

Universidades Lusíada

Rafael, Filipa Daniela de Castro

Entre o espelho e o ecrã : estado ponderal, consciencialização da aparência física e imagem corporal positiva em adolescentes portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/8918>

Metadados

Data de Publicação

2026

Resumo

As redes sociais têm vindo a assumir um papel cada vez mais central na vida dos adolescentes, constituindo, aquando desta fase de desenvolvimento identitário, um contexto privilegiado para a construção da imagem corporal. Contudo, a exposição a conteúdos digitais relacionados com a aparência física tem sido um tema muito estudado neste âmbito, incluindo as suas consequências para a imagem corporal e saúde mental deste público. Neste sentido, este estudo tem como objetivo explorar as associações ...

Social media has been, progressively, taking an essential role in adolescent's life, making for a privileged context for the construction of body image in this developmental fase. Nevertheless, the exposure to body focused content has been a frequently studied topic in scientific research, including the consequences of this type of content on the body image and mental health of this group. Therefore, this study's goal is to explore the associations found between the involvement in social media, ...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Imagem corporal - Aspectos psicológicos, Teste psicológico - Avaliação antropométrica - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-8), Teste psicológico - Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC), Teste psicológico - Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva (EBPMS)

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações



Universidade Lusíada
Porto

Entre o Espelho e o Ecrã: Estado Ponderal, Consciencialização da Aparência Física e Imagem Corporal Positiva em Adolescentes Portugueses

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Filipa Daniela de Castro Rafael



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Entre o Espelho e o Ecrã: Estado Ponderal, Consciencialização da Aparência Física e Imagem Corporal Positiva em Adolescentes Portugueses

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Filipa Daniela de Castro Rafael

Trabalho efectuado sob a orientação do/a

Professora Doutora Sofia Marques Ramalho



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada

AVISO LEGAL

O conteúdo desta tese reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta tese 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 tese, o/a autor(a) 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 referências. O autor, declara, ainda, que não divulga na presente tese quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Declaração sob compromisso de honra

(Artigo 6.º, n.º 2 das Normas e orientações para a submissão de trabalhos académicos na plataforma Urkund para deteção de similaridade e plágio)

Eu, abaixo assinado, tenho consciência de que a prática de plágio consiste numa forma de violação da integridade académica, constituindo um crime punível por lei com relevância nos regimes disciplinar, civil e criminal.

Nesse sentido, declaro por minha honra que a dissertação/tese apresentada é original e que todas as fontes, incluindo as da minha autoria, estão devidamente identificadas e referenciadas.

Porto, 6 de julho de 2026

Filipa Daniela de Castro Rafael
O (A) Estudante

“It is literally impossible to be a woman.

You are so beautiful, and so smart, and it kills me that you don't think you're good enough. Like, we have to always be extraordinary, but somehow, we're always doing it wrong. You have to be thin, but not too thin. And you can never say you want to be thin. (...). I'm just so tired of watching myself and every single other woman tie herself into knots so that people will like us.”

- America Ferrera, em *Barbie*

Agradecimentos

Na conclusão desta caminhada bonita e árdua é-me essencial agradecer a quem proporcionou as condições para que fosse possível aqui chegar.

Um obrigada aos meus pais Daniela e Filipe por sempre terem sido a minha base segura, por me terem apoiado incondicionalmente em todas as minhas fases ao longo deste percurso, nas alegrias, nas frustrações e nas tristezas, por serem a base dos meus sucessos e o meu maior apoio e por serem os melhores pais que poderia pedir.

Do mesmo modo, um agradecimento aos meus avós Lucinda, Casimiro, Rosa e Armindo por serem exemplos de resiliência e de ternura, por serem parte tão importante da minha vida, por terem criado as bases para que eu pudesse atingir os meus objetivos e por me incentivarem sempre.

Ao meu padrinho Victor e à Ana Luísa pelo apoio e motivação e à Maria João, por ser uma parte tão essencial da minha história, quem te conheceu nunca te esquecerá.

Um obrigada aos meus amigos, à Esmeralda e ao Pedro por me acompanharem já desde o ensino primário, enche-me de orgulho ter tido o privilégio de acompanhar o vosso percurso e deixa-me muito feliz poderem acompanhar-me no meu. Grande parte das minhas memórias felizes são partilhadas connosco e não queria que fosse de outra maneira.

À Gabriela, por estar lá para mim em todos os momentos, pelas horas infinitas de conversas, pela empatia, pela escuta ativa e por partilhar o interesse nesta área tão bonita da saúde mental.

À Sara e à Rita que são pessoas essenciais nesta caminhada e com as quais sei que posso sempre contar.

À Margarida, sem a qual estes cinco anos não tinham sido tão valiosos, obrigada por trilhares comigo este percurso e por seres o meu Porto de abrigo longe de casa. Para sempre ficam as memórias da tua empatia, entreaajuda, tenacidade e dedicação, és uma pessoa especial e mal posso esperar para te ver tornares-te a psicóloga incrível que sei que vais ser. Nesta fase de despedidas agradeço-te por teres estado comigo do início ao fim.

À professora doutora Sofia Ramalho, que tenho como um modelo a seguir na prática profissional, obrigada pelo apoio e dedicação. Um agradecimento especial às minhas colegas que integram o projeto no qual esta dissertação se insere, pela entreaajuda e disponibilidade, em especial à Diana, por ter abraçado este projeto comigo.

Um obrigada à Universidade Lusíada que durante estes cinco anos foi casa, aos meus colegas e a todos os professores que foram essenciais nesta caminhada, em especial às professoras doutoras Joana Oliveira e Susana Pedras.

Também, um agradecimento muito especial aos alunos e aos estabelecimentos de ensino que participaram neste projeto e que nos receberam de braços abertos. Um muito obrigada, mais especificamente, aos locais que tive o privilégio de frequentar como aluna e

nos quais fui imensamente feliz, destes locais levo não só conhecimentos e aprendizagens, mas também memórias muito felizes e pessoas muito especiais que são parte essencial da pessoa que sou hoje.

Aos meus animais de estimação, os que aqui estão e os que já partiram, obrigada por fazerem de mim uma pessoa extremamente feliz.

Por fim, nada mais justo do que agradecer a mim própria, pelo esforço, dedicação, persistência e resiliência ao longo de todo o meu percurso estudantil. Acabo esta etapa com a plena certeza de que, em cada tarefa a que me propôs, deixei o máximo e o melhor de mim, e de que não poderia ter sido de outra forma.

Resumo

As redes sociais têm vindo a assumir um papel cada vez mais central na vida dos adolescentes, constituindo, aquando desta fase de desenvolvimento identitário, um contexto privilegiado para a construção da imagem corporal. Contudo, a exposição a conteúdos digitais relacionados com a aparência física tem sido um tema muito estudado neste âmbito, incluindo as suas consequências para a imagem corporal e saúde mental deste público. Neste sentido, este estudo tem como objetivo explorar as associações entre o envolvimento nas redes sociais, o percentil de risco de obesidade abdominal, o “*distress*” psicológico, a consciencialização da aparência nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva em adolescentes portugueses.

Este é um estudo transversal, em que são avaliados adolescentes portugueses, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A amostra é constituída por 209 participantes, 100 participantes do género feminino (47.8%), 108 participantes do género masculino (51.7%) e 1 participante que se identifica como “outro” (0.5%). Foram aplicados questionários de autorrelato preenchidos através de um aparelho digital e recolhidos dados antropométricos, como peso, altura e perímetro da cintura. Posteriormente, foram realizados testes estatísticos de associações, diferenças e mediação e foi realizada uma análise fatorial confirmatória da Escala de Depressão Ansiedade e Stress de 8 itens.

Hipotetiza-se que um maior nível de envolvimento nas redes sociais, um percentil de risco de obesidade abdominal que se insere no grupo de obesidade abdominal, maior nível de “*distress*” e menores níveis de exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva, aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza estão associados a uma consciencialização da aparência nas redes sociais mais elevada. Outra das hipóteses colocadas é a de que a consciencialização da aparência física nas redes sociais medeia a associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico.

Palavras-Chave: Adolescentes; Redes sociais; Consciencialização da aparência física nas redes sociais; Imagem Corporal Positiva; “*distress*” psicológico;

Abstract

Social media has been, progressively, taking an essential role in adolescent's life, making for a privileged context for the construction of body image in this developmental phase. Nevertheless, the exposure to body focused content has been a frequently studied topic in scientific research, including the consequences of this type of content on the body image and mental health of this group. Therefore, this study's goal is to explore the associations found between the involvement in social media, abdominal obesity risk percentile, psychological "distress", appearance related social media consciousness and exposure to body positive media in portuguese adolescents.

This is a cross-sectional study, in which portuguese adolescents between the ages of 12 and 18 are evaluated, the sample is constituted by 209 participants, 100 females (47.8%), 108 males (51.7%) and 1 participant that identifies as "other" (0.5%). The self-report questionnaires were given to the students via electronic device, and, at a later moment, anthropometric data were collected, weight, height and waist circumference. For statistical analysis purposes, associations, differences and mediations were used as well as a confirmatory factor analysis of the Depression Anxiety and Stress Scale, the 8 item version.

It is hypothesised that a higher level of social media engagement, a higher risk of abdominal obesity, a greater level of "distress" and lower levels of exposure to body positive content, as well as acceptance and critique exposure and non-exposure to the thin ideal are correlated to a higher level of appearance related social media consciousness. Furthermore, it is hypothesised that appearance related social media consciousness mediates the association between social media engagement and psychological "distress".

