variável satisfação corporal.

A Tabela 8 sintetiza os resultados obtidos.

Tabela 8

Associações entre a satisfação corporal e as estratégias de regulação emocional

	Satisfação Corporal ρ
Reavaliação Cognitiva	.343**
Supressão Emocional	-.235**

** . A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Observou-se uma correlação moderada, positiva e significativa entre a satisfação corporal e a reavaliação cognitiva ($r_s = .343, p < .001$), indicando que níveis mais elevados de satisfação corporal estão associados a uma maior utilização desta estratégia de regulação emocional. Por outro lado, verificou-se uma correlação fraca, negativa e significativa entre a satisfação corporal e a supressão emocional ($r_s = -.235, p = .008$), sugerindo que indivíduos com menor satisfação corporal tendem a utilizar com maior frequência estratégias de supressão emocional.

3.2.3. Estratégias de regulação emocional e qualidade da vinculação. Com o objetivo de compreender e descrever uma potencial associação entre as estratégias de regulação emocional e a qualidade da vinculação parental, procedeu-se à verificação dos pressupostos de normalidade das variáveis envolvidas. Os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov apontaram para a não normalidade das distribuições ($p < .05$), corroborada pelos coeficientes de assimetria e curtose, cujos valores se desviavam do intervalo de referência (-1 a +1). Face a estes resultados, optou-se pela utilização do Coeficiente de Correlação de Spearman, adequado à natureza dos dados.

A Tabela 9 apresenta os resultados respeitantes às análises correlacionais entre as estratégias de regulação emocional e a qualidade da vinculação.

Tabela 9

Associações entre as estratégias de regulação emocional e a qualidade da vinculação

	Reavaliação Cognitiva ρ	Supressão Emocional ρ
Dimensão Confiança (Escala mãe)	.217*	-.362**
Dimensão Comunicação (Escala mãe)	.295**	-.481**
Dimensão Alienação (Escala mãe)	-.276**	.429**
Score Total de Vinculação (Escala mãe)	.287**	-.468**
Dimensão Confiança (Escala pai)	.277**	-.281**
Dimensão Comunicação (Escala pai)	.381**	-.384**
Dimensão Alienação (Escala pai)	-.264**	.304**
Score Total de Vinculação (Escala pai)	.340**	-.354**

*. A correlação é significativa no nível .05 (2 extremidades).

**. A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Os resultados revelam correlações significativas entre as dimensões da vinculação parental e as estratégias de regulação emocional.

No que diz respeito à figura materna, evidenciou-se uma correlação positiva, fraca e significativa entre a reavaliação cognitiva e as dimensões de confiança ($r = .217$, $p = .015$) e comunicação ($r = .295$, $p < .001$), bem como uma correlação negativa, fraca e significativa com a dimensão de alienação ($r = -.276$, $p = .002$). A supressão emocional, por sua vez, apresentou associações negativas, moderadas e significativas com as dimensões de confiança ($r = -.362$, $p < .001$) e comunicação ($r = -.481$, $p < .001$), e uma correlação positiva, moderada e significativa com a alienação ($r = .429$, $p < .001$). O *score* total de vinculação à mãe apresentou uma correlação positiva, fraca e significativa com a reavaliação cognitiva ($r = .287$, $p < .001$), e uma correlação negativa, moderada e significativa com a supressão emocional ($r = -.468$, $p < .001$).

Relativamente à figura paterna, os dados indicam uma correlação positiva e significativa entre a reavaliação cognitiva e as dimensões de confiança ($r = .277$, $p = .002$), com magnitude fraca, e de comunicação ($r = .381$, $p < .001$), com magnitude moderada, bem como uma correlação negativa, fraca e significativa com a dimensão de alienação ($r = -.264$, $p = .003$). Por sua vez, a supressão emocional apresentou correlações negativas e significativas com as dimensões de confiança ($r = -.281$, $p < .001$), com magnitude fraca, e de comunicação ($r = -.384$, $p < .001$), com magnitude moderada, além de uma correlação positiva, moderada e significativa com a alienação ($r = .304$, $p < .001$). O *score* total de vinculação ao pai revelou uma associação significativa, moderada e positiva com a reavaliação cognitiva ($r = .340$, $p < .001$) e negativa com a supressão emocional ($r = -.354$, $p < .001$).

3.3. Estudos diferenciais em função dos estilos de vinculação

Realizaram-se análises diferenciais com o objetivo de identificar possíveis diferenças na satisfação corporal e nas estratégias de regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação – seguro e inseguro.

3.3.1. Estilos de vinculação e satisfação corporal. Os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov indicaram a não normalidade da distribuição da variável dependente. Contudo, dado o tamanho da amostra de cada grupo ($n > 30$) (de Farias, 2008; Field, 2018) e o coeficiente de assimetria e de curtose se apresentarem dentro dos limites aceitáveis (entre -1 e +1) (Field, 2009 Field, 2018; George and Mallery, 2016), considerou-se adequada a aplicação de um teste paramétrico.

Os resultados do teste de Levene identificaram heterogeneidade das variâncias entre os estilos de vinculação à figura materna [$F(1,123) = 5.995, p = .016 < .05$] e à figura paterna [$F(1,123) = 7.556, p = .007 < .05$], em relação à satisfação corporal. Neste sentido, recorreu-se ao teste T de Welch.

A Tabela 10 e 11 apresentam a análise das diferenças na satisfação corporal em função dos estilos de vinculação às figuras parentais.

Tabela 10

Diferenças na satisfação corporal de acordo com os estilos de vinculação (Mãe)

	Estilo Seguro (Mãe)	Estilo Inseguro (Mãe)	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>			
Satisfação Corporal (Score Total)	-.53 (1.290)	-.54 (1.615)	-.028	118.02	.977

Nota. M = Média; DP = Desvio-Padrão; t = Valor do t de Welch; gl = Graus de liberdade; p = Nível de significância.

O teste T de Welch não revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos com vinculação segura ($M = -.53$, $DP = 1.290$) e insegura ($M = -.54$, $DP = 1.615$) à figura materna, em relação à satisfação corporal [$t(118.02) = -.028$, $p = .977$] (cf. Tabela 10). A diferença média foi de $-.007$ (IC 95% $[-.525, .510]$) e o tamanho do efeito foi muito reduzido ($d = -.005$), sugerindo ausência de diferenças relevantes entre os estilos de vinculação materna no que diz respeito à satisfação corporal.

Tabela 11

Diferenças na satisfação corporal de acordo com os estilos de vinculação (Pai)

	Estilo Seguro (Pai)	Estilo Inseguro (Pai)	t	gl	p
	$M (DP)$	$M (DP)$			
Satisfação Corporal (Score Total)	$-.50 (1.200)$	$-.57 (1.667)$	$-.268$	116.275	$.789$

Nota. M = Média; DP = Desvio-Padrão; t = Valor do t de Welch; gl = Graus de liberdade; p = Nível de significância.

De forma semelhante, os dados revelaram ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os participantes com vinculação segura ($M = -.50$, $DP = 1.200$) e insegura ($M = -.57$, $DP = 1.667$) à figura paterna, [$t(116.275) = -.268$, $p = .789$] (cf. Tabela 11). A diferença média observada foi de $-.069$ (IC 95% $[-.581, .443]$, com um tamanho de efeito igualmente muito reduzido ($d = -.047$), indicando que não existem diferenças relevantes entre os estilos de vinculação paterna quanto à satisfação corporal.

3.3.2. Estilos de vinculação e estratégias de regulação emocional. Pretendeu-se estudar diferenças nas estratégias de regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação às figuras parentais – seguro e inseguro. Embora, na maioria dos casos, os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov tenham indicado a não normalidade da distribuição da variável dependente dentro de cada grupo ($p < .05$), observou-se uma exceção no grupo com vinculação insegura ao pai, relativamente à variável reavaliação cognitiva ($p = .095$), cuja normalidade não foi rejeitada. Nos restantes casos – em que o pressuposto da normalidade não se verificou – os coeficientes de assimetria e de curtose sugeriram distribuições aproximadamente simétricas (com valores entre -1 e +1) (Field, 2009; Field, 2018; George and Mallery, 2016), tanto para os grupos com estilo seguro, como para o grupo com estilo inseguro. Além disso, e de acordo com os pressupostos do Teorema Central do Limite, o tamanho da amostra de cada grupo ($n > 30$) reforça a possibilidade de se considerar uma distribuição aproximadamente normal (de Farias, 2008; Field, 2018). Nesta perspetiva, optou-se pela utilização de testes paramétricos (*Independent T-Test* quando se verificou homogeneidade das variâncias e teste t de Welch, quando o contrário aconteceu) para estudar diferenças nas estratégias de regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação às figuras parentais. Os resultados apresentam-se na Tabela 12.

No que diz respeito à variável reavaliação cognitiva, o teste de Levene indicou homogeneidade das variâncias entre os estilos de vinculação à figura materna [$F(1,123) = .000, p = 1.000$]. Por outro lado, no que se refere à supressão emocional, os resultados revelaram heterogeneidade das variâncias entre os estilos de vinculação [$F(1,123) = 4.573, p = .034$].

Por sua vez, relativamente à figura paterna, o teste de Levene indicou homogeneidade das variâncias entre os dois grupos de vinculação, tanto para a variável

reavaliação cognitiva [$F(1,123) = .365, p = .547$], como para a variável supressão emocional [$F(1,123) = 1.418, p = .236$].

Tabela 12

Diferenças nas estratégias de regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação

		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Reavaliação Cognitiva	Seguro (Mãe)	21.11	4.549	-2.820	123	.006
	Inseguro (Mãe)	18.81	4.582			
	Seguro (Pai)	21.43	4.405	-3.546	123	<.001
	Inseguro (Pai)	18.58	4.562			
Supressão Emocional	Seguro (Mãe)	11.60	4.115	5.345	116.952	<.001
	Inseguro (Mãe)	15.17	3.319			
	Seguro (Pai)	11.95	4.110	3.991	123	<.001
	Inseguro (Pai)	14.74	3.701			

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio-Padrão; *t* = Valor do *Independent T-Test*/teste T de Welch; *gl* = Graus de liberdade; *p* = Nível de significância.

Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estilos de vinculação seguro e inseguro, relativos à figura materna, em ambas as estratégias de regulação emocional analisadas.

Foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estilos seguro ($M = 21.11, DP = 4.549$) e inseguro ($M = 18.81, DP = 4.582$), [$t(123) = -2.820, p = .006$] no que diz respeito às estratégias de reavaliação cognitiva, com uma diferença média de -2.303 (IC 95% [-3.920, -.687]) (cf. Tabela 12). O tamanho do efeito

calculado pelo índice de Cohen's foi moderado ($d = -.505$), indicando que o grupo com estilo de vinculação seguro à mãe utiliza estratégias de reavaliação cognitiva com uma frequência moderadamente superior ao grupo com vinculação insegura.

Relativamente à variável supressão emocional, como se pode observar na Tabela 12, existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estilos seguro ($M = 11.60$, $DP = 4.115$) e inseguro ($M = 15.17$, $DP = 3.319$), [$t(116.952) = 5.345$, $p < .001$]. Verificou-se uma diferença média de 3.578 (IC 95% [2.252, 4.903]), com um tamanho de efeito elevado ($d = .958$), sugerindo que a vinculação insegura à mãe está fortemente associada a um maior uso de estratégias de supressão emocional.

De modo semelhante, observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os estilos de vinculação à figura paterna (seguro e inseguro), relativamente às estratégias de regulação emocional.

No que concerne à reavaliação cognitiva, o grupo com estilo seguro apresentou uma média significativamente superior ($M = 21.43$, $DP = 4.405$), em comparação com o grupo inseguro ($M = 18.58$, $DP = 4.562$), [$t(123) = -3.546$, $p < .001$] (cf. Tabela 12). A diferença média foi de -2.849 (IC 95% [-4.439, -1.259]), com um tamanho de efeito moderado ($d = -.635$), revelando que os indivíduos com vinculação segura ao pai tendem a utilizar estratégias de reavaliação cognitiva com maior frequência.

Relativamente à variável supressão emocional, observaram-se, igualmente, diferenças estatisticamente significativas entre os grupos seguro ($M = 11.95$, $DP = 4.110$) e inseguro ($M = 14.74$, $DP = 3.701$), [$t(123) = 3.991$, $p < .001$] (cf. Tabela 12). A diferença média foi de 2.788 (IC 95% [1.405, 4.171]), com um tamanho de efeito moderado ($d = .714$), indicando que a vinculação insegura ao pai está associada a um maior uso da estratégia de supressão emocional.

3.4. Estudos diferenciais e correlacionais em função das variáveis sociodemográficas

Com a finalidade de explorar possíveis diferenças nas variáveis satisfação corporal, qualidade da vinculação e estratégias de regulação emocional em função das variáveis sociodemográficas (sexo, nacionalidade e IMC), foram realizadas análises diferenciais.