Keywords: Adolescents; Social Media Engagement; Appearance Related Social Media Consciousness; Positive Body Image; Psychological "distress";

Índice

Agradecimentos.....	1
Resumo.....	1
Abstract.....	1
Lista de Abreviaturas	1
Enquadramento Teórico.....	1
Adolescência.....	3
“Distress” ou Sofrimento Psicológico	4
Redes Sociais	8
Imagem Corporal	11
Estado Ponderal.....	15
Redes Sociais e Imagem Corporal.....	17
Consciencialização da aparência física nas redes sociais.....	20
Positividade Corporal.....	22
Pertinência do Estudo	29
Objetivos	31
Método.....	34
Participantes	34
Instrumentos/Medidas	34
Questionário Sociodemográfico e de Estilo de Vida	34
Questionário de Envolvimento em Redes Sociais (QERS)	34
Avaliação Antropométrica.....	35
Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (EADS 8)	36
Escala da Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC).....	37
Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva (EBPM).....	38
Procedimentos de Recolha de Dados	39
Procedimento de Análise de Dados.....	39
Resultados	41
Caracterização sociodemográfica da amostra	41
Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress – versão de 8 itens (EADS8)	44
Análise da invariância entre géneros	47
Validade Convergente e Validade Divergente.....	47
Estatística Inferencial.....	48
Testes de Associações	48
Testes de diferenças entre géneros, faixas etárias e grupos de percentil de risco de obesidade abdominal	51
Discussão de resultados	58

Análise Fatorial Confirmatória da EADS-8	58
Associações e diferenças.....	59
Associações e diferenças entre géneros	59
Associações e diferenças entre idade/ faixas etárias.....	60
Associações e diferenças entre os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal.....	61
Associações entre envolvimento nas redes sociais, “distress” psicológico, consciencialização da aparência física e exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva (aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza)	63
Modelo de mediação da consciencialização da aparência física nas redes sociais na associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “distress” psicológico	69
Considerações finais da discussão de resultados	70
Conclusão	77

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	42
Tabela 2.....	45
Tabela 3.....	46
Tabela 4.....	50
Tabela 5.....	52
Tabela 6.....	53
Tabela 7.....	54
Tabela 8.....	56

Índice de Figuras

Figura 1	44
Figura 2	46
Figura 3	57

Lista de Abreviaturas

ASMC- *Appearance Related Social Media Consciousness* ou Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais.

EADS8 – Escala de Depressão, Ansiedade e Stress de 8 itens

EBPM- Exposure to body positive media ou Exposição a conteúdo digital Associado a uma Imagem Corporal Positiva

IMC- Índice de Massa Corporal

PROA – Percentil de Risco de Obesidade Abdominal

Enquadramento Teórico

Na atualidade, a internet e as redes sociais já se tornaram numa parte imprescindível do nosso quotidiano. Nas últimas décadas tem-se vindo a verificar uma perda de popularidade dos média tradicionais, dos quais fazem parte a televisão, os meios escritos, como as revistas e os jornais e os meios audiovisuais, como as produções cinematográficas, relativamente aos média sediados na internet, como as redes sociais. Estes últimos primam pela sua acessibilidade em meios portáteis, como, telemóveis e tablets e distinguem-se dos seus precedentes porque permitem a interação entre os seus utilizadores (Franchina & Lo Coco, 2018). Assim, as redes sociais são um local de partilha de conteúdo e visualização de conteúdo partilhado por outros, que permitem a troca de ideias ou de opiniões (Perloff, 2014).

Atualmente, a mídia assume acrescida preponderância na criação e propagação de ideologias e comportamentos em comparação com períodos históricos antecedentes, em que o papel formativo era assumido, principalmente, pela educação escolar, pelas famílias e pelas religiões (Bittar & Soares, 2020). Por conseguinte, a influência social dos média propicia a criação de esquemas cognitivos através dos quais o indivíduo compreende e atribui significado às suas experiências (Coimbra, 2001).

Dados divulgados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses em 2023 (Patrão, 2024) reportavam que 90% das crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 9 e 17 anos utilizam o telemóvel quotidianamente, sendo que o tempo de utilização das redes sociais tende a aumentar com a idade (Ponte & Batista, 2018). Reporta-se, também, que 1 em cada 4 jovens utilizam as suas redes sociais durante um intervalo de mais de 6 horas por dia (Calado et al., 2023) e 64,5% das crianças e adolescentes utilizam o telemóvel como forma de ocupação dos seus tempos livres (Gaspar et al., 2022), despendendo mais de duas horas por dia a interagir e a partilhar conteúdos nas redes sociais (Gaspar et al., 2022). Mas o que é que as estatísticas significam? Os adolescentes da atualidade cresceram numa sociedade que se tem vindo a digitalizar de forma progressiva, mas como será que este facto os influencia?

A faixa etária da adolescência caracteriza-se pela mudança e necessidade de adaptação em inúmeras dimensões da vida, tal como pelo desenvolvimento de uma identidade própria (de Castro et al., 2010), por uma nova proeminência adquirida pela

dimensão social e, conseqüentemente, pela aceitação social (Choukas-Bradley et al., 2020) e por uma especial vulnerabilidade ao desenvolvimento de quadros psicopatológicos (McLaughlin & King, 2015). Assim, os adolescentes, nesta etapa desenvolvimental, procuram novas figuras a partir das quais irão modelar a construção da sua imagem corporal e, por conseguinte, estão mais suscetíveis ao conteúdo e aos ideais partilhados na mídia (Frois et al., 2011). Deste modo, configura-se como relevante que sejam estudados estes processos e a forma como estes ocorrem nesta era digital, no sentido de prevenir situações de insatisfação corporal, que constituem um fator de risco para o surgimento de “*distress*” psicológico, nomeadamente, sintomatologia de internalização (Bucchianeri et al., 2013) e surgimento e manutenção de perturbações do comportamento alimentar (Stice, 2002).

Existem variadas preocupações neste contexto, por exemplo, será que o conteúdo partilhado é realista? Existirá uma influência do tipo de conteúdo partilhado na forma como os utilizadores se sentem em relação a si próprios e ao seu corpo? Será que o conteúdo ao qual se é exposto nas redes sociais pode associar-se a “*distress*” ou sofrimento psicológico? Que tipo de conteúdo promove a satisfação com o seu próprio corpo e a diminuição do “*distress*” psicológico? Como podem os mídia atuar como um fator protetor para a saúde mental dos nossos jovens?

Nesta dissertação procura-se abordar este tema relevante para o desenvolvimento dos adolescentes. Começar-se-á por abordar o público-alvo deste projeto de investigação - os adolescentes, enfatizando os processos associados ao desenvolvimento da imagem corporal. De seguida, abordar-se-á a saúde mental desta população, mais especificamente, sofrimento ou “*distress*” psicológico, sendo a adolescência um período crítico para o desenvolvimento de psicopatologia, serão ainda detalhados os quadros psicopatológicos mais prevalentes e os seus critérios de diagnóstico, tal como a definição de “*distress*” psicológico e os modelos explicativos de estados emocionais negativos.

Posteriormente, será visado o tópico das redes sociais, colocando ênfase sobre as redes sociais que se baseiam na partilha de imagens e no processo de comparação social promovido pelas mesmas. Numa fase posterior, será introduzido o conceito de imagem corporal, tal como os conceitos de estima, satisfação e insatisfação corporal e, ainda, modelos explicativos da insatisfação corporal e será explorado o ideal corporal vigente, mediante o género e orientação sexual. Do mesmo modo, abordar-se-á o tópico do estado ponderal, mais especificamente o percentil de risco de obesidade abdominal, e a sua

associação com o envolvimento nas redes sociais, insatisfação corporal e “*distress*” psicológico.

Da mesma forma, serão estabelecidas relações entre os temas supracitados, aludindo a modelos que expliquem o modo como os ideais corporais propagados pelos mídia são interiorizados pelos adolescentes e a forma como afetam a sua imagem corporal e a sua saúde mental, introduzindo o conceito de consciencialização da aparência física nas redes sociais e os construtos subjacentes. Por último, serão apresentados os conceitos de conteúdos “*body positive*” e “*body neutral*” e os mesmos serão relacionados com os construtos psicológicos supracitados.

Adolescência

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (World Health Organization, 2024) concetualiza a adolescência como o período entre os 10 e os 19 anos de idade. É uma fase de transição entre a infância e a vida adulta e um período de rápido desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. É também um momento importante para estabelecer as bases de uma boa saúde.

A adolescência destaca-se por ser o período da vida em que se desenvolve a imagem que um indivíduo tem dele próprio (Bittar & Soares, 2020; de Castro et al., 2010). São vividas múltiplas experiências sociais e emocionais que podem, inclusive, resultar em comportamentos de risco, os quais podem comprometer a sua saúde, não só física como também mental (Zappe & Dell’Aglia, 2016).

Nesta fase das suas vidas, os adolescentes passam por inúmeras mudanças, nomeadamente, mudanças corporais em relação ao seu corpo pré-púbere (Ricciardelli & Yager, 2016) e alterações desenvolvimentais, incluindo a aquisição da capacidade de adotarem a perspetiva do outro e de pensarem de modo abstrato. Nesta etapa do desenvolvimento, verifica-se uma orientação mais proeminente para a dimensão social, para a relação com os pares e com parceiros românticos. Este facto coloca, assim, uma importância acrescida na aceitação social, trazendo inevitavelmente um novo enfoque à aparência física (Choukas-Bradley et al., 2022).

Todas as mudanças características da adolescência demandam um reajuste da forma como o indivíduo se concetualiza a si e ao mundo, por isso, é característico desta fase o

desenvolvimento identitário, da imagem corporal e do auto-conceito (Salomon & Brown, 2019). Fazem parte deste novo posicionamento no mundo os processos de desvinculação do seu corpo pré-púbere e dos modelos parentais. Para isso, procuram novas figuras, em relação às quais irão modelar a ideia de corpo ideal (Frois et al., 2011). Também por isso, são sensíveis aos padrões disseminados pela sociedade e pela indústria.

Ter apoio parental nesta fase de múltiplas mudanças é fundamental, no sentido em que o exemplo de um modelo familiar que vivencia sua corporeidade de forma harmoniosa e alinhada com a sua autoimagem e com o seu modo de estar no mundo é predisponente de um filho munido de ferramentas para enfrentar os conflitos que se reportam à sua imagem corporal. Assim, é importante salvaguardar a presença de figuras parentais seguras que são capazes de impor limites e permitir ao adolescente realizar este processo de procura da sua identidade corporal (Frois et al., 2011).