Para explorar eventuais associações entre a idade e a satisfação corporal; entre a idade e as estratégias de regulação emocional; entre a idade e as estratégias de regulação emocional; e entre o IMC e a satisfação corporal, foi realizada uma correlação de Spearman.

3.4.1. Sexo. Procedeu-se à comparação de médias entre sexos relativamente à vinculação e às estratégias de regulação emocional. Os pressupostos de normalidade (Teste Kolmogorov-Smirnov) não foram cumpridos na maioria dos casos, à exceção das variáveis dependentes: Reavaliação cognitiva ($p = .200$) e dimensão alienação (Escala mãe) ($p = .200$) no grupo feminino; dimensão comunicação (Escala mãe) no grupo masculino ($p = .200$); *score* total de vinculação (Escala mãe) no grupo feminino ($p = .052$) e masculino ($p = .086$); dimensão comunicação (Escala Pai) no grupo feminino ($p = .186$) e *score* total de vinculação (Escala pai) no grupo masculino ($p = .200$). Nos restantes casos, após a análise dos coeficientes de assimetria e de curtose, percebeu-se que existiam desvios significativos nestes parâmetros. Neste sentido, procedeu-se à realização do teste U *de* Mann-Whitney, a fim de garantir a robustez da análise.

Na Tabela 13 apresentam-se os resultados das análises diferenciais relativamente à qualidade da vinculação e às estratégias de regulação emocional em função do sexo.

Tabela 13

Diferenças na qualidade da vinculação e nas estratégias de regulação emocional de acordo com o sexo

	Sexo Feminino	Sexo Masculino	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	Posto Médio	Posto Médio			
Reavaliação Cognitiva	65.61	60.08	1775	-.853	.394
Supressão Emocional	68.13	57.26	1608.5	-1.68	.093
Dimensão Confiança (mãe)	60.02	66.34	1750	-.976	.329
Dimensão Comunicação (mãe)	64.55	61.26	1844.5	-.507	.612
Dimensão Alienação (mãe)	68.52	56.82	1582.5	-1.806	.071
S.T. de Vinculação (mãe)	61.23	64.98	1830	-.579	.563
Dimensão Confiança (pai)	61.19	65.03	1827.5	-.592	.554
Dimensão Comunicação (pai)	61.34	64.86	1837.5	-.542	.588
Dimensão Alienação (pai)	69.22	56.04	1536.5	-2.033	.042
S.T. de Vinculação (pai)	60.36	65.95	1773	-.861	.389

Nota. S.T. = *Score Total*; *U* = *U* de Mann-Whitney; *Z* = Resultado padronizado; *p* = Nível de significância.

Através da Tabela 13 é possível constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos feminino (Posto médio = 69.22) e masculino (Posto médio = 56.04), ($U = 1536.5$, $Z = -2.033$, $p = .042$) relativamente à dimensão alienação (escala pai) (cf. Tabela 13). Os resultados sugerem que os participantes do sexo feminino apresentam níveis significativamente mais elevados de alienação em relação à figura paterna, em comparação aos do sexo masculino.

Os resultados do teste U de Mann-Whitney não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos feminino e masculino relativamente à reavaliação cognitiva; à supressão emocional; às dimensões confiança, comunicação, alienação e *score* total de vinculação (escala mãe); e às dimensões confiança, comunicação e *score* total de vinculação (escala pai) (cf. Tabela 13).

Foi realizado um teste do Qui-quadrado de Pearson com o objetivo de analisar possíveis diferenças na satisfação corporal em função do sexo. A Tabela 14 regista os resultados da análise.

Tabela 14

Diferenças na satisfação corporal de acordo com o sexo

	χ^2	<i>gl</i>	<i>p</i>
Qui-quadrado de Pearson	6.730	4	.151

Nota. χ^2 = Qui-quadrado de Pearson; *gl* = Graus de liberdade; *p* = Nível de significância.

A contagem esperada revelou-se adequada, com apenas uma célula a apresentar valor inferior a 5, o que não compromete a validade da análise (Patel, 2022). Verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na satisfação corporal de acordo com o sexo [$\chi^2(4) = 6.730, p > .05$].

Apresentam-se na Tabela 15 os resultados relativos à distribuição dos níveis de satisfação corporal, de acordo com o sexo.

Tabela 15

Tabulação cruzada para sexo e satisfação corporal

		Sexo Feminino	Sexo Masculino	Total
Muita Insatisfação – idealização de figura menos volumosa	<i>Contagem</i>	17	11	28
	<i>Percentagem</i>	14.8%	13.2%	28.0%
Insatisfação – idealização de figura menos volumosa	<i>Contagem</i>	22	18	40
	<i>Percentagem</i>	21.1%	18.9%	40.0%
Satisfação Corporal	<i>Contagem</i>	17	10	27
	<i>Percentagem</i>	14.3%	12.7%	27.0%
Insatisfação – idealização de figura mais volumosa	<i>Contagem</i>	6	14	20
	<i>Percentagem</i>	10.6%	9.4%	20.0%
Muita Insatisfação – idealização de figura mais volumosa	<i>Contagem</i>	4	6	10
	<i>Percentagem</i>	5.3%	4.7%	10.0%

A Tabela 15 revela que a maioria dos participantes do sexo feminino (21.1%) apresenta insatisfação com a imagem corporal associada à idealização de uma figura menos volumosa, enquanto a categoria de muita insatisfação com idealização de uma figura mais volumosa reúne a menor percentagem (5.3%). No sexo masculino, observa-se, igualmente, uma maior concentração (18.9%) nos níveis de insatisfação pela idealização de uma figura menos volumosa, seguido de muita insatisfação pela idealização de uma figura menos volumosa (13.2%). Por outro lado, a muita

insatisfação pela idealização de uma figura mais volumosa representa menor proporção entre os participantes do sexo masculino (4.7%).

3.4.2. Idade. Foi realizada uma análise correlacional entre a variável idade e: a satisfação corporal, a vinculação parental e as estratégias de regulação emocional (cf. Tabela 16). Uma vez que os pressupostos da normalidade não se verificaram, com o teste de Kolmogorov-Smirnov a apresentar um $p < .05$ e os coeficientes de assimetria e curtose a desviarem-se significativamente do intervalo de referência (-1 a +1), realizou-se uma Correlação de Spearman, cujos resultados serão apresentados na Tabela 16.

Tabela 16

Associação entre a idade e as estratégias de regulação emocional

	Idade ρ
Satisfação Corporal	.012
Reavaliação Cognitiva	-.038
Supressão Emocional	-.015
Estilo de Vinculação (Mãe)	.065
Estilos de Vinculação (Pai)	.044

Os dados apresentados na Tabela 16 não indicam diferenças estatisticamente significativas entre a idade e a satisfação corporal ($r_s = .012, p = .892$)

Adicionalmente, não se observou uma associação estatisticamente significativa entre a idade e as estratégias de reavaliação cognitiva ($r_s = -.038, p = .671$) e de supressão emocional ($r_s = -.015, p = .866$).

De forma semelhante, a Tabela 16 denota ausência de uma associação estatisticamente significativa entre a idade e os estilos de vinculação referentes à figura materna ($r_s = .065$, $p = .469$) e à figura paterna ($r_s = .044$, $p = .63$).

Os resultados apresentados anteriormente apontam para uma relativa estabilidade da satisfação corporal, das estratégias de regulação emocional e dos estilos de vinculação parental ao longo das diferentes idades dos participantes, não se observando diferenças estatisticamente significativas.

3.4.3. Nacionalidade. Procedeu-se à análise da normalidade, da assimetria e da curtose da distribuição da amostra. Os resultados do teste de Kolmogorov-Smirnov apontaram para a não normalidade das distribuições ($p < .05$), assim como os dos coeficientes de assimetria e de curtose – com desvios significativos do intervalo (-1 a +1). Assim, no sentido de compreender se existem diferenças na satisfação corporal, na qualidade da vinculação parental e nas estratégias de regulação emocional de acordo com a nacionalidade, optou-se pela utilização de um teste não paramétrico – teste de Kruskal-Wallis (cf. Tabela 17).

Tabela 17

Diferenças na satisfação corporal, nas estratégias de regulação emocional e na qualidade da vinculação (pai) em função da nacionalidade

	Nacionalidade	Posto Médio	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Satisfação Corporal	Portuguesa	62.81	1.661	2	.436
	Brasileira	73.96			
	África/Ásia	59.03			

Reavaliação Cognitiva	Portuguesa	61.48			
	Brasileira	40.23	9.478	2	.009
	África/Ásia	76.05			
Supressão Emocional	Portuguesa	60.59			
	Brasileira	62.00	1.384	2	.501
	África/Ásia	69.44			
Vinculação (mãe) – <i>Score</i> Total	Portuguesa	70.18			
	Brasileira	46.31	8.951	2	.011
	África/Ásia	51.83			
Vinculação (pai) – <i>Score</i> Total	Portuguesa	68.48			
	Brasileira	43.88	6.304	2	.043
	África/Ásia	57.08			

Nota. Ásia/África = Nacionalidades pertencentes aos continentes africano e asiático; *H* = Valor do teste de Kruskal-Wallis; *gl* = Graus de liberdade; *p* = Nível de significância.

Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativa entre os grupos de nacionalidade relativamente à reavaliação cognitiva [$H(2) = 9.478$, $p < .05$] e à qualidade da vinculação em relação à figura materna [$H(2) = 8.951$, $p < .05$] e à figura paterna [$H(2) = 6.304$, $p < .05$]. Por outro lado, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na satisfação corporal [$H(2) = 1.661$, $p = .436$] e na supressão emocional [$H(2) = 1.384$, $p = .501$].

Embora o teste de Kruskal-Wallis permita identificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre três ou mais grupos, não possibilita, por si só, determinar automaticamente quais grupos diferem entre si. Além disso, o SPSS não disponibiliza testes *post-hoc* para esse efeito, relativamente ao teste de Kruskal-Wallis.

Neste sentido, apesar de não terem sido realizadas comparações *post-hoc* formais, observou-se que, no que se refere à reavaliação cognitiva, os postos médios foram mais elevados no grupo de nacionalidades pertencentes aos continentes africano e asiático (Posto médio = 76.05), com o grupo de nacionalidade brasileira a registar o valor mais baixo (Posto médio = 40.23). Os participantes de nacionalidade portuguesa apresentaram um posto médio de 61.48.

Relativamente à qualidade da vinculação à figura materna, verificaram-se postos médios mais elevados no grupo de nacionalidade portuguesa (Posto médio = 70.18), seguido pelo grupo de nacionalidades pertencentes aos continentes africano e asiático (Posto médio = 51.83) e, por fim, pelo grupo brasileiro (Posto médio = 46.31).

No que se refere à qualidade da vinculação ao pai, o grupo de nacionalidade portuguesa apresentou um posto médio mais elevado (Posto médio = 68.48), tendo o grupo de nacionalidade brasileira revelado o valor mais baixo (Posto médio = 43.88)

Os resultados revelam postos médios consistentemente mais elevados entre os grupos das diferentes variáveis, ainda assim, a ausência de testes *post-hoc* limita a possibilidade de afirmar diferenças específicas entre pares.

3.4.4. IMC. Objetivou-se perceber uma possível associação entre o IMC e a satisfação corporal. Para esta análise a variável satisfação corporal foi categorizada em cinco níveis, considerando a direção e a intensidade da insatisfação: muita insatisfação pela idealização de uma figura menos volumosa; insatisfação pela idealização de uma figura menos volumosa; satisfação corporal; insatisfação pela idealização de uma figura mais volumosa; muita insatisfação pela idealização de uma figura mais volumosa. Esta decisão fundamentou-se em evidências empíricas que mostram que, entre indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal, a maioria expressa insatisfação associada ao

excesso de peso, manifestando preferência por uma imagem ideal mais magra (Uchôa et al., 2019; Wang et al., 2018). Neste sentido, tornou-se pertinente distinguir a direção da insatisfação corporal, particularmente ao analisar a sua associação com o IMC. Assim, considerando a natureza ordinal da variável de satisfação corporal recorreu-se ao Coeficiente de Correlação de Spearman para a análise.

Os resultados apresentam-se na Tabela 18.

Tabela 18

Associação entre o IMC e a satisfação corporal

	Satisfação Corporal
IMC	-.609**

** . A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Observou-se uma correlação forte, negativa e estatisticamente significativa entre a satisfação corporal e o IMC ($r_s = -.609$, $p < .001$), revelando que, à medida que o IMC aumenta a satisfação corporal diminui. Este resultado sugere que participantes com IMC mais elevado tendem a manifestar maior insatisfação corporal, expressa pelo desejo de um corpo menos volumoso.

Uma vez que não se verificam cumpridos os pressupostos da normalidade e/ou simetria da variável IMC dentro do grupo feminino procedeu-se à realização do teste U de Mann-Whitney (cf. Tabela 19) para verificar a existência de diferenças entre os sexos relativamente ao IMC.

Tabela 19

Diferenças no IMC em função do sexo

	Sexo Feminino	Sexo Masculino	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	Posto Médio	Posto Médio			
IMC	61.57	64.60	1852.5	-.467	.640

Nota. *U* = *U* de Mann-Whitney; *Z* = Resultado padronizado; *p* = Nível de significância.

Os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos feminino (Posto médio = 61.57) e masculino (Posto médio = 64.60), de acordo com o IMC ($U = 1852.5$, $Z = -.467$, $p = .640$) (cf. Tabela 19).

3.5. Resultados inferenciais

Pretendeu-se identificar preditores da satisfação corporal em adolescentes. Para tal, realizaram-se três modelos hierárquicos de regressão linear múltipla, com o objetivo de analisar o contributo de variáveis sociodemográficas e psicossociais na explicação da variância desta variável.

3.5.1. Predição da satisfação corporal. Recorreu-se à regressão linear múltipla para verificar se o sexo, o IMC, a vinculação (pai, mãe) e as estratégias de regulação emocional são capazes de prever a satisfação corporal. Os resultados encontram-se nas Tabelas 20 e 21.

Tabela 20

Regressão linear múltipla da satisfação corporal com as demais variáveis

Resumo do Modelo^d

Modelo	R^2	R quadrado ajustado	Mudança de R^2	Sig. Mudança F	F
1	.381	.371	.381	<.001	37.577
2	.387	.367	.006	.548	.605
3	.396	.365	.008	.442	.823

a. Preditores: (Constante), Índice de Massa Corporal, Sexo

b. Preditores: (Constante), Índice de Massa Corporal, Sexo, Vinculação (mãe) – Score Total, Vinculação (pai) – Score Total

c. Preditores: (Constante), Índice de Massa Corporal, Sexo, Vinculação (mãe) – Score Total, Vinculação (pai) – Score Total, Reavaliação Cognitiva, Supressão Emocional

d. Variável Dependente: Satisfação Corporal

Tabela 21

Preditores da satisfação corporal

Coeficientes^a

<i>Coeficiente Padronizados</i>			
Modelo	β	t	p
1	Constante	5.872	<.001
	Sexo	.169	.019
	IMC	-.599	<.001

Nota. IMC = Índice de Massa Corporal; β = Coeficiente padronizado; t = valor t de Student; p = Nível de significância.

a. Variável Dependente: Satisfação Corporal

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [$R^2 = .381$, $F(2, 122) = 37.577$, $p < .001$]. O sexo ($\beta = .169$, $t = 2.370$, $p = .019$) e o IMC ($\beta = -.599$, $t = -8.408$, $p < .001$) revelaram-se preditores da satisfação corporal (cf. Tabelas 20 e 21). O Modelo 1 explicou 38,1% da variância da satisfação corporal, sugerindo que o sexo e o IMC constituem preditores significativos para a compreensão da variação desta dimensão.

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo compreender e descrever a relação entre a satisfação corporal, a qualidade de vinculação às figuras parentais e a regulação emocional em adolescentes.

Os resultados evidenciaram que a maioria dos adolescentes demonstra insatisfação com a imagem corporal, manifestando a idealização de uma figura menos volumosa (32%). De um total de 125 participantes, apenas 27 (21.6%) referiram estar satisfeitos com a sua imagem corporal.

Relativamente às estratégias de regulação emocional, a reavaliação cognitiva é a mais frequentemente utilizada pelos adolescentes deste estudo.

No que diz respeito aos estilos de vinculação parental, o estilo inseguro foi o mais prevalente, observado em 50.4% dos participantes relativamente à mãe, embora com uma diferença de apenas .8% em relação ao estilo seguro, e em 52.0% no que se refere ao pai.

Relativamente aos objetivos inicialmente propostos, o primeiro objetivo específico visou compreender e descrever a relação entre a satisfação corporal e a qualidade da vinculação às figuras parentais; as estratégias de regulação emocional utilizadas. Com base na literatura previamente apresentada, antecipava-se uma associação positiva e significativa entre a satisfação corporal e a qualidade da vinculação parental, bem como com a utilização da reavaliação cognitiva como estratégia de regulação emocional. Por outro lado, esperava-se uma associação negativa e significativa entre a satisfação corporal e o uso de estratégias de supressão emocional.

Na presente investigação, a satisfação corporal revelou estar positivamente relacionada com a qualidade da vinculação às figuras parentais (mãe e pai). Deste

modo, neste estudo, quanto melhor a qualidade da vinculação parental, mais elevados foram os níveis de satisfação corporal entre os adolescentes, e vice-versa.

Estes resultados são corroborados pela literatura, que indica que a imagem corporal se desenvolve progressivamente a partir da interação entre fatores individuais e contextuais, nomeadamente os vínculos afetivos (Gonçalves et al., 2020). Estudos recentes têm demonstrado que a qualidade da vinculação às figuras parentais está fortemente associada à satisfação corporal em adolescentes, tanto em contextos clínicos como não clínicos. Na medida em que, adolescentes com estilos de vinculação seguros tendem a apresentar maior confiança e segurança, apresentando níveis mais elevados de autoestima e aceitação relativamente à própria aparência (Bowlby, 1969; Stankovska & Ahmeti, 2025). Por outro lado, a vinculação insegura, associada a percepções negativas de si e dos outros, parece aumentar a predisposição para comparações sociais e avaliações negativas da imagem corporal, aumentando o desejo de corresponder a padrões corporais idealizados e, conseqüentemente, favorecendo o desenvolvimento de percepções corporais negativas (Bowlby, 1969; Stankovska & Ahmeti, 2025). Szalai et al. (2017) e Valledor et al. (2024) reforçam esta ideia ao demonstrar que níveis mais elevados de ansiedade e evitação em relação às figuras de vinculação, características associadas a estilos de vinculação inseguros, se associam a uma menor satisfação corporal.

De forma semelhante, os dados do presente estudo indicaram que adolescentes mais satisfeitos com a imagem corporal recorrem com maior frequência à reavaliação cognitiva. Por outro lado, a satisfação corporal revelou estar negativamente associada à supressão emocional, demonstrando que menores níveis de satisfação corporal estão relacionados com uma maior utilização desta estratégia emocionalmente menos adaptativa.

Estes resultados têm sido amplamente documentados na literatura, que tem demonstrado que o uso mais frequente de estratégias de regulação emocional adaptativas, nomeadamente a reavaliação cognitiva, está associado a níveis mais elevados de satisfação corporal (He et al., 2025; Hughes & Pope, 2024; Prefit et al., 2019). Em contraste, a supressão emocional tem sido associada a menores níveis de bem-estar psicológico e satisfação com o corpo (He et al., 2025; Kiriukhia & Polskaya, 2021). Adicionalmente, têm sido identificadas associações significativas entre a insatisfação com a imagem corporal e indicadores de mal-estar psicológico, como stress, ansiedade e sintomas depressivos, sugerindo que estratégias de regulação emocional adaptativas podem atuar como fatores protetores face ao risco emocional desta dimensão (López-Monton et al., 2024). Em consonância, um estudo experimental conduzido por Hevron e Weinbach (2024) evidenciou a eficácia da reavaliação cognitiva na promoção de uma imagem corporal mais positiva em adolescentes do sexo feminino. Após a indução de pensamentos negativos sobre a própria aparência, apenas os participantes que recorreram a esta estratégia foram capazes de restabelecer os níveis de satisfação corporal, ao contrário do grupo de controlo. Estes resultados reforçam o papel protetor da reavaliação cognitiva face aos efeitos negativos das comparações e pressões corporais durante a adolescência.

O segundo objetivo específico propôs-se a compreender e caracterizar a relação entre a qualidade da vinculação às figuras parentais e as estratégias de regulação emocional, prevendo-se encontrar uma associação positiva e significativa entre o estilo de vinculação seguro e a reavaliação cognitiva (estratégia de regulação emocional adaptativa) e entre o estilo de vinculação inseguro e a estratégia de regulação emocional desadaptativa, isto é, a supressão emocional.

Verificou-se, neste estudo, uma associação positiva entre a qualidade da vinculação às figuras parentais e o uso da estratégia de reavaliação cognitiva, assim como uma associação negativa com a supressão emocional. Estes resultados indicam que os participantes com melhor qualidade às figuras cuidadoras tendem a recorrer predominantemente a estratégias de regulação emocional adaptativas, neste caso, à reavaliação cognitiva. Por outro lado, adolescentes que revelaram pior qualidade de vinculação às figuras parentais adotam, de forma frequente, a supressão emocional como estratégia de regulação emocional.

As primeiras experiências com as figuras de vinculação são determinantes para o desenvolvimento da regulação emocional (Costa et al., 2022; Iqbal, 2024). Quando as interações são consistentes e sensíveis às necessidades emocionais da criança, favorecem a construção de MID caracterizados por autoconfiança e valor próprio, promovendo o desenvolvimento das capacidades de regulação emocional (Groh et al., 2012; Malekpour, 2007). Adolescentes que têm um vínculo seguro com os pais revelam uma maior tendência para utilizar estratégias de regulação emocional adaptativas (Iuga et al., 2023; Iwanski, 2021), nomeadamente a reavaliação cognitiva (Karreman & Vingerhoets, 2012). Durante a adolescência, este processo torna-se particularmente relevante, por se tratar de uma fase marcada por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, as quais serão vividas sob influência do contexto cultural dos indivíduos (Gupta & Gehlawat, 2020; Papalia & Feldman, 2013). Ao tornarem-se mais capazes de inferir significados implícitos nas dinâmicas sociais, desenvolvem uma maior perceção social (Sprinthall & Collins, 2003). Assim, a influência de normas e expectativas sociais torna-se cada vez mais significativa, evidenciando a necessidade de os adolescentes utilizarem estratégias regulatórias eficazes para lidarem com as exigências do contexto social (Sawyer et al., 2018). Indivíduos com uma vinculação

insegura com as figuras de vinculação, tendem a recorrer mais frequentemente a estratégias de regulação emocional desadaptativas (Iwanski, 2021), como a supressão emocional (Iqbal, 2024), estando mais suscetíveis a desenvolver perceções corporais negativas e, conseqüentemente, emoções desajustadas relativas ao mesmo (Muehlenkamp et al., 2012), menor satisfação com a vida e menor autoconfiança e autoaceitação (Freire & Tavares 2011; John & Gross, 2004).

O terceiro objetivo do presente estudo consistiu em explorar e descrever diferenças nas variáveis em estudo em função dos estilos de vinculação às figuras parentais.

Foi possível constatar que, no que se refere à análise de diferenças nas variáveis em estudo (satisfação corporal e regulação emocional), de acordo com os estilos de vinculação, apenas as estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) variam de acordo com os estilos de vinculação às figuras parentais. No que diz respeito à reavaliação cognitiva, observaram-se valores significativamente mais elevados nos participantes com estilo de vinculação seguro, relativamente a ambas as figuras parentais. Por outro lado, na supressão emocional, os adolescentes com estilo de vinculação inseguro apresentaram valores mais elevados.

Estes resultados convergem com os obtidos no estudo correlacional entre as variáveis, no qual melhor qualidade de vinculação à mãe e ao pai se associou positivamente à reavaliação cognitiva e negativamente à supressão emocional, enquanto pior qualidade de vinculação apresentou associações opostas, positivas com a supressão emocional e negativas com a reavaliação cognitiva. A consistência dos dados reforça a relevância da qualidade da vinculação às figuras de vinculação no desenvolvimento da regulação emocional (Costa et al., 2022; Iqbal, 2024; Iuga et al., 2023; Iwanski, 2021; Karreman & Vingerhoets, 2012).

Embora diversos estudos apontem para uma associação positiva entre vínculos seguros às figuras parentais e níveis mais elevados de satisfação corporal entre adolescentes (Bowlby, 1969; Stankovska & Ahmeti, 2025), os dados do presente estudo não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas na satisfação corporal em função dos estilos de vinculação.