A adolescência, por ser uma fase de mudanças, é considerada um período fundamental e decisivo no que concerne ao desenvolvimento da imagem corporal, uma vez que a consciência aumentada que os jovens, nesta faixa etária, têm em relação ao seu corpo torna-os particularmente sensíveis ao desenvolvimento de situações de insatisfação corporal (Ata et al., 2007). Aliás, Frois et al. (2011) propõem o conceito de adolescentização, em que a adolescência se concetualiza como um processo sociocultural, ou seja, é um estado construído socialmente em que são valorizadas características que, societalmente, são concetualizadas como precedendo os papéis e responsabilidades da vida adulta. Aquando deste projeto, os indivíduos procuram referências através das quais moldam e adquirem a sua identidade corporal.

“Distress” ou Sofrimento Psicológico

A Organização Mundial da Saúde define a saúde mental como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença (WHO, n.d.). Em crianças e adolescentes a definição deste conceito inclui os marcos desenvolvimentais, tal como a capacidade de lidar com pensamentos e emoções, de construir relações interpessoais, de aprender e de construir um sentido de identidade positivo (United Nations Children’s Fund, 2021). A saúde mental positiva configura-se como um estado de equilíbrio interno em que o indivíduo tem a capacidade de aplicar competências sociais, emocionais e cognitivas de modo a responder às exigências da vida e do mundo (Galderisi et al., 2015).

Por sua vez, o “*distress*” ou sofrimento psicológico refere-se a um grupo vasto de sintomas, caracterizando-se como um estado transitório de sofrimento emocional que inclui sintomatologia depressiva e ansiosa bem como sintomas somáticos como cansaço ou falta de energia, alterações do padrão de sono e de alimentação, dor, prisão de ventre etc, estando associado a fatores stressores específicos e diminuindo ou desaparecendo após o fator stressor desaparecer ou o indivíduo aprender a lidar com o mesmo (Belay et al., 2021; Horwitz, 2007; Klassen et al., 2004).

As mudanças cognitivas, biológicas, emocionais e sociais experienciadas na adolescência transformam esta fase do desenvolvimento num período crítico para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos (McLaughlin & King, 2015). A Organização Mundial de Saúde, estima que, em todo o mundo, um sétimo, 1 em cada 7, dos adolescentes entre os 10 e os 19 anos experiencie problemas de saúde mental, sendo a depressão, a ansiedade e as perturbações comportamentais os quadros psicopatológicos mais comuns (WHO, 2025).

A literatura afirma que perturbações de ansiedade e depressivas são mais comuns em adolescentes mais velhos face a adolescentes mais novos (Mougharbel et al., 2023; WHO, 2025) no entanto, esta afirmação é refutada por outros autores, que indicam que adolescentes mais novos apresentam maior afetividade negativa (El Basiouny et al., 2024).

Adolescentes no género masculino tendem a apresentar uma prevalência de doença mental ligeiramente maior do que adolescentes do género feminino, no entanto, a tendência inverte-se quando as condições de saúde mental são definidas como “*distress*” ou sofrimento psicológico (Campbell et al., 2021). A UNICEF, Fundo das Nações Unidas para a Infância, estima que as perturbações de ansiedade e depressão configurem 42,9% das perturbações mentais dos adolescentes entre os 10 e 19 anos, mais especificamente, 56,3% nas adolescentes do género feminino e 31,4% no género masculino (United Nations Children’s Fund, 2021).

Nesta fase crucial do desenvolvimento é realçada a necessidade de que o adolescente se insira em ambientes familiares, escolares e comunitários seguros e apoiantes, que o capacitem a fazer face aos fatores stressores característicos da adolescência como a exploração identitária e a pressão dos pares. Alguns dos fatores de risco para o desenvolvimento de psicopatologia são a qualidade das relações familiares e com os pares, experiências de violência e *bullying*, problemas socioeconómicos, normas de género e a influência das redes sociais (WHO, 2025). Adolescentes que apresentam problemas de

saúde mental estão mais vulneráveis à discriminação, estigma, exclusão social, comportamentos de risco etc (WHO, 2025).

Indivíduos do gênero masculino e indivíduos com um nível socioeconômico mais elevado tendem a apresentar menor nível de sofrimento psicológico, enquanto que sujeitos de etnia não-branca tendem a apresentar maiores níveis de “*distress*” psicológico (Mougharbel et al., 2023).

As perturbações de saúde mental mais prevalentes na adolescência, depressão, ansiedade e stress (Sandal et al., 2017), manifestam-se tanto no bem-estar emocional como na saúde física através, não só, de alterações nos padrões de alimentação e higiene e do sono (Peng et al., 2025), como também, da dificuldade em regular e controlar comportamentos, dos quais pode ser exemplo a utilização da internet ou redes sociais (Liu et al., 2024).

A afetividade negativa é composta por dimensões como humor negativo, baixa auto-estima e distorções cognitivas e consiste na tendência de um indivíduo de experienciar estados emocionais negativos, tais como depressão, ansiedade e stress (Watson & Clark, 1984; Watson & Pennebaker, 1989). Face à partilha de características entre a ansiedade e a depressão, Clark & Watson (1991) propuseram o modelo tripartido de modo a diferenciar as características distintas da ansiedade e depressão, incluindo um fator inespecífico, denominado de stress, que inclui “*distress*” ou afetividade negativa, englobando sintomas inespecíficos, experienciados por indivíduos ansiosos e deprimidos; a ansiedade, incluindo as manifestações somáticas e hiperativação e a depressão, incluindo o afeto positivo diminuído e a anedonia.

O stress consiste no processo cognitivo, emocional, comportamental e de reações físicas em resposta à exposição recente, prolongada ou aumentada a situações em que o indivíduo avalia as exigências como excedendo as suas capacidades e recursos para lidar com as mesmas e comportando riscos para o seu bem-estar (Biggs et al., 2017; Lazarus & Folkman, 1984). O Modelo de Diátese–Stress, inicialmente preconizado por Nuechterlein & Dawson (1984) é utilizado na compreensão do desenvolvimento e manutenção da psicopatologia e postula que esta resulta da interação dinâmica entre a vulnerabilidade individual (biológica, psicológica ou social) e a exposição a situações indutoras de stress. Quando os fatores stressores excedem a capacidade individual de adaptação, a probabilidade de emergência de sintomatologia psicológica aumenta. A vulnerabilidade consiste em características relativamente estáveis do indivíduo, das quais podem ser exemplos estilos de processamento cognitivo, estratégias de *coping*, traços de personalidade ou experiências de vida precoces, que influenciam a forma como os acontecimentos quotidianos são

percecionados e interpretados (Luiz & Tsutsumi, 2026). Por sua vez, o modelo Transacional do Stress e Coping de Lazarus & Folkman (1984) reporta que o stress não resulta somente dos acontecimentos externos, mas também da avaliação cognitiva que o indivíduo faz em resposta às exigências do meio e aos seus próprios recursos para lhes fazer face. Assim, as estratégias de *coping* e os recursos disponíveis, como, por exemplo, o apoio social, podem atuar como fatores protetores, mitigando o impacto dos stressores no funcionamento psicológico (Biggs et al., 2017; Lazarus & Folkman, 1984; Sun et al., 2023).

A depressão consiste numa alteração de tónus afetivo, cognição e somatização caracterizada por humor distímico persistente e anedonia, tal como, irritabilidade, alterações do padrão de sono, mudanças no padrão de alimentação ou flutuações de peso, agitação ou lentificação psicomotora, sentimentos de inutilidade ou de culpa excessivos, fadiga ou perda de energia, dificuldades de concentração, pensamento ou tomada de decisão e pensamentos de morte ou ideação suicida. Quando são cumpridos os restantes critérios e quando se verifica sofrimento clinicamente significativo e/ ou prejuízo do funcionamento quotidiano, pode classificar-se como uma perturbação depressiva major (American Psychiatric Association, 2022b; Chand & Arif, 2023).

A ansiedade consiste numa reação normal ao stress, é uma emoção associada à antecipação de uma ameaça futura real ou percebida, na qual é ativada a resposta autonómica de luta ou fuga, que envolve mudanças físicas, comportamentais e cognitivas, das quais são exemplo tensão, sintomatologia fisiológica como taquicardia, tensão muscular, hiperventilação etc e alterações dos processos e dos conteúdos cognitivos. Certos níveis de ansiedade podem ser adaptativos, auxiliando o indivíduo na preparação para lidar com os desafios do seu quotidiano e alertando-o para situações perigosas e ameaçadoras, no entanto, considera-se que um indivíduo apresenta uma perturbação de ansiedade quando o medo e a preocupação são frequentes, excessivos e persistentes, acompanhados por comportamentos de evitamento e por ativação do sistema nervoso autónomo que causam sofrimento clinicamente significativo ou impedem o normal funcionamento do sujeito (American Psychiatric Association, 2022a; Zeidner & Matthews, 2011).

No sentido de realizar a avaliação psicométrica de dimensões afetivas negativas ou “*distress*” psicológico foram criados instrumentos breves como o DASS ou EADS, Escala de Ansiedade, Depressão e Stress, que foi desenvolvida inicialmente em versões de 42 e 21 itens por Lovibond & Lovibond (1995) e validada para a população portuguesa na sua versão de 21 itens por Pais-Ribeiro et al. (2004). Um modelo de 21 itens distingue 3 dimensões, ansiedade, depressão e stress, todavia, um modelo de um fator reflete o “*distress*” geral e

um modelo bifatorial inclui as três dimensões e o construto geral (Berezina et al., 2026). Deste modo, alguma literatura sugere que ao invés de se usar o modelo de três subescalas, como no EADS21, se utilize uma medida geral de “*distress*” (Dwight et al., 2024; Jovanović et al., 2021). A versão de 8 itens é mais recente, uma forma mais breve do instrumento, que oferece uma avaliação geral do “*distress*” psicológico e que está a ser validada para a população adolescente portuguesa por Ramalho et. al., a literatura acerca da EADS-8 é escassa, verificando-se a publicação de validações para a população adolescente Peruana (Sairitupa-Sanchez et al., 2026), adultos Malaaios (Berezina et al., 2026), para cuidadores de pessoas com demência (Ali, Alameri, et al., 2022), mulheres com dor pélvica crónica (Ali, Hendawy, et al., 2022) e para utentes psiquiátricos adultos (Ali et al., 2021).

Redes Sociais

Os média tradicionais têm vindo a ceder lugar à evolução tecnológica, aquando da popularização da internet e, consequentemente, dos média sediados na internet, as redes sociais, que promovem o partilhamento de conteúdos e a interação entre usuários (Madeira & Gallucci, 2009). Neste contexto, os utilizadores podem escolher ser fonte de informação ou recetores da mesma, elemento que é distintivo dos média tradicionais, dado a possibilidade de assumirem um papel ativo (de Sousa Silva et al., 2020). As partilhas de conteúdos podem ser feitas através de perfis públicos ou privados (Madeira & Gallucci, 2009) e incidir sobre as vidas pessoais de quem o faz, através de fotos e vídeos (Holland & Tiggemann, 2016) ou sobre as partilhas dos outros, na forma de, por exemplo, comentários deixados nas publicações.

De acordo com o Invoicexpress (2025) e o Datareportal (2025), em Portugal, em 2025, 7.59 milhões de portugueses estiveram ativos nas redes sociais, assim, os utilizadores correspondiam a 72,9% da população portuguesa, sendo o tempo médio diário dispendido nestas plataformas de 2 horas e 21 minutos. Foi dada preferência ao TikTok, Instagram, Whatsapp e ao Facebook, em utilizadores entre os 16 e os 24 anos foi preveligiado o uso do TikTok e do Instagram. As mulheres estão mais presentes nas redes sociais representando 52.0% dos utilizadores, já os homens representam 48.0 % dos utilizadores (Kemp, 2025; Santos, 2025). No entanto, em 2024, embora as mesmas tendências tenham sido reportadas, em redes sociais como o LinkedIn e o X esta tendência inverte-se, verificando-se maior presença de homens (Gomes, 2024; Kemp, 2024).

A literatura identifica uma discrepância entre o padrão de utilização das redes sociais no género feminino e no género masculino, detalhando que, tanto em adultos (Krasnova et al., 2017) como em adolescentes (Sana et al., 2021), indivíduos do género feminino tendem a valorizar mais a dimensão social e, assim, a utilizar estas plataformas com objetivos de comunicação, enquanto que indivíduos do género masculino tendem a procurar entretenimento.

Um maior nível de utilização das redes sociais encontra-se associado a maior “*distress*” psicológico (Mougharbel et al., 2023). Indivíduos que apresentam maiores níveis de utilização das redes sociais podem apresentar menor qualidade do sono, sendo este um mediador no surgimento de perturbações depressivas e de ansiedade (Li et al., 2019; Sampasa-Kanyinga et al., 2018). Esta associação pode ser explicada pela teoria da deslocação social, que argumenta que o tempo passado na utilização das redes sociais consiste em tempo deslocado de outras atividades realizadas presencialmente, ou seja, da interação com os outros face a face, sendo menos valiosa ou até prejudicial dado que está a substituir uma atividade promotora do bem-estar, contribuindo para o desenvolvimento de sintomatologia ansiosa e depressiva (Hall & Liu, 2022; Hoge et al., 2017).

Adolescentes mais novos apresentam maiores níveis de “*distress*” psicológico face aos adolescentes mais velhos quando se verificam altos níveis de utilização de redes sociais (Tsitsika et al., 2014), o que pode ser explicado pelo facto de que, como supracitado, a fase inicial da adolescência se caracterizar por mudanças físicas, cognitivas, emocionais, sexuais e sociais (Dahl et al., 2018; WHO, 2025) e pela nova relevância da dimensão social e consequente auto-consciência, nomeadamente, da aparência física (Choukas-Bradley et al., 2022). Sendo esta população vulnerável a problemas de saúde mental, a utilização das redes sociais pode configurar um fator de risco (Calandri et al., 2021; Magis-Weinberg et al., 2021), o que pode ser explicado por *bullying* nas redes sociais, baixa qualidade do sono, baixa auto-estima e imagem corporal negativa (Kelly et al., 2019). Adolescentes do género feminino tendem a utilizar as redes sociais durante um maior período de tempo e a relatar maiores níveis de sofrimento psicológico, em comparação com adolescentes do género masculino (Kelly et al., 2019), no entanto a literatura indica que o sexo não atua como um fator mediador da utilização das redes sociais e do sofrimento ou “*distress*” psicológico (Kelly et al., 2019; Mougharbel et al., 2023).

Plataformas que baseiam a sua partilha num método altamente visual são as mais utilizadas na atualidade (Maheux et al., 2022b) fornecendo, portanto, um meio para os utilizadores engajarem e interagirem com as representações que outros partilham das suas vidas, no entanto, nem sempre estas representações correspondem à realidade. Frequentemente, os próprios utilizadores partilham apenas os conteúdos que os favorecem, que fazem transparecer uma imagem mais atraente de si, ou seja, os próprios indivíduos publicam apenas uma versão idealizada de si (Fardouly & Vartanian, 2016; Bissonette Mink & Szymanski, 2022).

As redes sociais promovem a comparação interpessoal através do acesso e exposição do utilizador a corpos idealizados de pares, amigos e também de figuras públicas e celebridades, oferecendo, ainda, outra faceta - a capacidade de postarem os seus próprios conteúdos - originando preocupações com as suas próprias partilhas, com a edição das mesmas e o *feedback* recebido por parte dos outros utilizadores, na forma de gostos e comentários. Nestas plataformas, que se sustentam sobretudo na partilha de conteúdo visual, é reforçada a preocupação com a imagem apresentada, nomeadamente a atratividade física, podendo ser levantadas preocupações com a imagem corporal (Choukas-Bradley et al., 2022; Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016).

Um conceito recente no meio dos média sociais são os *influencers* ou influenciadores digitais, pessoas que partilham situações do seu quotidiano nas redes sociais e que, por serem indivíduos comuns e não celebridades, são percebidos pelos outros utilizadores como pessoas com experiências de vida similares às suas, o que potencia e facilita uma identificação do utilizador com as mesmas. Os influenciadores digitais são, deste modo, considerados mais confiáveis e autênticos (Chae, 2018; Jin et al., 2019). Todavia, estes podem atuar como agentes perpetuadores do ideal societal de imagem corporal, a título de exemplo, as *influencers* mulheres que partilham conteúdo de moda com frequência transparecem o ideal de beleza ocidental magro e tonificado (Gurrieri, 2021; Panjraht & Tiwari, 2021).

Investigações sugerem que para estudar o tema da saúde mental relacionado ao uso de redes sociais a pesquisa e estudo científicos não devem incidir apenas sobre o estudo do tempo despendido nas redes sociais mas também sobre o papel que as redes sociais desempenham nos comportamentos dos usuários, tal como sobre seus pensamentos ou cognições e sobre as suas experiências (Baker & Algorta, 2016 ; Fardouly & Vartanian,

2016 ; Granic et al., 2020 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Keles et al., 2020 ; Odgers & Jensen, 2020 ; Prinstein et al., 2020).

Imagem Corporal

A imagem corporal é um conceito que tem vindo a ser abordado de forma mais comum, mas o que realmente significa este construto?

Como pessoas, os nossos corpos integram-se nas dimensões interacionais e culturais em que nos inserimos, assim sendo, os nossos corpos permitem-nos interagir com os outros e refletem as representações com as quais entramos em contacto (de Sousa Silva et al., 2020). Deste modo, a nossa forma corporal não se configura como fazendo parte apenas do domínio biológico, manifesta-se culturalmente, socialmente, psicologicamente e, ainda, religiosamente (Barbosa et al., 2011; Dimitrov Ulian et al., 2016). O corpo, como construto social, de modo a ser visto como “bonito” deve encaixar-se em construtos de beleza propostos pela sociedade, estes padrões são mutáveis em relação ao tempo e à cultura (Christakis & Fowler, 2007).

A imagem corporal de um indivíduo constrói-se através das suas vivências e define-se como a percepção que uma pessoa constrói do seu corpo (de Castro et al., 2010), sendo um construto multidimensional que se refere à aparência de um indivíduo e que inclui não só uma componente cognitiva, ou seja, os seus pensamentos e crenças relacionados com o seu corpo, como também as vertentes emocional e comportamental (Rodgers et al., 2023). Por conseguinte, este conceito abarca uma dimensão percetiva, que tem que ver com a avaliação que a pessoa faz da sua forma e tamanho corporal e uma dimensão atitudinal, que se relaciona com as áreas cognitiva, afetiva e comportamental (Thompson, 1996).

Para as mulheres, o corpo idealizado é magro (Tiggemann, 2006), as tendências atuais colocam, a par do corpo magro, o corpo tonificado, ou seja, magro e musculado (Bozsik et al., 2018 ; Ladwig et al., 2024), deste modo, muitas mulheres têm como meta atingir este ideal (Cunningham et al., 2022), tendo sido reportada uma associação entre a internalização deste ideal de beleza e a influência exercida pelos pares e pelas redes sociais em mulheres adolescentes (Roberts et al., 2022). A promoção intencional da magreza nas redes sociais e o incentivo à perda de peso foi denominado de *thinspiration* (Lewis & Arbuthnott, 2012 ; Ghaznavi & Taylor, 2015). Surgiu, também, conteúdo que promove o corpo atlético, incitando a uma vida saudável e ativa. Todavia, ambos frequentemente

promovem comportamentos excessivos com o objetivo da perda de peso e acabam por estar na etiologia de insatisfação corporal (Boepple et al., 2016).