Tal ausência pode dever-se ao facto de que, na adolescência a influência de normas e expectativas sociais torna-se cada vez mais significativa (Sawyer et al., 2018), dada a maior capacidade dos adolescentes para inferir significados implícitos nas dinâmicas sociais, desenvolvendo uma maior percepção social (Sprinthall & Collins, 2003). Nesta perspetiva, nesta fase, a influência dos pares e dos meios de comunicação adquire maior relevância como fonte de influência (Amaya-Hernandez et al., 2017; Saiphoo & Vahedi, 2019; Vuong et al., 2021; Webb & Zimmer-Gembeck, 2013), podendo reduzir o impacto direto da qualidade da vinculação aos pais na satisfação corporal. Adicionalmente, Fraley e Spieker (2003), entendem a vinculação como uma variável contínua, refletindo níveis graduais de segurança. Neste sentido, a omissão dos diferentes subtipos da vinculação (e.g., segura, evitante, ambivalente), por meio de uma categorização dimensional (seguro vs. inseguro), pode reduzir a sensibilidade estatística e, consequentemente, ocultar diferenças importantes entre os estilos de vinculação. Estudos recentes têm revelado que um padrão de vinculação ansioso está positivamente correlacionado a menores níveis de satisfação corporal (Powell et al., 2018; Valledor et al., 2024), enquanto um padrão evitante está inconsistentemente associado (Heshmati et al., 2023; Carfagno et al., 2024; Valledor et al., 2024). Isto significa que, no presente estudo, ter considerado os diferentes estilos de vinculação poderia ter gerado diferentes efeitos na satisfação corporal dos adolescentes, pelo que, agrupá-los em apenas duas

categorias (vinculação segura vs insegura), poderá ter impedido a identificação dessas particularidades.

Do mesmo modo, o terceiro objetivo específico objetivou explorar e descrever eventuais diferenças nas variáveis em estudo (satisfação corporal; qualidade da vinculação; regulação emocional) de acordo com as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, nacionalidade e IMC), bem como associações entre as mesmas.

Os resultados permitiram verificar que apenas a dimensão alienação referente à figura paterna variou em função do sexo dos participantes, tendo o sexo feminino apresentado níveis significativamente superiores aos do sexo masculino.

Estes resultados não se verificam alinhados com o encontrado na literatura, que refere que ambas as figuras cuidadoras são igualmente suscetíveis de adotar comportamentos de alienação (Harman et al., 2019). A existência de diferenças significativas relativamente à figura paterna, comparativamente à materna, poderá estar relacionada com o modo como os comportamentos alienantes parentais são percebidos e interpretados pela sociedade. De acordo com Harman et al. (2019), existem diferenças significativas na forma como tais comportamentos são avaliados socialmente. Na medida em que, mães que recorrem a métodos alienantes tendem a ser percebidas de forma menos negativa do que pais que apresentam os mesmos comportamentos. Este viés poderá contribuir para uma menor perceção subjetiva de alienação por parte dos filhos em relação à figura materna. Lorandos (2017) reforça esta ideia, ao sublinhar que preconceitos de género enviesados podem influenciar o modo como a alienação parental tem sido entendida pela sociedade em geral, podendo conduzir à normalização de comportamentos alienantes maternos e, por outro lado, a uma interpretação mais crítica em relação a comportamentos semelhantes por parte da figura paterna (Harman et al., 2019).

Relativamente às diferenças observadas entre os sexos dos participantes, é possível que os do sexo feminino apresentem maior sensibilidade interpessoal e emocional, o que poderá intensificar a percepção de comportamentos das figuras parentais, em comparação com os participantes do sexo masculino (Rudolph, 2002). A literatura tem demonstrado que alterações na qualidade da vinculação com a figura paterna estão fortemente associadas à autoestima das filhas, não apresentando, por outro lado, efeitos significativos nos filhos (Keizer et al., 2019), reforçando a possibilidade de o sexo feminino apresentar maior sensibilidade a aspetos relacionais.

No presente estudo, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos na utilização de estratégia de regulação emocional, nomeadamente a reavaliação cognitiva e a supressão emocional.

A literatura tem apontado que as dificuldades de regulação emocional tendem a ser mais frequentes em adolescentes do sexo masculino (Claro & Mota, 2019; Medeiros et al., 2022). Contudo, existem inconsistências nos resultados relativamente à utilização de estratégias específicas de regulação emocional em função do sexo. Enquanto alguns estudos não identificaram diferenças significativas entre sexos (Perchtold et al., 2019; Sanchis-Sanchis et al., 2020; Zhao et al., 2023), outros apontam para uma utilização mais frequente da reavaliação cognitiva por parte do sexo feminino e da supressão emocional pelo masculino (Flynn et al., 2010; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011; Seixas et al., 2021). Estas evidências sugerem a possibilidade de a utilização de estratégias de regulação emocional poder variar de acordo com fatores contextuais, sociais e/ou individuais (Song et al., 2024; Tsai et al., 2017; Zhang et al., 2020), mais do que com o sexo.

De forma semelhante, não se observaram diferenças entre sexos relativamente à satisfação corporal.

Este resultado contraria o evidenciado pela literatura, que tem demonstrado que a satisfação corporal é um fenómeno que varia em função do sexo, sendo a insatisfação com a imagem corporal mais prevalente no sexo feminino em comparação com o sexo masculino (Lacroix et al., 2023; Pelegrini, et al., 2014; Santos et al., 2020). Tal ausência pode ser explicada pelo facto de o modo como os adolescentes constroem as suas percepções sobre a imagem corporal poder ser influenciada por fatores pessoais, culturais, sociais e pelas transformações características dessa fase, mais do que pelo sexo, sendo este um fator “secundário” (Bearman et al., 2006; McCabe & Ricciardelli, 2003).

De forma semelhante, no que se refere às variáveis (satisfação corporal e estratégias de regulação emocional) não foram identificadas diferenças significativas em função da idade.

Segundo John e Gross (2004), o aumento da idade tende a estar associado a um maior uso da estratégia de reavaliação cognitiva e a uma menor utilização da supressão emocional. Este padrão baseia-se na ideia de que, à medida que o indivíduo vivencia diferentes situações, desenvolve maior capacidade para selecionar e adotar estratégias de forma eficaz (John & Gross, 2004). No mesmo sentido, Cracco et al. (2017) sugerem que existe um crescimento progressivo na capacidade de utilizar estratégias cognitivas, nomeadamente a reavaliação cognitiva, com o avançar da idade. Por outro lado, Nolen-Hoekseman e Aldao (2011) apresentam resultados contraditórios, apontando para uma redução no uso da reavaliação cognitiva à medida que a idade avança, em oposição à supressão emocional, que tende a aumentar, sobretudo no sexo feminino. Theurel e Gentaz (2018), por sua vez, num estudo com adolescentes entre os 12 e os 18 anos, não encontraram diferenças significativas no uso de estratégias de regulação emocional em função da idade, nomeadamente na reavaliação emocional. Deste modo, observa-se que

a literatura não apresenta consenso relativamente à existência de diferenças no uso de estratégias de regulação emocional em função da idade.

No que se refere à imagem corporal, esta parece variar em função da idade dos adolescentes (Bucchianeri et al., 2013; Pelegrini, et al., 2014; Rodgers et al., 2016). Contudo, parece não existir consenso na literatura quanto à diferenciação entre as faixas etárias: alguns estudos apoiam a ideia de que esta tende a aumentar ao longo da adolescência média (Bearman et al., 2006; Meland et al., 2007), refletindo uma possível adaptação progressiva às transformações características deste período, outros indicam uma estabilidade nos níveis de satisfação ao longo desta fase, sem alterações significativas ao longo do tempo (Ohring et al., 2002). Estas evidências sustentam os resultados obtidos no presente estudo, no qual não se verificaram diferenças significativas na satisfação corporal em função da idade dos participantes.

Adicionalmente, objetivou-se estudar a relação entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal. Os dados obtidos indicam que participantes com IMC mais elevado tendem a manifestar maior insatisfação corporal, expressa pelo desejo de um corpo menos volumoso. Este resultado é consistente com a literatura, que aponta que adolescentes com IMC mais elevado apresentam maior insatisfação com a imagem corporal (Glaner et al., 2013; Miranda et al., 2014; Moehlecke et al., 2020; Uchôa et al., 2019), manifestando, geralmente, preferência por uma imagem ideal mais magra (Uchôa et al., 2019; Wang et al., 2018).

Por fim, o quarto objetivo específico procurou compreender e descrever de que forma a qualidade da vinculação às figuras parentais, as estratégias de regulação emocional e as variáveis sociodemográficas (sexo, IMC) influenciam a satisfação corporal.

O modelo que revelou resultados estatisticamente significativos permitiu identificar a variável sexo como preditor positivo e o IMC como preditor negativo da satisfação corporal, explicando uma variância de 38.1%.

Este modelo mostra-se consistente com as evidências previamente discutidas, que concluem que, embora a satisfação corporal seja entendida como uma construção interna, esta é amplamente moldada pela internalização de padrões e propósitos, representando e sendo subjetiva às experiências pessoais, sociais e culturais de cada indivíduo (e.g., sexo, idade, peso, etnia e/ou relações familiares) (Gilliland et al., 2007; Jones, 2011; Smolak & Thompon, 2009). Estudos têm demonstrado que este fenómeno varia em função do sexo, sendo a insatisfação com a imagem corporal mais prevalente no sexo feminino em comparação com o sexo masculino (Lacroix et al., 2023; Pelegrini, et al., 2014; Santos et al., 2020). Este facto, a par das transformações hormonais e biológicas inerentes à adolescência (e.g., menarca) – das quais sucedem mudanças físicas súbitas e evidentes (Burnette et al., 2017; Croll, 2005) –, pode decorrer da maior predisposição do sexo feminino para sofrerem de imposições sociais acerca da “imagem corporal ideal” (Croll, 2005). De facto, autores relatam que as normas e expectativas sociais estimulam as inquietações com a aparência e o peso no sexo feminino (Morín, 2008; Thompson, 2001), podendo afetar significativamente o seu bem-estar e aumentar a probabilidade a alterações alimentares (Monro & Huon, 2005; Thompson, 2001) e depressão (Thompson, 2001). Assim, o sexo pode assumir-se como um fator de risco ou de proteção neste contexto.

O IMC, por sua vez, foi identificado como preditor negativo, sugerindo que níveis mais elevados de IMC predizem menor satisfação corporal. Isto pode estar relacionado com o facto de, durante a adolescência, o “padrão ideal de beleza” inspirado pela sociedade ocidental, que valoriza a tendência para um corpo musculado, com

baixos níveis de gordura no sexo masculino, e um corpo magro – por ser visto como “ser sexualmente atraente” –, no sexo feminino (Neighbors & Sobal, 2007), poder originar uma preocupação excessiva, especialmente numa fase onde as modificações físicas precisam de ser apreendidas (Silva, 2016; Tiggemann, 2011). A impossibilidade de ir ao encontro destas expectativas gera nos adolescentes um conflito entre o Eu real e o Eu desejado, aumentando o risco de insatisfação com a imagem corporal (Tiggemann & Williams, 2012; Yang et al., 2022). Deste modo, o aumento do IMC pode contribuir para uma perceção negativa da imagem corporal por parte dos jovens. Estes resultados são sustentados pela literatura (Glaner et al., 2013; Miranda et al., 2014; Moehlecke et al., 2020; Uchôa et al., 2019).

5. Conclusão

O presente estudo propôs-se a compreender e caracterizar a relação entre a satisfação corporal, a vinculação parental e a regulação emocional.

Os resultados permitiram dar resposta aos objetivos inicialmente propostos. Observou-se que vínculos seguros com as figuras parentais, caracterizados por níveis mais elevados de confiança e comunicação, e menores níveis de alienação, estão associados a uma maior satisfação com a imagem corporal. De forma semelhante, a maior utilização de estratégias de reavaliação cognitiva reflete-se em níveis mais elevados de satisfação corporal. Por outro lado, indivíduos com menor satisfação corporal tendem a utilizar, mais frequentemente, estratégias de supressão emocional. Observou-se, ainda, que uma maior utilização da estratégia de reavaliação cognitiva se associa a uma melhor qualidade de vinculação parental. O oposto verificou-se relativamente ao uso de estratégias de supressão emocional, o qual se associou a uma menor qualidade de vinculação às figuras parentais, marcada por níveis mais baixos de confiança e comunicação e maiores níveis de alienação. Além disso, os participantes do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de alienação em relação à figura paterna. Por sua vez, um IMC mais elevado reflete maior insatisfação corporal, expressa pelo desejo de um corpo menos volumoso. O sexo e o IMC revelaram-se preditores significativos da satisfação corporal.

Apesar das contribuições deste estudo, existem limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a amostra foi recolhida exclusivamente numa escola de ensino básico e secundário localizada no distrito de Lisboa, caracterizada por alunos inseridos, maioritariamente, em contextos familiares desajustados. Esta limitação poderá comprometer a generalização dos resultados à população adolescente, uma vez que os dados obtidos poderão não refletir a diversidade

de contextos familiares, socioeconómicos e culturais dos adolescentes portugueses. Investigações futuras deverão incluir participantes de diferentes escolas, concelhos e distritos, no sentido de obter maior diversidade e representatividade amostral.