No caso dos homens, o ideal corporal é um corpo musculado, principalmente na zona superior, chamado de busca por musculatura, procurando, ao mesmo tempo, ser magros e possuir gordura corporal reduzida, a chamada busca por *leanness* (Smolak & Murnen, 2008).

Em ambos os géneros a busca por *leanness*, ou seja, a procura de um corpo magro com baixo índice de gordura corporal e músculos definidos, em vez de *thinness*, ou seja, apenas a busca por um corpo magro, pode resultar na mobilização de comportamentos problemáticos para atingir estes objetivos. A busca por *leanness* pode exacerbar os efeitos negativos já existentes da busca por *thinness* e da busca por musculatura. No entanto, se a busca por *leanness* estiver associada a atitudes positivas pode atenuar estes efeitos (Smolak & Murnen, 2008).

Em suma, o corpo idealizado, nos dias que correm, é o corpo tonificado, magro e musculado (Bozsik et al., 2018 ; Ladwig et al., 2024) e, por conseguinte, os conteúdos partilhados nas redes sociais passaram a incluir imagens destes corpos, associados à promoção de uma alimentação saudável e de um estilo de vida ativo que inclui a prática de exercício físico (Tiggemann & Zaccardo, 2018 ; Boepple et al., 2016). Vários estudos procuraram entender qual é o efeito deste tipo de conteúdo na satisfação corporal do seu público, em grupos não clínicos, este tipo de conteúdo resultou numa diminuição da satisfação com o próprio corpo e aumento da insatisfação, tal como afetividade negativa (Griffiths & Stefanovski, 2019).

Por sua vez, em estudos longitudinais, que preveem um maior período de exposição a conteúdo promotor do ideal de corpo tonificado, foram verificados, simultaneamente, um aumento da afetividade positiva e um aumento de afetividade negativa (Ackerman, 2018).

Quando a pessoa pensa sobre o seu corpo de forma negativa e experimenta sentimentos também eles negativos, considera-se que tem uma imagem corporal negativa, o que pode impactar a sua satisfação corporal, auto-estima e estima em relação ao seu corpo (Barlett et al., 2008) . Embora pareçam conceitos semelhantes, estima corporal e satisfação corporal são conceitos distintos. O primeiro refere-se à forma como uma pessoa se sente em relação ao seu próprio corpo, como o percebe, enquanto o segundo concerne a esfera cognitiva, ou seja, o que pensa sobre o seu próprio corpo (Mendelson et al., 2000).

Assim, a insatisfação corporal frequentemente refere-se a uma avaliação negativa do próprio corpo aquando da comparação com o corpo padrão considerado socialmente ideal (Carter et al., 2017).

Tanto em adolescentes do género feminino como do género masculino verifica-se que a insatisfação corporal se associa com sintomatologia de internalização, como ansiedade e depressão, contudo, o primeiro grupo apresenta um risco mais elevado (Bucchianeri et al., 2016). A imagem corporal é um preditor dos sintomas de internalização, assim sendo, uma imagem corporal negativa persistente configura-se como um fator de risco para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos depressivos (Morin et al., 2017). A prevalência de insatisfação corporal configura-se, ainda, como um fator de risco para o surgimento e manutenção de perturbações alimentares (Stice, 2002), sendo esta mais prevalente em mulheres do que em homens (Yean et al., 2013). Mas porque é que tantas mulheres reportam estar insatisfeitas com os seus corpos?

A teoria da objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997) explica que os corpos das mulheres são, muitas vezes, tratados como objetos e sexualizados das mais variadas maneiras, quer através de olhares ou investidas de carácter sexual não solicitadas, quer através de uma lente mais macro, com enfoque na cultura, como, por exemplo, através da imagem idealizada e, muitas das vezes, hipersexualizada da mulher nos média. Por conseguinte, aprendem desde cedo que, para serem aceites, têm que ir de encontro ao padrão imposto pela sociedade e que serão julgadas e avaliadas por essa mesma sociedade desde tenra idade, o que propicia um processo de internalização destas ideias e uma auto-objetificação a partir dos ideais internalizados, sendo, por conseguinte, construída uma visão de si a partir de uma lente externa, da perspetiva do observador, a partir da qual monitoriza o seu próprio corpo (Choukas-Bradley et al., 2020; Mink & Szymanski, 2022). A comparação do seu corpo com o padrão societal e as disparidades encontradas aquando da comparação provavelmente causarão insatisfação corporal. A auto-objetificação associa-se a uma imagem corporal negativa (Moradi & Huang, 2008) e ver-se-á aumentado o risco de desenvolvimento de perturbações do comportamento alimentar (Calogero et al., 2011; Moradi & Huang, 2008; Szymanski et al., 2011).

A maioria dos estudos que visam o género, comportamento alimentar e insatisfação corporal focam-se nos papéis de género (Agam-Bitton et al., 2018; Blashill, 2011a; Chua & Chang, 2016; Lawler & Nixon, 2011; Roberts et al., 2022), no entanto, a literatura acerca da imagem insatisfação corporal em pessoas LGBTQIA+ é mais reduzida.

Estudos reportam que a insatisfação corporal é mais prevalente em homens homossexuais (Dahlenburg et al., 2020), bissexuais e pansexuais (Hunt et al., 2012) do que em homens heterossexuais, estando essa insatisfação mais fortemente associada com a psicopatologia alimentar, o mesmo se aplica a adolescentes homossexuais (Parker & Harriger, 2020). Do mesmo modo, a literatura indica que homens homossexuais e mulheres heterossexuais podem ser ambos igualmente afetados pelas pressões socioculturais e, por isso, estarem igualmente vulneráveis à insatisfação corporal e a perturbações do comportamento alimentar possivelmente decorrentes (Blashill, 2011; Grogan, 2008; Li et al., 2010), isto porque, no que concerne à teoria da objetificação supracitada (Fredrickson & Roberts, 1997), estes dois grupos são os que mais se auto-objetificam e, por conseguinte, são mais vulneráveis a perturbações relacionadas com o seu corpo e com o comportamento alimentar (Kozak et al., 2009; Wiseman & Moradi, 2010). Nesse mesmo sentido, outros estudos relatam que, comparativamente a homens heterossexuais e mulheres lésbicas, homens homossexuais podem sentir maior competitividade com outras pessoas do seu género, conduzindo a um maior foco na aparência com o objetivo de encontrar um parceiro. Por outro lado, existe a possibilidade de que se verifiquem desnivelamentos na prevalência dos relatos, dada a eventualidade de que os homens deste grupo estejam apenas mais disponíveis para relatar este tipo de dificuldades (Dakanalis & Riva, 2013; Jankowski et al., 2014).

Mulheres lésbicas podem estar mais protegidas das pressões do corpo magro idealizado, a literatura indica que mulheres lésbicas apresentam um corpo ideal menos magro do que o idealizado por mulheres heterossexuais e, em relação a estas, as mulheres lésbicas apresentaram também maior satisfação corporal (Alvy, 2013). Por sua vez, mulheres bissexuais apresentam maior propensão a reportar insatisfação com a sua imagem corporal e comportamentos alimentares pouco saudáveis em comparação com pessoas lésbicas (Katz-Wise et al., 2015; Steele et al., 2019).

Estudos sugerem que algumas mulheres lésbicas procuram uma aparência *butch*, ou seja, uma apresentação mais masculina, que se afasta da imagem de femininidade heteronormativa, porém, podem não se sentir confortáveis com a adoção de uma imagem tradicionalmente masculina (Case, 1999; Moreno-Domínguez et al., 2019). Deste modo, em mulheres lésbicas, uma autoperceção não conivente com estereótipos de género, pode ter um papel positivo na imagem corporal, atuando como um fator protetor face às normas culturais (Steele et al., 2019).

Por sua vez, pessoas transgénero comumente procuram alinhar a sua aparência com a sua identidade de género e, sendo o período de transição um espaço temporal em que são alvo de pressão não só de validação interna, mas também societal, podem ver aumentados os seus sentimentos de frustração, constrangimento e inadequação em relação aos seus corpos. Comumente, perturbações do comportamento alimentar e a procura de *thinness* surgem ora como meio de aproximar a sua aparência física à do seu género de transição, ora como modo de suprimir características identificativas do sexo biológico (Álgars et al., 2012; Jones et al., 2018; McClain & Peebles, 2016; Peterson et al., 2017)

Estado Ponderal

Comumente, o Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado através da divisão do peso, em quilogramas, pela altura ao quadrado, em metros, é utilizado como uma medida estandardizada descritiva do estado ponderal, sendo utilizado para auxiliar na identificação de indivíduos em maior risco de patologias físicas e psicológicas associadas, como patologias cardíacas, doenças crónicas, diabetes e doenças músculo-esqueléticas (Lewandowska et al., 2025) e sintomatologia psicopatológica, ansiosa e depressiva (Rostampour et al., 2022).

Porém, o IMC é um indicador limitado da saúde metabólica dado a sua reduzida especificidade (Fernández et al., 2017; Marković-Jovanović et al., 2015). Embora se correlacione com a gordura corporal (Nuttall, 2015), o IMC não deve ser utilizado sozinho, podendo ser complementado com a medição do perímetro da cintura ou com a relação cintura-altura (Roberts, 1995). O perímetro da cintura demonstrou ser um indicador fiável na estimativa da adiposidade corporal, sendo utilizado quer em contexto clínico quer em contexto de investigação científica (Fernández et al., 2017).

Hinojo-Lucena et al. (2019) apontam para uma associação entre o uso excessivo da internet e o sedentarismo e a obesidade, perturbações do comportamento alimentar (Sevelko et al., 2018) e perturbações psicopatológicas (Bozkurt et al., 2013). Por sua vez, apresentar um IMC correspondente a baixo do peso, acima do peso ou obesidade pode associar-se a uma menor apreciação do seu corpo e pode predispor o indivíduo a procurar refugiar-se online da estigmatização à qual é exposto no seu quotidiano, deste modo, as plataformas digitais são utilizadas como estratégia de *coping* face ao sofrimento emocional quotidiano, tornando propícia a utilização excessiva das redes sociais e consequente comparação com a

imagem corporal idealizada e insatisfação corporal, que, por seu turno, é um fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologia do comportamento alimentar (Siddik et al., 2025).