Outra limitação diz respeito à ausência de variáveis relacionadas com a influência dos pares e dos meios de comunicação, que, na adolescência, assumem um papel central como fontes de influência (Amaya-Hernandez et al., 2017; Saiphoo & Vahedi, 2019; Vuong et al., 2021; Webb & Zimmer-Gembeck, 2013), podendo ter condicionado os resultados obtidos, sobretudo no que respeita às diferenças na satisfação corporal. A inexistência de efeitos preditivos significativos da vinculação parental e da regulação emocional sobre esta variável sugere, ainda, a necessidade de modelos explicativos mais abrangentes e multifatoriais. Neste sentido, a inclusão de dimensões interpessoais e contextuais adicionais, bem como características individuais, nomeadamente a qualidade das relações sociais, exposição aos media, pressão social percebida, imagem corporal internalizada e/ou autoestima poderão revelar-se úteis para explicar resultados futuros e aprofundar a compreensão dos fatores que afetam a satisfação corporal nesta fase desenvolvimental.

Adicionalmente, a escassez de investigações que integrem, em simultâneo, as três variáveis em análise – satisfação corporal, vinculação parental e regulação emocional – em amostras não clínicas, dificultou a compreensão da interação entre estes construtos, bem como o enquadramento dos resultados obtidos. Esta limitação exigiu o recurso a estudos que abordam estas variáveis de forma isolada ou parcialmente combinada, em população distintas, como base de referência.

Nesta perspetiva, o presente estudo revela-se pertinente uma vez que procura colmatar uma lacuna na literatura, ao analisar, de forma integrada a satisfação corporal,

a vinculação parental e a regulação emocional numa amostra não clínica de adolescentes. Apesar das limitações identificadas, esta abordagem permite alargar a compreensão dos fatores que influenciam a imagem corporal nesta fase desenvolvimental, contribuindo com dados relevantes que poderão servir de base para investigações futuras e para o desenvolvimento de intervenções nesta área. Além disso, os resultados deste estudo sublinham a importância de, em meio escolar, promover programas de educação socioemocional que desenvolvam a aceitação corporal e competências de regulação emocional entre os adolescentes. No contexto familiar, reforça-se o papel central das relações de vinculação seguras com as figuras parentais, que se associam à satisfação corporal e à capacidade de utilizar estratégias adaptativas de regulação emocional.

Referências bibliográficas

- Ábrahám, I., Jambrik, M., John, B., Németh, A. R., Franczia, N., & Csenki, L. (2017). A testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158(19), 723–730.
<https://doi.org/10.1556/650.2017.30752>
- Ainsworth, M. D. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969–1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
<https://doi.org/10.4324/9781315802428>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Amaya-Hernández, A., Alvarez-Rayón, G., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Peer influence in preadolescents and adolescents: A predictor of body dissatisfaction and disordered eating behaviors. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1), 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.12.001>
- Anastácio, S., & Nobre, L. (2015). A relação entre a vinculação ao pai e à mãe e a empatia no início da adolescência. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(1), 109–123. <https://hdl.handle.net/10316/47192>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body

dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory análise. *International Journal Environmental Research Public Health*, 16(21), 4177.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>

Araújo, A. C., & Oliveira, A. (2019). (In)Satisfação com a imagem corporal: associação com o consumo alimentar e a ingestão nutricional. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 16, 18–24.

<http://dx.doi.org/10.21011/apn.2019.1604>

Arnett, J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>

Assunção, R., & Matos, M. (2010). *A vinculação parental e amorosa em adolescentes: O papel da competência interpessoal e da tomada de perspectiva* (pp. 1574-1588). Simpósio realizado em reunião Nacional de Investigação em Psicologia.

Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373–393. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12144166/>

Barbosa, M. R., & Costa, M. E. (2001). A influência da vinculação aos pais na imagem corporal de adolescentes e jovens. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17(18), 83–94.

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14866/2/81874.pdf>

Barbosa, M., Matos, M., & Costa, M. (2011). As relações de vinculação e a imagem corporal: Exploração de um modelo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(3), 273–282.

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000300002>

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429–445). Guilford Press.

Barros, D. (2005). Imagem corporal: A descoberta de si mesmo. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, 12(2), 547–554. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702005000200020>

Batista, H., & Noronha, A. (2018). Instrumentos de autorregulação emocional: Uma revisão de literatura. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 389–398.

<https://doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>

- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- Bee, H. (2011). *A criança em desenvolvimento* (12.^a ed.). Artmed Editora.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation – Anxiety and Anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss – Sadness and Depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Braconnier, A. (2002). *O guia da adolescência* (Vol. 1). Trad. de T. A. Correia. Prefácio.
- Brandão, A. C., Freitas, K. T. D., Silva, W. R., Carvalho, H. P., & Cardoso, F. L. (2020). Satisfação da imagem corporal e suas relações com sexo biológico, orientação sexual, identidade de gênero e esquemas de gênero do autoconceito em bailarinos: uma revisão sistemática. *Motrivivência*, 32(62), 1–14. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e62995>
- Brazelton, T. B., & Greenspan, S. I. (2002). *A criança e o seu mundo. Requisitos essenciais para o crescimento e aprendizagem* (6.^a ed.). Presença.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in*

context: *Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10176-018>

Bronfenbrenner, U. (Ed.). (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications Ltd.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (5.^a ed., pp. 993–1028). John Wiley & Sons Inc.

Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>

Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media”: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23(23), 114–125.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

Campana, A., & Tavares, M. (2009). Comer: Uma questão de identidade corporal. In R. Mendes, R. Vilarta, & G. Gutierrez (Eds.), *Qualidade de vida e cultura alimentar* (pp. 49–57). Campinas.

Carapeto, M. J., & Feixas, G. (2018). Self-knowledge and depressive symptoms in late adolescence: A study using the repertory grid technique. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(1), 81–97. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1433087>

Carfagno, M., Barone, E., Arsenio, E., Bello, R., Marone, L., Volpicelli, A., Cascino, G., & Alessio Maria Monteleone. (2024). Mediation role of interpersonal problems between insecure attachment and eating disorder psychopathology. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 29(1), 43. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01673-5>

Casey, B. J., Galvan, A., & Hare, T. A. (2005). Changes in cerebral functional organization during cognitive development. *Current Opinion in Neurobiology*, 15(2), 239–244.
<https://doi.org/10.1016/j.conb.2005.03.012>

- Casey, B. J., Thomas, K. M., Davidson, M. C., Kunz, K., & Franzen, P. L. (2002). Dissociating Striatal and Hippocampal Function Developmentally with a Stimulus–Response Compatibility Task. *Journal of Neuroscience*, 22(19), 8647–8652.
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.22-19-08647.2002>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008) The adolescent brain. *Development Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Cash, F., & Pruzinsky, T. (2004). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In Cash, T. F., & Pruzinsky, T., *Body image. A handbook of theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 3–12). The Guilford Press.
- Cash, T. (2004). Body image: Past, presente and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6
- Cash, T. F. (2002a). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38–46). The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002b). The management of body image problems. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2.^a ed., pp. 599–603). The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: Searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 438–442. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi055>
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 36(7-8), 433–447. <https://doi.org/10.1007/BF02766682>
- Cherniak, A. D., Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Granqvist, P. (2020). Attachment Theory and religion. *Current Opinion in Psychology*, 40(40), 126–130.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.020>

- Claro, P. C., & Mota, C. P. (2019). O papel da vinculação aos pais e da regulação emocional no investimento esquemático na aparência em jovens adultos [The role of parental attachment and emotional regulation on schematic investment in appearance in young adults]. *Actualidades en Psicología*, 33(126), 97–116. <https://doi.org/10.15517/ap.v33i126.32497>
- Coleman, J. C. (2011). *The nature of adolescence* (4.^a ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Contreras, J. M., & Kerns, K. A. (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent child attachment and peer relationships. In K. A. Kerns, J. M. Contreras, & A. M. Neal-Barnett (Eds.), *Family and peers: Linking two social worlds* (pp. 1–25). Praeger.
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Correia, F., & Mota, C. P. (2016). Ambiente familiar e qualidade da vinculação amorosa – Papel mediador da individualização em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 1(34), 15–29. <http://hdl.handle.net/10348/6706>
- Coscioni, V., Nascimento, D.B., Rosa, E.M., & Koller, S.H (2018). Pressupostos teórico-metodológicos da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano: uma pesquisa com adolescentes em medida socioeducativa. *Psicologia USP*, 29(3), 363–373. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420170115>
- Costa, M., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2022). Adolescents' attachment, quality of relationships with residential caregivers, and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 94(5), 703–717. <https://doi.org/10.1002/jad.12057>
- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(8), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259–277. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199023\)11:3<259::AID-IMHJ2280110308>3.0.CO;2-J](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199023)11:3<259::AID-IMHJ2280110308>3.0.CO;2-J)

- Croll, J. (2005). Body image and adolescents. In J. Stang & M. Story (Eds.), *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* (pp. 155–166). University of Minnesota.
http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm
- CUF. (2018). *Crescimento e Puberdade*. <http://www.cuf.pt/mais-saude/crescimento-e-puberdade>
- Cunha, S. I. S. (2023). *Influência da utilização de redes sociais na percepção da imagem corporal e comportamento alimentar em adolescente*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório ULisboa.
- Custódio, S., Domingues, C., Vicente, L., Silva, M., Dias, M., & Coelho, C. (2010). Autoconceito/autoestima e vinculação nas relações de namoro em estudantes do ensino secundário. *Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 1615–1628.
- da Silva, F. L., Borges, V. C., & de Paiva, M. S. P. (2021). Estudo psicométrico do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência – 4. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 15(2). <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2021.v15.30134>
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. Avon Books.
- Damásio, A. (2003). *Looking for Spinoza. Joy, sorrow and the feeling brain*. William Heinemann.
- Dantas, R., Simões, T., Santos, P., Dantas, P., & Cabral, A. (2017). Satisfação da imagem corporal em adolescentes com diferentes estágios de maturação. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 27(3), 300–306.
<http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.127574>
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15–30. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- de Assis, D. C. M., Moreira, L. V. C., & Fornasier, R. C. (2021). Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner: a influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. *Research, Society and Development*, 10(10), 1–10.
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19263>
- de Farias, A. M. L. (2008). Inferência estatística. <https://www.professores.uff.br/anafarias/wp-content/uploads/sites/210/2021/03/inferencia-1pop-light-00.pdf>

- de Sá, T. A. C. (2018). *O papel da regulação emocional e do estilo de vinculação na satisfação corporal de desportistas*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório da Universidade Católica Portuguesa.
- Diego, D. P. M., Novalbos, R. J. P., Rodríguez, M. A., Santi, C. M. J., & Belmonte, C. S. (2022). Social media and cyberbullying in eating disorders. *Nutricion Hospitalaria*, 39(2), 62–67. <https://doi.org/10.20960/nh.04180>
- Domingos, R. V. B. (2018). *Vinculação, ajustamento emocional e imagem corporal na adolescência*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório Universidade de Évora.
- dos Santos, M. C., & Boing, E. (2018). Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano na intervenção psicossocial com adolescentes em conflito com a lei. *Nova Perspetiva Sistêmica*, 27(61), 1–17. <https://doi.org/10.38034/nps.v27i61.421>
- Dumith, S., Menezes, A., Bielemann, R., Petresco, S., Silva, I., Linhares, R., Amorim, T., Duarte, D., Araújo, C., & Santos, J. (2012). Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(9), 2499–2505. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000900030>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/3696639>
- Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. *W. W. Norton Company*, 14(2), 154–159. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Ferreira, M. E. C., Castro, M. R., & Morgado, F. F. R. (2014). *Imagem corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa* (1ª ed). Universidade Federal de Juiz de Fora.
- Ferreira, W. (2020). Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9), 618–630. [Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas](#)
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5.ª ed.). Sage Publications.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.ª ed.). Sage Publications.

- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Flores, P. M., Malheiro, A., & Monteiro, A. M. (2022). Perception of satisfaction with body image in adolescents from Paredes Secondary School. *LabD – Journal of Sport Sciences*, 1(1), 34–42. <http://hdl.handle.net/10198/28361>
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Attachment Theory and Its Relevance to Adult Relationships. In W. S. R. O'Connor & C. J. H. Green (Eds.), *Handbook of Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 1–24). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology*, 39(3), 387–404. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.3.387>
- Francisco, R., Narciso, I., & Alarcão, M. (2012). (In)Satisfação com a imagem corporal em adolescentes e adultos portugueses: contributos para o processo de validação da Contour Drawing Rating Scale. [Body image (dis)satisfaction among Portuguese adolescents and adults: Contribution to the validation process of the Contour Drawing Rating Scale]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34(1), 61–88. <http://hdl.handle.net/10451/24685>
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184–188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205–212. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Gadêlha, N.L., & Gonçalves, S. M. F. (2017). A Adolescência e a Responsabilidade Social. *Portal dos psicólogos*.
- Galvan, A., Hare, T., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. J. (2007). Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk?. *Development Science*, 10(2), 8–14. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2006.00579.x>
- Gander, M., Sevecke, K., & Buchheim, A. (2015). Eating disorders in adolescence: Attachment issues from a developmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1136. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01136>
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*. Routledge.
- Gilliland, M. J., Windle, M., Grunbaum, J. A., Yancey, A., Hoelscher, D., Totolero, S. R., & Schuster, M. A. (2007). Body image and children's mental health related behaviors: Results from the healthy passages study. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 30–41. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl008>
- Glaner, M. F., Pelegrini, A., Cordoba, C. O., & Pozzobon, M. E. (2013). Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(1), 129–136. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092013000100013>
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (6ª ed). Trad. de Danilo R. Silva. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gomes, V. F., & Bosa, C. A. (2010). Representações mentais de apego e percepção de práticas parentais por jovens adultas [Mental representations of attachment and the perception of parental practices by young adults]. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000100003>
- Gomez-Baya, D., Martin-Barrado, A. D., Grasmeijer, A. J., & Martín-Gómez, C. (2025). The developmental assets model for positive youth development and social contribution: A qualitative study of Spanish undergraduates. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2025(1), 1–13. <https://doi.org/10.1155/cad/8882255>

- Gonçalves, C. M., Parente, C., Veloso, L., Gomes, S., & Januário, S. (2017). Os jovens, a formação profissional e o emprego: Resultados de uma investigação internacional. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 8. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2570>
- Gonçalves, F. T. D., E Silva Menegon, V. G., Santos de Oliveira, M. M., Silva, R. R., Carneiro, M. S., Lemos, A. V. L., Guimarães, L. D. A., Araújo, Z. A. M., Conceição, P. W. R., & Silveira, C. A. S. (2020). Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 39, e2194. <https://doi.org/10.25248/reas.e2194.2020>
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' emotional eating? The mediating role of adolescents' self-compassion and body shame. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02004>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2.^a ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4.^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Groh, A. M., Roisman, G. I., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Fearon, R. P. (2012). The significance of insecure and disorganized attachment for children's internalizing symptoms: A meta-analytic study. *Child development*, 83(2), 591–610. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01711.x>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2.^a ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gross, J. J., & szalason, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Guerreiro, M. D., & Abrantes, P. (2007). *Transições incertas. Os jovens perante o trabalho e a família* (2.^a ed.). Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. <http://hdl.handle.net/10071/3137>
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Gupta, T., & Gehlawat, P. (2020). Emotional regulation in adolescents: A narrative review. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 171–193. <https://doi.org/10.1177/0973134220200310>
- Haack, K., Vasconcellos, J., Pinheiro, S., & Prati, L. (2012). Resiliência em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 5(2), 270–281. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202012000200007
- Harman, J. J., Bernet, W., & Harman, J. (2019). Parental alienation: The blossoming of a field of study. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 212–217. <https://doi.org/10.1177/0963721419827271>
- He, D., Kaur, H., Alavi, M., Koo, H. C., Muhamad Nur Fariduddin, Wee, L. H., & Siau, C. S. (2025). Body image dissatisfaction and disordered eating behaviors in Chinese female undergraduate students: the mediating role of emotional regulation strategies. *Journal of Eating Disorders*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01287-x>
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during Adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>

- Heshmati, R., Pellerone, M., Ramazan, M., Yeganeh, N., & Jafari, E. (2023). Interpersonal attachment styles and body dysmorphic symptoms in adolescent girls: The Mediating role of body image. *PubMed*, 20(2), 141–150.
<https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230206>
- Hevron, H., & Weinbach, N. (2024). Self-compassion and cognitive reappraisal restore female adolescents' body satisfaction and appreciation after appearance-related rumination. *Body Image*, 51, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101779>
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201–208.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2023). *Body Image Distortion*. StatPearls Publishing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536191/>
- Hughes, K. E., & Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates' relationships body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image: An International Journal of Research*, 8(3), 224–231. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.001>
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking: From childhood to adolescence*. (A. Parsons & S. Milgram, Trans.). Basic Books.
<https://doi.org/10.1037/10034-000>
- Iqbal, K. (2024). Relationship between attachment dimensions and emotion regulation among adolescents. *Journal of Management Practices Humanities and Social Sciences*, 8(3), 99–112. <https://doi.org/10.33152/jmphss-8.3.9>
- Iuga, I. A., David, O., & Danet, M. (2023). Student burnout in children and adolescents: The role of attachment and emotion regulation. *Children (Basel)*, 10(9), 1443.
<https://doi.org/10.3390/children10091443>
- Iwanski, A., Lichtenstein, L., Muhling, L., & Zimmermann. (2021). Effects of father and mother attachment on depressive symptoms in middle childhood and adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Brain Science*, 11(9), 1–19.
<https://doi.org/10.3390/brainsci11091153>

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jones, D. C. (2011). Interpersonal and familial influences on the development of body image development in childhood. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2.^a ed., pp.110–118). The Guilford Press.
- Jongenelen, I. C. (2007). Vinculação na Adolescência. In I. Soares (Ed.), *Relações de Vinculação ao Longo do Desenvolvimento: Teoria e Avaliação* (pp. 99–120). Psiquilibrios.
- Jung, J., & Peterson, M. (2007). Body dissatisfaction and patterns of media use among preadolescent children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(1), 40–54. <https://doi.org/10.1177/1077727X07303486>
- Karppinen, H., King, O., & Russell, P. S. (2023). Hostile emotions and close relationships: Anger can be related to constructive responses. *Personality and Individual Differences*, 212, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112258>
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Keizer, R., Helmerhorst, K. O. W., & Gelderen, L. V. R. (2019). Perceived quality of the mother-adolescent and father-adolescent attachment relationship and adolescents' self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1203–1217. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01007-0>
- Kenny, M. E. (1994). Quality and correlates of parental attachment among late adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 72(4), 399–403. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00957.x>
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E., & Contreras, J. M. (2000). Attachment-based assessments of parent–child relationships in middle childhood. *Developmental Psychology*, 36(5), 614–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.5.614>

- Kiriukhina, N. A., & Polskaya, N. A. (2021). Emotion dysregulation and body dissatisfaction in female population. *Kliničeskaâ I Special'naâ Psihologiâ*, 10(3), 126–147.
<https://doi.org/10.17759/cpse.2021100308>
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8–14. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, 45, 238–264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003>
- Larson, R., & Wilson, S. (2004). Adolescence across place and time: Globalization and the changing pathways to adulthood. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2.^a ed., pp. 299–361). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch10>
- Leite, A. A. M., & Silva, M. L. (2019). Um estudo bibliográfico da Teoria Psicossocial de Erik Erikson: Contribuições para a educação. *Debates em Educação*, 11(23), 148–168.
<https://doi.org/10.28998/2175-6600.2019v11n23p148-168>
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). Adult attachment style; emotion regulation social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Llorent, V., Zych, I., Fontans, M., & Álamo, M. (2021). Diversidad étnico-cultural, inteligencia emocional y competencias socioemocionales en la educación secundaria andaluza. *Psychology, Society & Amp; Education*, 13(2), 61–75.
<https://doi.org/10.25115/psyse.v13i2.3829>
- López-Montón, M., Aonso-Diego, G., & Estévez, A. (2024). Emotional distress and body dissatisfaction: The mediating role of social media and emotional regulation. *Behavioral Sciences*, 14(7), 580. <https://doi.org/10.3390/bs14070580>
- Lorandos, D. (2017, novembro). Parental alienation in the United States: 1985-2018. Comunicação apresentada na Association of Family and Conciliation Courts Regional Conference, Milwaukee, WI.
- Loureiro, N., Marques, A., Loureiro, V. B., Peralta, M., & Gaspar, M. (2019). Espelho meu, espelho meu como me perceciono eu: a visão dos adolescentes portugueses sobre o seu

corpo. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 41-50.

<https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.phd/rpca/article/view/2628>

Machado, T., & Oliveira, M. (2007). Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra. *Psicologia e Educação*, 6(1), 97-115.

<https://hdl.handle.net/10316/15053>

Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(2), 5-28.

https://doi.org/10.14195/1647-8614_41-2_1

Machado, T., Scur, M., Miguel, J., & Silva, J. (2017). Vinculação aos pais e imagem corporal em jovens universitários. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación, Extr(05)*, 138-142. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2496>

Main, M., & Goldwyn, R. (1998). *The Adult attachment scoring and classification systems, version 7.2*. [Unpublished manuscript]. University of California at Berkeley.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121-160). The University of Chicago Press.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104. <https://doi.org/10.2307/3333827>

Malekpour, M. (2007). Effects of attachment on early and later development. *British Journal of Developmental Disabilities*, 53(105, Pt2), 81-95. <https://doi.org/10.1179/096979507799103360>

Marques, M., Pimenta, J., Reis, S., Ferreira, L., Peralta, L., Santos, M., Santos, S., & Santos, E. (2016). (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *Revista Nascer e Crescer*, 25(4), 217-221. <http://hdl.handle.net/10400.16/2029>

Martin, D., & Boeck, K. (2002). *QE - O que é a inteligência emocional*. Pergaminho.

McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26. <https://doi.org/10.1080/00224540309598428>

- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Medeiros, R., Relva, I., & Monteiro Fernandes, O. (2022). Funcionamento familiar e a sua relação com a regulação emocional na adolescência [Family functioning and its relationship to emotional regulation in adolescence]. *PsychTech & Health Journal*, 5(2), 11–29. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art38-2022>
- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H.-J. (2006). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342–350.
<https://doi.org/10.1093/her/cyl085>
- Mendes, N. (2016). *Satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes do Ensino Secundário: relação com a prática de atividade física* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Leiria]. Repositório Politécnico de Leiria.
- Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Carvalho, P. H. B. de, Bastos, R. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Body image in different periods of adolescence. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(1), 63–69. <https://doi.org/10.1590/s0103-05822014000100011>
- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *Jornal de Pediatria*, 96(1), 76–83.
<https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.07.006>
- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *Jornal de Pediatria*, 96(1), 76–83.
<https://doi.org/10.1016/j.jpedp.2018.11.009>
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2554. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 38(1), 85–90.
<https://doi.org/10.1002/eat.20153>

- Moreira, V. R. R. (2022). *Imagem corporal positiva e autoestima em adolescentes no ensino básico em Portugal*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Morín, R. (2008). Obesidad y sexualidad. *Revista de Trabajo Social UNAM*, 18, 4–13.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/ents/article/view/19513>
- Mota, C. P., Ferreira, T., & Costa, M. (2022). Vinculação aos pais e as aspirações de vida na adolescência: O efeito mediador da sintomatologia depressiva. *Psicologia: Revista da Associação Portuguesa Psicologia*, 36(1), 71–81.
<https://doi.org/10.17575/psicologia.1808>
- Mota, C.P., & Martins, C. (2018). Vinculação aos pais e relação amorosa: papel mediador dos conflitos interparentais em jovens adultos. *Revista Psicologia*, 32(1), 1–14.
<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v32i1.1225>
- Muehlenkamp, J. J., Peat, C. M., Claes, L., & Smits, D. (2012). Self-injury and disordered eating: Expressing emotion dysregulation through the body. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(4), 416–425. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00100.x>
- Nazaré, B., Moreira, H., & Canavarro, M.C. (2010). Uma perspectiva cognitivo-comportamental sobre o investimento esquemático na aparência: Estudos psicométricos do Inventário de Esquemas sobre a Aparência – Revisto (ASI - R). *Laboratório de Psicologia*, 8(1), 2136. <https://doi.org/10.14417/lp.646>
- Neighbors, L., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of bodyweight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav*, 8(4), 429–439.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.03.003>
- Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity and body image youth. In T. F. Cash & L. Smolak & (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2.^a ed., pp.180–188). The Guilford Press.
- Neves, L., Soares, I., & Silva, M. C. (1999). Inventário de Vinculação na Adolescência (I.P.P.A.). In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (Vol. 2, pp. 37-48). Sistemas Humanos e Organizacionais.
https://www.researchgate.net/publication/310440189_Inventario_da_Vinculacao_na_Adolescencia_IPPA

- Newell, R. (2000). *Body Image and Disfigurement Care*. Psychology Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nzioka, A. (2024). Social integration and development of boy child in kenya. *London Journal of Medical & Health Research*, 24(10), 27–37.
<http://dx.doi.org/10.34257/LJMHRVOL24IS10PG27>
- Ohring, R., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 404–415. <https://doi.org/10.1002/eat.10049>
- Oliveira, A. B., Silva, G., Paixão, M., Freitas, P., & Silva, R. (2022). *Influência da rede social Instagram nos distúrbios de imagem corporal entre adolescentes* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Ânima]. Repositório Ânima Educação.
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30192>
- Oliveira, M. R. (2018). Estudos sobre a adolescência e conflitos sociofamiliares. *O Portal dos Psicólogos*, 1-17.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano*. AMGH.
- Patel, S. (2022). Qualitative - Binary, nominal and ordinal data analysis in medical science. *National Journal of Community Medicine*, 13(09), 663–668.
<https://doi.org/10.55489/njcm.130920222200>
- Pelegrini, A., Coqueiro, R. D. S., Beck, C. C., Ghedin, K. D., Lopes, A. D. S., & Petroski, E. L. (2014). Dissatisfaction with body image among adolescent students: association with socio-demographic factors and nutritional status. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1201–1208. <http://doi.org/10.1590/1413-81232014194.09092012>