Estudos apontam para um elevado perímetro da cintura e IMC como fatores de risco para o desenvolvimento de insatisfação corporal (Dane & Bhatia, 2023; Delgado-Floody et al., 2018). O estado ponderal dos adolescentes, com excesso de peso/ obesidade, associa-se com a sua imagem corporal, sendo que, em ambos os géneros, uma preocupação mais marcada com o peso se correlaciona com um maior IMC (Calzo et al., 2012). Esta associação na adolescência é preditora de insatisfação corporal na idade adulta, ou seja, este efeito na imagem corporal acompanha o indivíduo para a sua vida adulta (Bucchianeri et al., 2013; Quick et al., 2013).

Rostampour et al. (2022) constataam que enquanto existe uma correlação inversa entre o IMC e a imagem corporal verifica-se uma correlação direta e significativa entre IMC e ansiedade, depressão e atitudes face à alimentação, assim sendo, os níveis de ansiedade e depressão em grupos de indivíduos acima do peso e com obesidade são superiores aos do grupo cujo IMC se situa dentro da média. Adolescentes do género feminino com obesidade apresentam um risco de depressão e ansiedade superior em mais de 40% aos homólogos masculinos (Lindberg et al., 2020), todavia, outros estudos contrapõem esta afirmação e indicam que indivíduos com depressão apresentam maior risco de obesidade face ao grupo não clínico, no entanto esta correlação não é bidirecional, adolescentes que apresentam obesidade não são mais propensos a desenvolver um quadro depressivo (Roberts & Duong, 2013; Roohafza et al., 2014).

Maior peso correlaciona-se com menor auto-estima, preparação física e auto-eficácia, o que pode interligar-se com a ansiedade. Do mesmo modo, adolescentes com obesidade tendem a ter uma imagem corporal mais negativa em comparação com os seus homólogos com peso dentro da média, o que pode interferir na aceitação social e causar ansiedade (Wang et al., 2019). De igual forma, um maior IMC correlaciona-se com maiores níveis de stress e com o comer emocional (Braden et al., 2018), que consiste em hábitos alimentares que se originam através do controlo cognitivo, ou seja, sentimentos de tédio, tristeza ou raiva e não da fome, ou seja, das pistas fisiológicas. Estes hábitos alimentares podem ser realizados de modo a suprimir sentimentos e, comumente, indivíduos com este padrão optam por alimentos indutores de prazer altamente calóricos, o que pode resultar em obesidade e riscos para a saúde (Dakanalis et al., 2023; Lazarevich et al., 2016; Manna &

Jain, 2015; Van Strien et al., 2013). Assim sendo, altos níveis de sofrimento psicológico encontram-se associados a um maior IMC (Arjmand et al., 2023).

Redes Sociais e Imagem Corporal

O modelo tripartido de Thompson et al. (1999) da influência da imagem corporal e perturbação do comportamento alimentar reporta que a mídia é um dos fatores mais influentes, em conjunto com os amigos e família, e mediado pela internalização do ideal de aparência e pela comparação com os outros, na insatisfação corporal e comportamentos alimentares patológicos (Van Den Berg et al., 2002). Roberts et al. (2022) adicionaram um quarto fator ao modelo, sendo este a influência das redes sociais na satisfação corporal, neste caso, em adolescentes do género feminino.

Estudos apontam para uma sobrerrepresentação de conteúdo que inclui corpos magros nos mídias sociais, o que pode contribuir para o enviesamento da capacidade de uma pessoa adulta do género feminino de avaliar o peso de um corpo, existindo, assim, uma mudança do conceito proporcionada pela maior prevalência de corpos magros no ambiente (Devine et al., 2022).

A internalização do conteúdo propagado pelas redes sociais pode ser explicada pela teoria da cultura (Gerbner et al., 1986). Este é um modelo da área das comunicações que começou por se referir a meios de mídia como a televisão, mas que, mais tarde, foi adaptado para as redes sociais por inúmeros estudos (Roberts et al., 2022). Esta teoria postula que a quantidade de tempo passada a consumir conteúdo nos media se relaciona com a aquisição de crenças e pontos de vista em relação ao que as rodeia que reflitam as mensagens predominantemente transmitidas na mídia (Shrum, 2017), aceitando-as como representações da realidade. Neste sentido, a exposição ao padrão de imagem corporal ideal propagado pelos mídias, ainda que, muitas vezes, inatingível e irrealista para um indivíduo comum (Gerbner et al., 2002), é percebido como parte da realidade, sendo, assim, considerado como um padrão de beleza e conduzindo à insatisfação dos indivíduos com a sua própria aparência física (O'Brien, 2015).

A internalização do ideal de beleza ocorre quando o indivíduo assimila os padrões de beleza e estéticos estabelecidos pela sociedade, integrando-os no seu sistema de crenças e adotando comportamentos que visam a aproximação a este ideal, assim sendo, estes ideais

são adotados como objetivos pessoais e possibilitam a comparação do próprio corpo com o modelo de corpo idealizado. O comprometimento com estes ideais conduz à insatisfação corporal devido ao desfasamento entre o corpo ideal e o corpo atual (Rodgers et al., 2015), o que contribui para o desenvolvimento de problemas de internalização, como a ansiedade e a depressão (Marengo et al., 2018). A preocupação ou insatisfação face à imagem corporal é preditora de sintomas de internalização (Morin et al., 2017) e pode atuar como variável mediadora do tempo dispendido na utilização das redes sociais e sintomas de internalização, controlando para género, idade e tempo dispendido no Facebook (Marengo et al., 2018).

Uma teoria que nos ajuda a perceber estes fenómenos é a Teoria da Comparação Social de Festinger (1954), que postula que, para suprimir a necessidade de auto-avaliação do ser humano, e na falta de uma forma objetiva de se auto-avaliar, o indivíduo encorre no processo de comparação social. As pessoas têm tendência a querer perceber a sua posição no mundo e, por isso, procuram referências e padrões com as quais se possam comparar. Normalmente, este processo acontece com outros indivíduos que a pessoa acredita serem similares a si, porém, por vezes, é feita uma comparação com pessoas que acreditam ser mais atraentes, comparando-se com imagens idealizadas e irrealistas de outras pessoas (Engeln-Maddox, 2005; Fitzsimmons-Craft et al., 2016).

As mulheres tendem a fazer estes dois tipos de comparações em frequências semelhantes, ou seja, comparam-se não apenas com pessoas que vêem como igualitárias a si mas também com indivíduos que pensam ser mais atraentes (Engeln-Maddox, 2005). A comparação social com base na aparência surge, então, como um processo explicativo dos efeitos negativos dos média sociais na imagem corporal (Choukas-Bradley et al., 2019).

A escolha de um alvo, com base no qual se podem exercer comparações, pode ser feita na expectativa de que possa ser obtida informação através da comparação com a figura idealizada, de modo a permitir uma auto-avaliação rigorosa e, muitas vezes, dolorosa (Engeln-Maddox, 2005; Kruglanski & Mayseless, 1990; Milkie, 1999). Esta comparação, mesmo que provocadora de insatisfação corporal e da diminuição da auto-estima, é realizada, dado que a exposição ao modelo corporal idealizado nos média potencia a ativação de processos de comparação nos indivíduos que internalizaram este padrão.

Visto que os requisitos de beleza padronizados são difíceis de atingir, é provável que o processo de comparação conduza a insatisfação corporal (Fox & Vendemia, 2016; Martinot & Redersdorff, 2002). Assim, e segundo a teoria da auto-objetificação previamente

enunciada, a insatisfação corporal advém da consciência mantida em relação à própria aparência e da preocupação sobre como a sua aparência é avaliada pelos outros indivíduos (Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996).

Autores como Tiggemann (2022) acreditam que o fenómeno de comparação social seja mais proeminente nos média sociais baseados na *internet* do que nos média tradicionais dado que os alvos de comparação são, na sua maioria, pessoas que são percebidas pelo utilizador como pares. Da mesma forma, a facilidade com que se acede à informação facilita os processos de comparação, tornando-os também mais rápidos e frequentes, dada a possibilidade permanente de acesso a estas plataformas digitais.

Do mesmo modo, a utilização de média sediados na internet conduz a maior auto-objetificação em comparação com outros tipos de média (Karsay et al., 2018). A título de exemplo, a rede social Instagram é uma plataforma na qual os utilizadores, maioritariamente, colocam fotografias suas de modo a que estas sejam analisadas e comentadas pelo seu público, o que torna plataformas com este tipo de funcionamento inerentemente promotoras de auto-objetificação e da insatisfação corporal, quer os comentários sejam positivos ou negativos (Tiggemann & Barbato, 2018). Aliás, o carácter visual das redes sociais permite aos utilizadores seleccionar e editar fotografias que maximizem a sua atratividade (Fox & Vendemia, 2016), o carácter público e disponível para todos destas plataformas e a quantificabilidade das interações e do *feedback* dos outros utilizadores, através de gostos e comentários, contribuem para exacerbar a focalização na aparência (Nesi et al., 2018; Nesi & Prinstein, 2015b), contribuindo para uma maior auto-objetificação (Choukas-Bradley et al., 2020).