- Perchtold, C. M., Papousek, I., Fink, A., Weber, H., Rominger, C., & Weiss, E. M. (2019). Gender differences in generating cognitive reappraisals for threatening situations: reappraisal capacity shield against depressive symptoms in men, but not women. *Frontiers in Psychology*, 10, 553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00553>
- Powell, E., Wang-Hall, J., Bannister, J. A., Colera, E., & Lopez, F. G. (2018). Attachment security and social comparisons as predictors of Pinterest users' body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 83, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.039>
- Prefit, A. B., Căndea, D.-M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Effects of acceptance and reappraisal on body dissatisfaction: an experimental comparison of two adaptive emotion regulation strategies. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 803–809. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00691-y>
- Rabello, E. T., & Passos, J. S. (2007). Erikson e a Teoria Psicossocial do desenvolvimento. PortalBrAT. <https://josesilveira.com/>
- Raposo, J., Teixeira, C., Pinto, A., Pereira, C., Fernandes, M., & Pinto, M. (2014). Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(3), 15–32. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.03.15>
- Rawatlal, N., Kliwer, W., & Pillay, B. J. (2015). Adolescent attachment, family functioning and depressive symptoms. *South African Journal of Psychiatry*, 21(3), 80–85. <https://doi.org/10.7196/SAJP.8252>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2011). Body Image Development in Adolescent Boys. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (pp.85–92). The Guilford Press.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Marques, M., Dunstan, C. J., & Paxton, S. J. (2016). Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1664–1677. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0356-3>
- Rodrigues, F. de A., & Barth, N. (2022). Neuroanatomia como veículo estratégico em marketing. *Recisatec – Revista Científica Saúde E Tecnologia*, 2(4), 1–8. <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i9.184>

- Rose, S. A., Feldman, J. F., & Jankowski, J. J. (2003). The building blocks of cognition. *The Journal of Pediatrics*, 143(4), 54–61. [https://doi.org/10.1067/s0022-3476\(03\)00402-5](https://doi.org/10.1067/s0022-3476(03)00402-5)
- Rudolph, K. D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 3–13. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00383-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00383-4)
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., De los Rios, O. H., & Sañudo, J. P. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1).
- Sabatier, C., Restrepo, D., Torres, M. M., & de Los Ríos, O. L. H. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 75–90. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.2.7290>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sampaio, D. (2006). *Lavar o mar. Um novo olhar sobre o relacionamento entre pais e filhos*. Caminho.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(946). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santos, J. A. S. dos, Trindade, V. L. R. da, Pereira, O. P., & Santos, L. da S. (2020). Transtorno alimentar e objetificação feminina: Um resultado das relações de poder?. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 3(7), 123–142. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3992831>
- Santos, M., & Gonçalves, V. (2020). Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 1–18. <https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.58815>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. Kegan Paul.

- Schilder, P. (1968). *L'image du corps*. Gallimard.
- Schuck, K., Munsch, S., & Schneider, S. (2018). Body image perceptions and symptoms of disturbed eating behavior among children and adolescents in Germany. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0216-5>
- Seixas, R., Pignault, A., & Houssemand, C. (2021). Emotion Regulation Questionnaire-Adapted and individual differences in emotion regulation. *Europe's Journal of Psychology*, 17(1), 70–84. <https://doi.org/10.5964/ejop.2755>
- Senna, S. R. C. M., & Dessen, M. A. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(1), 101–108. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000100013>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x>
- Silva, J. (2016). *A influência parental na satisfação da imagem corporal: estudo da percepção dos adolescentes* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Veritati - Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa.
- Silva, R. (2018). *Análise da percepção de crianças e adolescentes obesos do 2º Ciclo face ao seu bem-estar psicológico* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Artes e Humanidades - Universidade da Madeira]. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira.
- Simões, A. F. S. (2014). *Avaliação da (in)satisfação com a imagem corporal: estudo de validação da Escala de Silhuetas de Collins para crianças e adolescentes portugueses*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da UC.
- Smink, F. R. E., van Hoeken, D., Dijkstra, J. K., Deen, M., Oldehinkel, A. J., & Hoek, H. W. (2018). Self-esteem and peer-perceived social status in early adolescence and prediction

of eating pathology in young adulthood. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 852–862. <https://doi.org/10.1002/eat.22875>

Smolak, L., & Thompson, J. (2009). Body image, eating disorders, and obesity in children and adolescents: Introduction to the second edition. In L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* (2.^a ed., pp.3–14). American Psychological Association.

Soares, I. (2007). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (2.^a ed.). Psiquilíbrios Edições.

Song, H., Chan, J. S., & Ryan, C. (2024). Differences and similarities in the use of nine emotion regulation strategies in Western and East-Asian cultures: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(8), 865–885. <https://doi.org/10.1177/00220221241285006>

Sprinthall, N. A., & Collins, W. A. (2003). *Psicologia do Adolescente: Uma abordagem desenvolvimentista* (5.^a ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

Sroufe, L. A., & Fleeson, J. (1986). Attachment and the construction of relationships. In W. Hartup, & Z. Rubin (Eds.), *Relationships and development* (pp. 57–71). Lawrence Erlbaum Associates.

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Publications.

Stankovska, G., & Ahmeti, A. (2024). Relationship between Parental Behavior, Depression, Anxiety, Body Satisfaction and Eating Disorder in the Period of Adolescence. *Medical Research Archives*, 13(1). <https://doi.org/10.18103/mra.v13i1.6215>

Steiner, C., & Perry, P. (2000). *Educação Emocional*. Pergaminho.

Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)

Szalai, T. D., Czeglédi, E., Vargha, A., & Grezsa, F. (2017). Parental attachment and body satisfaction in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(4), 1007–1017. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0626-z>

- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J.L. (2002). Interpersonal influences on body image development. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp.108–116). Guilford Press.
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2015). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8, 605–621.
<https://dx.doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLoS ONE*, 13(6), e0195501.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (Eds.). (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10404-000>
- Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258–269.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6402_6
- Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, 2(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006>
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). O papel da autoobjetificação em transtornos alimentares, humor deprimido e funcionamento sexual entre mulheres: um teste abrangente da teoria da objetificação. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66–75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- Toffoli, D. (2015). Attachment theory: Insights into student postures in autonomous language learning. *New Directions in Language Learning Psychology*, 55–70.
http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-23491-5_5
- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). Body dissatisfaction in women with eating disorders: Relationship to early separation anxiety and insecure attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 449–453.
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000204923.09390.5b>

- Tsai, W., Nguyen, D. J., Weiss, B., Ngo, V., & Lau, A. S. (2016). Cultural differences in the reciprocal relations between emotion suppression coping, depressive symptoms and interpersonal functioning among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(4), 657–669. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0192-2>
- Uchôa, F. N. M., Uchôa, N. M., Daniele, T. M. da C., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., Aranha, Á. C. M., & Alves, N. (2019). Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in Adolescents of Developing Eating Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
- Valledor, V., Lawler, J., Jefferson, S., & Chow, C. M. (2024). Attachment style to body dissatisfaction, restrained eating, and disordered eating in adolescent girls: Differential weight communication mediators. *Appetite*, 198, 107321. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107321>
- Veiga, G., & Rieffe, C. (2015). Ligar o corpo à emoção – intervenção psicomotora na promoção de crianças emocionalmente competentes. In J. Fernandes & P. F. Gutierrez (Eds.), *Psicomotricidade: atualidades da prática psicomotora*. Wak. <http://hdl.handle.net/10174/13416>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wang, K., Liang, R., Ma, Z.-L., Chen, J., Cheung, E. F. C., Roalf, D. R., Gur, R. C., & Chan, R. C. K. (2018). Body image attitude among Chinese college students. *PsyCh Journal*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/10.1002/pchj.200>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2013). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564–590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>

- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2.^a ed., pp. 76–84). The Guilford Press.
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body dissatisfaction and disordered eating behaviors: The mediation role of smartphone addiction and depression. *Nutrients*, *14*(6), 1281. <https://doi.org/10.3390/nu14061281>
- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, *5*(6), 523–532. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56062>
- You, X., Ju, C., Wang, M., Zhang, B., & Liu, P. (2019). Age differences in the Influence of induced negative emotion on decision-making: The role of emotion regulation. *The Journals of Gerontology: Series B*, *74*(5), 796–805. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx137>
- Zequinão, M., de Medeiros, P., de Oliveira, W. A., & dos Santos, M. A. (2022). Insatisfação corporal e bullying entre escolares de baixo peso do Brasil e Portugal. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, *32*(2), 192–201. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.9943>
- Zhang, L., Lu, J., Li, B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: Forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, *163*, 110094. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110094>
- Zhao, X., Cai, Y., & Maes, J. H. R. (2023). Association between working memory updating ability and cognitive reappraisal: An investigation into a modulatory role of the individual's sex. *PsyCh Journal*, *12*(2), 185–194. <https://doi.org/10.1002/pchj.628>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, *13*(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>

Anexos

Anexo A. Consentimento informado e declaração – Direção do agrupamento/escola

Consentimento Informado

A/C: Direção do Agrupamento de Escolas (mencionar nome do Agrupamento/Escola)

Exmo(a). Senhor(a) Diretor(a),

Eu, Rita Filipa Duarte Tavares, encontro-me a frequentar o 2.º ano do Mestrado em Psicologia Clínica na Universidade Lusíada de Lisboa.

Atualmente, encontro-me a realizar uma investigação subordinada ao título “*Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes*”, sob a orientação da Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes.

Venho por este meio solicitar a sua livre autorização para a recolha de dados no seu estabelecimento de ensino, a fim de cumprir os objetivos da investigação, a qual contará com aplicação de um instrumento: um questionário. Toda a informação recolhida será única e exclusivamente utilizada para os fins académicos a que se destina a Dissertação, estando sempre garantido o anonimato e privacidade de cada participante.

É livre, a todo o tempo, de retirar a autorização da participação dos alunos do seu estabelecimento neste estudo, sem ter de dar qualquer justificação e sem que com isso tenha qualquer prejuízo ou inconveniente.

Caso tenha alguma questão estarei disponível para esclarecer via *e-mail*:

11000523@lis.ulusiada.pt

☐ Concordo com a recolha de dados no estabelecimento de ensino _____, exclusivamente para fins de colaboração no estudo “*Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes*”.

Assinatura do Responsável _____

Cargo Profissional: _____

Assinatura da Estudante _____

Declaração

Eu, _____
_____, _____ (indicar cargo
profissional), declaro, de livre vontade, a minha autorização para a recolha de dados, por
meio da administração de um questionário, no estabelecimento de ensino
_____, a fim
de cumprir os objetivos do estudo realizado pela estudante Rita Filipa Duarte Tavares.

Compreendi todos os procedimentos relativos à minha colaboração neste estudo.

Assinatura do Responsável _____

Cargo Profissional: _____

Assinatura da Estudante _____

Anexo B. Consentimento informado e declaração – Encarregado de educação

Consentimento Informado

Exmo(a). Senhor(a) Encarregado de Educação,

Eu, Rita Filipa Duarte Tavares, encontro-me a frequentar o 2.º ano do Mestrado em Psicologia Clínica na Universidade Lusíada de Lisboa.

Atualmente, encontro-me a realizar uma investigação subordinada ao título “*Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes*”, sob a orientação da Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes.

Venho por este meio solicitar a sua livre autorização para a colaboração do seu/sua educando(a) neste estudo, o qual contará com aplicação de um instrumento: um questionário. Toda a informação recolhida será única e exclusivamente utilizada para os fins académicos a que se destina a Dissertação, estando sempre garantido o anonimato e privacidade de cada participante.

É livre, a todo o tempo, de retirar a autorização de participação do seu/sua educando(a) neste estudo, sem ter de dar qualquer justificação e sem que com isso tenha qualquer prejuízo ou inconveniente.

Caso tenha alguma questão estarei disponível para esclarecer via *e-mail*:

11000523@lis.ulusiada.pt

☐

Concordo com a participação do meu/minha educando/a no estudo “*Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes*”.

Assinatura do Encarregado de Educação: _____

Assinatura da Estudante _____

Declaração

Eu, _____

declaro a minha autorização de livre vontade para a colaboração do meu/minha educando(a) no estudo realizado pela estudante Rita Filipa Duarte Tavares, o qual se efetuará por meio de um questionário.

Compreendi todos os procedimentos relativos à colaboração do meu/minha educando(a) neste estudo.