O género modera a relação entre a insatisfação corporal e a internalização (Lawler & Nixon, 2011). Um estudo conduzido por Lawler & Nixon (2011) relata, em adolescentes do género feminino, uma maior frequência das conversas em relação aos seus corpos ou a possíveis modificações nos mesmos com os pares, tal como internalização dos padrões comparativamente a adolescentes do género masculino. Nas mulheres, a internalização do ideal de beleza, conversas sobre a mesma com pares, as críticas dos pares em relação à sua aparência e o IMC correlacionam-se com a insatisfação que sentem em relação ao seu próprio corpo. Nos homens estas associações também foram encontradas, à exceção das conversas com amigos sobre a aparência corporal, que não estão relacionadas significativamente com a insatisfação corporal. Concluíram, então, que adolescentes do

gênero feminino podem ser mais vulneráveis às influências do seu contexto social e sentir maior pressão para aderir aos padrões culturais preconizados pelos mídia. Ainda neste estudo concluiu-se que a insatisfação corporal pode ser predita pela internalização do ideal de beleza em ambos os gêneros, porém o gênero não é moderador da associação entre estas variáveis, significando que a internalização não representa um maior risco de insatisfação corporal para nenhum dos gêneros em particular. Da mesma forma, a associação entre o IMC e a insatisfação corporal era distinta entre gêneros. Assim, enquanto as mulheres se sentiam mais satisfeitas com os seus corpos quando estavam abaixo dos valores normativos, os homens sentiam-se moderadamente satisfeitos com níveis normativos.

Ainda no tópico da utilização de redes sociais, Seekis et al. (2020) concluíram que o consumo de conteúdo digital de beleza e moda que incide sobre a imagem de celebridades, tal como a interação via gostos e comentários e a importância dada à mesma, ativam mecanismos de comparação com pessoas que os indivíduos consideram mais atraentes, monitorização do próprio corpo e ansiedade em relação à imagem que transparecem em contexto social estando indiretamente associados com insatisfação corporal.

Investigações apontam para uma associação positiva entre a monitorização do próprio corpo (Fitzsimmons-Craft et al., 2012 ; Mercurio & Rima, 2011 ; Szymanski & Mikorski, 2017), a comparação da aparência física (Myers & Crowther, 2009) e a insatisfação corporal. Do mesmo modo, estudos relatam existir uma associação positiva da utilização de redes sociais com a monitorização da aparência física (Holland & Tiggemann, 2016).

Consciencialização da aparência física nas redes sociais

Nesta linha de investigação, surge, então, o conceito de consciencialização da aparência física nas redes sociais (ASMC). Este é um fenómeno comumente observado em faixas etárias mais jovens, como adolescentes e jovens adultos, consistindo na vigilância e consciência persistente da sua aparência a nível físico nas redes sociais, procurando transparecer como atraente nos conteúdos partilhados neste contexto (Choukas-Bradley et al., 2019, 2020). Este construto abarca inúmeros comportamentos e cognições, que tendem a ser experienciados por sujeitos que demonstram uma elevada preocupação em relação à sua aparência no contexto das redes sociais, refletindo os domínios cognitivo, emocional,

comportamental e social de um conjunto de vivências interligadas neste público. (Choukas-Bradley et al., 2020).

Adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos apresentam maiores níveis de consciencialização da aparência nas redes sociais do que adolescentes mais novos, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos. (Rojo et al., 2023)

A consciencialização da aparência nas redes sociais, aliás, tal como outras variáveis que concernem à preocupação com a aparência física (Gillen & Markey, 2016), apresenta níveis mais elevados em indivíduos do género feminino (Choukas-Bradley et al., 2020; Rojo et al., 2023). As associações entre a consciencialização da aparência nas redes sociais, pressão dos média tradicionais e dos média sociais, internalização do ideal de beleza e perturbação do comportamento alimentar em adolescentes do género feminino são mais fortes do que as de adolescentes do género masculino, destacando as discrepâncias na experiência de internalização do ideal de beleza entre os géneros (Rodgers et al., 2020), tal como as particularidades na exposição das adolescentes do género feminino a conteúdos específicos direccionados à aparência (Choukas-Bradley et al., 2022; Haferkamp et al., 2012; Rodgers et al., 2020). O que, aliás, é verificado pelo facto de, no mesmo estudo (Rojo et al., 2023), não terem encontrado associações significativas entre a consciencialização da aparência nas redes sociais, pressão dos pares, pressão por parte da família e o ideal de corpo musculado, normalmente associado aos indivíduos do género masculino. Da mesma forma, o maior nível de consciencialização da aparência nas redes sociais está associado a menor auto-estima e saúde mental gerais (Rojo et al., 2023).

Ainda, maior envolvimento nas redes sociais associa-se positivamente à consciencialização da aparência física nas redes sociais (Rojo et al., 2023). Os adolescentes, por serem um grupo com maior propensão à preocupação acerca da sua aparência e, por conseguinte, sobre como a transparecem em contexto das redes sociais, dispendem mais tempo nestas plataformas (Choukas-Bradley et al., 2020). Aliás, estudos propõem que os *outcomes* negativos de saúde mental provenientes do impacto das redes sociais podem não se dever tanto ao tempo passado na utilização das mesmas, mas, na sua maior parte, à consciencialização da aparência nas redes sociais (Holland & Tiggemann, 2016; Meier & Gray, 2014), níveis mais altos de ASMC associam-se a sintomatologia depressiva e de perturbação do comportamento alimentar, a correlação entre ASMC e sintomatologia depressiva é similar em ambos os géneros, no entanto, a associação entre o ASMC e a

sintomatologia de perturbação do comportamento alimentar é mais forte em adolescentes do género feminino (Choukas-Bradley et al., 2020).

Choukas-Bradley et al. (2020) encontram associações positivas moderadas e significativas entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e a auto-objetificação, a monitorização do corpo, vergonha em relação ao seu corpo, comparação corporal e perturbação do comportamento alimentar e uma correlação positiva significativa com um tamanho do efeito fraco entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e sintomatologia depressiva. Resultados similares foram encontrados por Maheux et al. (2022b), que acrescentaram uma correlação fraca significativa entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e o tempo dispendido nas redes sociais.

O IMC pode apresentar-se como um fator de risco para a auto-objetificação e insatisfação corporal (Cella et al., 2020), estudos demonstram que IMCs mais elevados se correlacionam com auto-objetificação e vergonha mais intensas em mulheres adultas (Gattino et al., 2023; Slevic & Tiggemann, 2011). Aliás, em adolescentes do género feminino, a satisfação com o seu peso correlaciona-se negativamente com a consciencialização da aparência física nas redes sociais, assim, as adolescentes focam-se na dimensão do peso e do IMC enquanto os adolescentes do sexo masculino tendem a focar-se na sua aparência e musculatura (Rojo et al., 2023; Tylka & Calogero, 2011).

Em públicos com perturbações do comportamento alimentar, reportadas pelos mesmos, a maior utilização de redes sociais focadas na imagem e, por conseguinte, do conteúdo supracitado, está associada a uma maior comparação da sua aparência com a de outros e, por conseguinte, a um aumento da sintomatologia do comportamento alimentar (Rounds & Stutts, 2021; Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Positividade Corporal

Com a crescente consciência dos efeitos nocivos da exposição a padrões corporais idealizados através dos média, foi criado um movimento cultural que visa desafiar os padrões restritivos vigentes que pautam a visão de como os corpos se deveriam parecer, almejando a apreciação e aceitação de todos os tipos de corpos, de todos os tamanhos e formas, o “*body positivity*” ou positividade corporal (Cohen, Fardouly, et al., 2019; Cohen, Irwin, et al., 2019). A imagem corporal positiva representa a apreciação pelo corpo na sua totalidade,

pelo que o identifica, pelos seus atributos, pelas funções que desempenha e pela sua saúde (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

O movimento “*body positive*” teve a sua origem no ativismo feminista de pessoas com obesidade, negras e queer, como resposta à reduzida visibilidade dada a certos tipos de corpos nos média visuais e nas esferas sociais (Griffin et al., 2022), o termo foi formalizado em 1989 pela ativista Kimberlé Crenshaw (Crenshaw, 1989) e popularizado nas redes sociais em 2012, nomeadamente na rede social Instagram, com o objetivo de combater a escassa variedade de corpos representados e refutar as expectativas irrealistas colocadas sobre os corpos (Gelsinger, 2021). Embora o movimento da positividade corporal tenha surgido num âmbito de identidade de género diversificada, atualmente, nas redes sociais, a maior parte das publicações “*body positive*”, cerca de 90%, são protagonizadas por mulheres (Gelsinger, 2021).

Os investigadores, quando procuram desconstruir o conceito de imagem corporal, habitualmente, focam a sua atenção nos aspetos negativos, como por exemplo na insatisfação corporal (Tiggemann, 2004), o que lhes permitiu descobrir fatores precipitantes, como a internalização do ideal de beleza e as consequências da insatisfação corporal, tais como perturbações do comportamento alimentar (Dane & Bhatia, 2023). Porém, os psicólogos têm como objetivo promover o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e adaptativa, simultaneamente, compreendendo os mecanismos psicológicos subjacentes ao desenvolvimento e manutenção de uma imagem corporal negativa. Deste modo torna-se, também, pertinente que promovam a imagem corporal positiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), para isso é relevante que esta não seja concetualizada apenas como a ausência de uma imagem corporal negativa.

As intervenções que se baseiam numa proposição antagónica e mutuamente exclusiva, voltadas para a redução da imagem corporal negativa, não vão, necessariamente, ser eficazes no desenvolvimento de imagem corporal positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Striegel-Moore & Cachelin, 1999), dado que ausência de psicopatologia não significa, linearmente, melhoria na saúde mental se não forem promovidas características positivas ao invés de apenas eliminadas ou reduzidas características negativas, como preconizado pela psicologia positiva (Ayala & Ramírez, 2018; Fredrickson & Losada, 2005).

A exposição a mídia que perpetuam imagens corporais positivas procura desafiar o processo de internalização, desviando a atenção dos corpos idealizados para corpos realistas (Rodgers et al., 2021). Este movimento procura promover a aceitação, respeito e admiração de todos os corpos, procurando colocar o foco dos mídia, não apenas no corpo idealizado e padronizado, mas também, em corpos naturais, focalizando na funcionalidade dos corpos ao invés da sua aparência física, fomentando, deste modo, a aceitação do corpo em todos os seus tamanhos e formas e promovendo avaliações positivas do mesmo, independentemente da sua aparência (Cohen, Fardouly, et al., 2019), tal como o atendimento das suas necessidades, instaurando, assim, uma postura de rejeição das imagens do corpo padrão propagadas e proteção de si mesmo e do seu corpo (Avalos et al., 2005).