Assinatura do Encarregado de Educação _____

Assinatura da Estudante _____

Anexo C. Consentimento informado e declaração – Participante

Consentimento Informado – Participante

Caro(a) participante,

Eu, Rita Filipa Duarte Tavares, encontro-me a frequentar o 2.º ano do Mestrado em Psicologia Clínica na Universidade Lusíada de Lisboa.

Atualmente, encontro-me a realizar uma investigação subordinada ao título *“Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes”*, sob a orientação da Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes.

Venho por este meio solicitar-lhe a sua livre participação nesta investigação, que contará com aplicação de um instrumento: um questionário. Toda a informação recolhida será única e exclusivamente utilizada para os fins académicos a que se destina a Dissertação, estando sempre garantido o anonimato e privacidade de cada participante.

É livre, a todo o tempo, de abandonar a participação neste estudo, sem ter de dar qualquer justificação e sem que com isso tenha qualquer prejuízo ou inconveniente.

Caso tenha alguma questão estarei disponível para esclarecer via *e-mail*:

11000523@lis.ulusiada.pt

☐ Concordo em participar no estudo *“Satisfação corporal, Vinculação parental e Regulação Emocional em adolescentes”*.

Assinatura do Participante _____

Assinatura da Estudante _____

Declaração

Eu, _____

declaro a minha participação de livre vontade no estudo realizado pela estudante Rita Filipa Duarte Tavares, o qual se efetuará por meio de um questionário.

Compreendi todos os procedimentos relativos à minha participação neste estudo.

Assinatura do Participante _____

Assinatura da Estudante _____

Anexo D. Questionário sociodemográfico

Questionário sociodemográfico

Idade _____

Sexo

Feminino (☐)

Masculino (☐)

Nacionalidade

Portuguesa (☐)

Outra _____

Residência (Distrito)

Aveiro (☐)

Beja (☐)

Braga (☐)

Bragança (☐)

Castelo Branco (☐)

Coimbra (☐)

Évora (☐)

Faro (☐)

Guarda (☐)

Leiria (☐)

Lisboa (☐)

Portalegre (☐)

Porto (☐)

Santarém (☐)

Setúbal (☐)

Viana do Castelo (☐)

Vila Real (☐)

Viseu (☐)

Com quem vive? (pode escolher mais do que uma opção)

Mãe (☐)

Pai (☐)

Avós ()

Irmãos ()

Tios ()

Outros _____

Habilitações literárias completas

1º ciclo do ensino básico (4º ano) ()

2º ciclo do ensino básico (6º ano) ()

3º ciclo do ensino básico (9º ano) ()

Ensino Secundário (12º ano) ()

Ensino Superior ()

Situação profissional

Estudante ()

Trabalhador-Estudante ()

Empregado ()

Desempregado/a ()

Se for estudante, indique o curso que frequenta

Curso de Ciências e Tecnologias ()

Curso de Ciências Socioeconómicas ()

Curso de Línguas e Humanidade ()

Curso de Artes Visuais ()

Curso Profissional ()

Se assinalou a opção “Curso Profissional” indique qual _____

Peso (em kg) _____

Altura (em cm) _____

Tem diagnóstico de alguma perturbação do foro alimentar?

Sim ()

Não ()

Prefiro não responder ()

Anexo E. Inventário da Vinculação na Adolescência – IPPA

Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca da relação com cada uma das figuras de relação apresentadas (mãe, pai). Pense na sua relação e responda em termos de quantidade de vezes em que acontece. Assinale o número correspondente à sua resposta, utilizando uma escala de 1 a 5, sendo 1- "Nunca", 2- "Raramente", 3- "Algumas vezes", 4- "Frequentemente" e 5- "Sempre". Não há respostas certas nem erradas. Responda com sinceridade.

Inventário da Vinculação para Adolescentes – Pensar **na mãe**:

	1- Nunca	2- Raramente	3- Algumas vezes	4- Frequentemente	5- Sempre
1. A minha mãe respeita os meus sentimentos.					
2. Sinto que a minha mãe funciona bem como mãe.					
3. Gostava de ter uma mãe diferente.					
4. A minha mãe aceita-me tal como sou.					
5. Gosto de saber a opinião da minha mãe acerca das coisas que me dizem respeito.					
6. Acho que não vale a pena mostrar o que sinto à minha mãe.					
7. A minha mãe percebe bem quando eu estou preocupada/o com alguma coisa.					
8. Falar dos meus problemas com a minha mãe faz-me					

sentir com vergonha ou palerma.					
9. A minha mãe espera demasiado de mim.					
10. Aborreço-me depressa quando estou com a minha mãe.					
11. Muitas vezes estou preocupada/o e a minha mãe não sabe de nada.					
12. Quando conversamos, a minha mãe presta atenção ao meu ponto de vista.					
13. A minha mãe confia na minha maneira de pensar.					
14. Como a minha mãe tem lá os problemas dela, eu não a incomodo com os meus.					
15. A minha mãe ajuda-me a compreender melhor a mim própria/o.					
16. Converso com a minha mãe acerca dos meus problemas e aborrecimentos.					
17. Sinto-me zangada/o com a minha mãe.					
18. A minha mãe não me dá muita atenção.					
19. A minha mãe ajuda-me a falar com ela acerca das minhas dificuldades.					
20. A minha mãe compreende-me.					
21. Quando estou zangada/o, a minha mãe é uma pessoa que compreende o que estou a sentir.					
22. Tenho confiança na minha mãe.					
23. A minha mãe não percebe o que me acontece.					

24. Quando preciso de desabafar, conto com a minha mãe.					
25. Quando a minha mãe sabe que estou preocupada/o com alguma coisa, pergunta-me o que é que se passa.					

Inventário da Vinculação para Adolescentes – Pensar **no pai**:

	1- Nunca	2- Raramente	3- Algumas vezes	4- Frequentemente	5- Sempre
1. O meu pai respeita os meus sentimentos.					
2. Sinto que o meu pai funciona bem como pai.					
3. Gostava de ter um pai diferente.					
4. O meu pai aceita-me tal como sou.					
5. Gosto de saber a opinião do meu pai acerca das coisas que me dizem respeito.					
6. Acho que não vale a pena mostrar o que sinto ao meu pai.					
7. O meu pai percebe bem quando eu estou preocupada/o com alguma coisa.					
8. Falar dos meus problemas com o meu pai faz-me sentir com vergonha ou palerma.					
9. O meu pai espera demasiado de mim.					
10. Aborreço-me depressa quando estou com o meu pai.					

11. Muitas vezes estou preocupada/o e o meu pai não sabe de nada.					
12. Quando conversamos, o meu pai presta atenção ao meu ponto de vista.					
13. O meu pai confia na minha maneira de pensar.					
14. Como o meu pai tem lá os problemas dele, eu não o incomodo com os meus.					
15. O meu pai ajuda-me a compreender melhor a mim própria/o.					
16. Converso com o meu pai acerca dos meus problemas e aborrecimentos.					
17. Sinto-me zangada/o com o meu pai.					
18. O meu pai não me dá muita atenção.					
19. O meu pai ajuda-me a falar com ele acerca das minhas dificuldades.					
20. O meu pai compreende-me.					
21. Quando estou zangada/o, o meu pai é uma pessoa que compreende o que estou a sentir.					
22. Tenho confiança no meu pai.					
23. O meu pai não percebe o que me acontece.					
24. Quando preciso de desabafar, conto com o meu pai.					
25. Quando o meu pai sabe que estou preocupada/o com alguma coisa, pergunta-me o que é que se passa.					

Anexo F. Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes (ERQ-CA)

Estas 10 afirmações são sobre como se sente, e como mostra as suas emoções e sentimentos. Algumas das afirmações podem ser parecidas, mas são diferentes em alguns aspetos importantes. Por favor, leia cada frase e assinale a opção que é mais verdadeira para si, utilizando a seguinte escala de 1 a 5, sendo 1- "Discordo totalmente", 3- "Não concordo nem discordo" e 5- "Concordo Totalmente". Lembre-se: isto não é um teste. Não há respostas certas ou erradas. Responda com sinceridade.

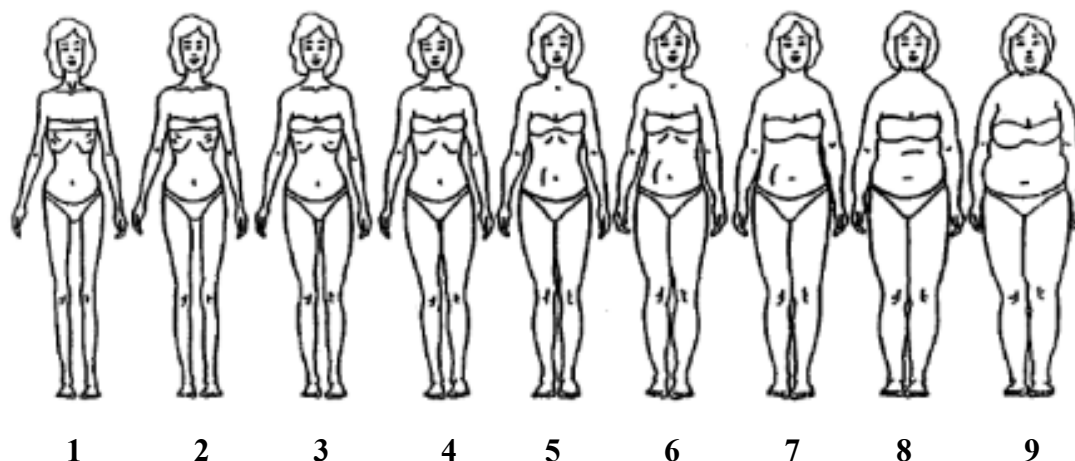
	1- Discordo Totalmente	2	3- Não concordo nem discordo	4	5- Concordo totalmente
1. Quando me quero sentir mais feliz, penso numa coisa diferente.					
2. Guardo os meus sentimentos para mim própria/o.					
3. Quando me quero sentir menos mal (ex.: triste, zangada/o ou preocupada/o) penso numa coisa diferente.					
4. Quando estou a sentir-me feliz, tenho cuidado para não o mostrar.					
5. Quando estou preocupada/o com alguma coisa, tento pensar nisso de uma forma que me ajude a sentir-me melhor.					
6. Eu controlo os meus sentimentos não os mostrando.					
7. Quando quero sentir-me mais feliz acerca de alguma coisa, mudo a forma como estou a pensar sobre isso.					

8. Eu controlo os meus sentimentos acerca das coisas, mudando a forma como penso sobre elas.					
9. Quando estou a sentir-me mal (ex.: triste, zangada/o ou preocupada/o), tenho cuidado para não o mostrar.					
10. Quando quero sentir-me menos mal (ex.: triste, zangada/o ou preocupada/o) com alguma coisa, mudo a forma como estou a pensar sobre isso.					

Anexo G. Escala de Avaliação da Imagem Corporal (EAIC)

Após observar atentamente as diferentes figuras, selecione a que mais se aproxima da sua aparência atual e a que mais se aproxima da aparência que considera ideal.

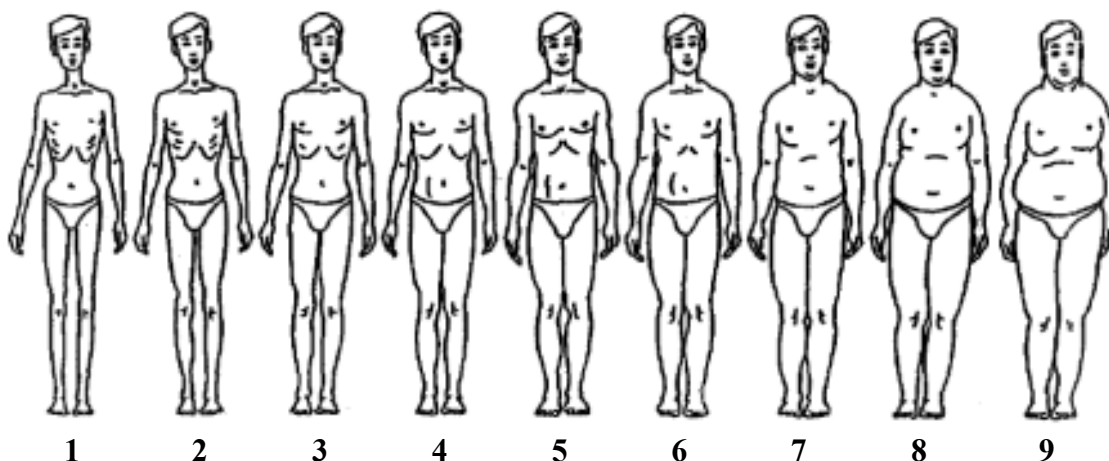
Se for **rapariga**:



A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número ____.

A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número ____.

Se for **rapaz**:



A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número ____.

A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número ____.