Mediante a análise do conteúdo “*body positive*” partilhado nas redes sociais, concluiu-se que existe maior satisfação corporal e apreciação do próprio corpo aquando da exposição a conteúdo que inclui imagens de corpos naturais ao invés de exposição a imagens disseminadoras do ideal de beleza. Assim, o tipo de conteúdo imagético a que a pessoa é exposta provou ter mais impacto do que a legenda que acompanha os conteúdos partilhados. No entanto, legendas “*body positive*” em imagens de corpos normativos conduzem a maior satisfação e apreciação corporal em mulheres com um maior nível de internalização do ideal de beleza, contudo, quando o conteúdo partilhado perpetua uma imagem idealizada, a legenda utilizada, mesmo que transmitindo mensagens positivas em relação à imagem corporal, traduz-se numa menor apreciação do próprio corpo (Tiggemann et al., 2020).

A literacia em redes sociais e mídia pode ser um fator protetor quanto à insatisfação corporal. Esta traduz-se na capacidade de um sujeito perceber se o conteúdo que lhe está a ser entregue é real, ou seja, a habilidade de pensar de forma crítica sobre o conteúdo que consome nestas plataformas, dado que, frequentemente, as pessoas partilham o que de mais positivo acontece nas suas vidas, tendendo a colocar imagens suas que as favorecem. Deste modo, os conteúdos colocados nas redes sociais nem sempre correspondem à realidade, pois os utilizadores podem recorrer à edição das imagens que escolhem tornar públicas, como em fotografias e vídeos (Mink & Szymanski, 2022). Todavia, o mesmo pode ser dito quanto ao conteúdo publicitário das marcas, que, muitas das vezes, tendo como público-alvo adolescentes, direcionam o seu enfoque para a aparência (McLean et al., 2016; Slater et al., 2012).

Um indivíduo com um elevado nível de literacia digital tem competências que lhe permitem reconhecer imagens de corpos irrealistas, o que pode prevenir o processo de comparação com as mesmas, percebendo que isso possa não ser benéfico para si e para a sua saúde, interrompendo, assim, processos subsequentes de monitorização do corpo e insatisfação corporal. (Mink & Szymanski, 2022).

Em contrapartida, uma reduzida literacia digital proporciona uma menor capacidade de filtragem da informação irrealista e, assim, uma probabilidade mais elevada de comparação social, desencadeadora de processos que comumente culminam em insatisfação corporal (Mink & Szymanski, 2022). Em suma, a literacia digital é um fator protetor da insatisfação corporal, nomeadamente quando inclui literacia digital comercial, dado que proporciona o desenvolvimento de uma capacidade de reflexão crítica em relação aos anúncios que promovem a comercialização de produtos, sendo evitado o processo de comparação com os modelos das campanhas e, prevenindo, assim, o surgimento de insatisfação em relação ao próprio corpo (Tamplin et al., 2018).

Investigações com foco na utilização da rede social TikTok sugerem que o uso consistente e frequente de redes sociais focadas na partilha de imagens pode ter uma influência negativa na imagem corporal, sugerindo que quanto mais tempo uma pessoa, no caso deste estudo, uma mulher, despende no TikTok mais provável é de iniciar processos de comparação com pessoas que considera mais atraentes do que si própria e, por conseguinte, dar início a processos de monitorização do seu corpo, que a levarão a sentir insatisfação em relação ao mesmo (Mink & Szymanski, 2022).

Os resultados deste estudo de Mink & Szymanski (2022) são consistentes com as teorias da comparação social e da objetificação previamente enunciadas (Festinger, 1954 ; Fredrickson & Roberts, 1997 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Jarman et al., 2021 ; Seekis et al., 2020). Concluíram, também, que a exposição a mídia que adotam uma abordagem “*body positive*” de aceitação corporal e crítica dos padrões esperados modera a relação entre conteúdo a que a pessoa é exposta no TikTok, com a comparação que faz da sua aparência com a de alguém que considera mais atraente e com a vigilância em relação ao seu próprio corpo. No entanto, este efeito só acontece quando a pessoa é exposta numa frequência comum ou alta a estes conteúdos e não quando existe uma exposição pouco frequente (Mink & Szymanski, 2022).

Estas relações são mais fracas quando a utilização do TikTok é menos frequente e existe exposição a conteúdo “*body positive*”. Já aquando da utilização mais frequente do TikTok a correlação é mais forte e, mesmo com exposição a conteúdo de aceitação e crítica dos padrões, os indivíduos têm mais comportamentos de comparação com modelos que consideram mais atraentes e experienciam insatisfação com o seu corpo, tal como comportamentos de vigilância sobre o mesmo (Mink & Szymanski, 2022).

A investigação científica permitiu perceber que imagens que preconizam corpos reais, por serem mais realistas, tendem a provocar maior comparação social do que as imagens idealizadas. Deste modo, a mídia que procura celebrar corpos reais e ser “*body positive*” pode estar a, inadvertidamente, fomentar comparação social e contribuir, assim, para a insatisfação corporal (Tiggemann & Anderberg, 2020). Estudos permitiram também concluir que legendas e mensagens *body positive* em imagens partilhadas que representem o ideal de beleza não são valorizadas pelas mulheres (Mulgrew et al., 2017), por conseguinte, existe a possibilidade de que o consumo de conteúdo que postula a aceitação corporal e critica o ideal de beleza e as exigências que este acarreta possa não ser suficiente para que, mediante a visualização de conteúdo em que é representado o corpo idealizado no TikTok, seja possível manter uma imagem corporal satisfatória.

Do mesmo modo, Mink & Szymanski (2022) concluíram com a sua investigação que, independentemente do nível de exposição a ideais e expectativas sociais de beleza, por exemplo, a nula ou reduzida exposição ao corpo idealizado através do consumo de conteúdo “*body positive*”, a imagem corporal continua a ser afetada, dado que, mesmo de forma inconsciente, existe uma comparação aos corpos que vê, mesmo que estes não sejam considerados o padrão de corpo idealizado. Embora a exposição não atue como fator protetor, influencia nas comparações que realiza com pessoas que considera mais atraentes, na vigilância e monitorização do próprio corpo e também na insatisfação em relação ao mesmo.

Bell & Dittmar (2011) avançam que o conteúdo propagado nas redes sociais pode influenciar a imagem corporal apenas quando o utilizador se identifica com o tipo de conteúdo nelas partilhado. Assim, a procura ativa de conteúdos “*body positive*” pode reforçar essa identificação. Este tipo de conteúdo visa, principalmente, meninas e mulheres (Cohen et al., 2019), as adolescentes podem ser as mais influenciadas pelas imagens

retratadas, pois estas tendem a refletir indivíduos similares a si, o que permite processos de comparação social.

Kvardova et al. (2022) constataram que, na sua amostra de adolescentes checos, entre os 13 e os 18 anos, as adolescentes do género feminino consumiam mais este tipo de conteúdo em comparação com o género masculino, do mesmo modo encontraram uma associação positiva fraca entre a visualização deste tipo de conteúdo e a idade, ou seja, quanto mais velhos os adolescentes, maior a exposição a conteúdo “*body positive*”. Igualmente, reportam uma correlação positiva fraca entre o consumo deste tipo de conteúdo e o IMC. Sendo assim, adolescentes com um maior IMC tendem a visualizar mais frequentemente este tipo de partilhas nas redes sociais do que os seus pares.

A literatura apresenta resultados distintos no que concerne à exposição a conteúdo “*body positive*” e os seus efeitos na afetividade negativa e positiva. Face à exposição a este tipo de conteúdos, Cohen, Fardouly, et al. (2019) reportam um aumento da afetividade positiva, enquanto Kvardova et al. (2022) e Schönhals et al. (2026) não verificaram essa associação. Stevens & Griffiths (2020) indicam que a exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva se correlaciona com uma afetividade negativa reduzida em grupos não clínicos, do mesmo modo Ladwig et al. (2024) verificaram esta associação em grupos de mulheres com e sem perturbações do comportamento alimentar.

Investigações posteriores, identificaram a neutralidade corporal como um dos constituintes da positividade corporal (Darwin & Miller, 2020), esta tendência (Cohen et al., 2021; Pellizzer & Wade, 2023) procura descentralizar o foco da aparência do corpo e propagar a ideia de que o corpo é apenas uma das partes constituintes de tudo o que o indivíduo é (Horn, 2021), promovendo, assim, uma aceitação do corpo e da sua funcionalidade (Horn, 2021; Perry et al., 2019). Por conseguinte, o conteúdo “*body neutral*” nas redes sociais procura sublinhar este mesmo ideal de que a pessoa não é apenas definida pela sua aparência física (Cohen et al., 2021).

Investigações apontam para a necessidade da representação “*body positive*” nos média, de corpos distintos entre si, em conjunto com a ideia “*body neutral*” de promoção do foco no corpo saudável e funcional ao invés de apenas na aparência física (Paraskeva et al., 2017), a título de exemplo, um estudo de Fardouly et al. (2023) em que mulheres foram submetidas à visualização de publicações “*body neutral*” durante duas semanas na

plataforma Facebook, constatou que o consumo deste conteúdo, que não tinha enfoque na aparência corporal, resultou numa diminuição da insatisfação corporal.

Da mesma maneira, um estudo não randomizado de Smith et al. (2023^a), que se focou nos resultados de uma sessão com adolescentes sobre o tema da neutralidade corporal, conduzida pelos próprios participantes em formato digital, obteve como resultados uma maior apreciação da funcionalidade do corpo e uma diminuição da insatisfação corporal sentida.

O consumo de menos conteúdo que espelha corpos representativos do ideal corporal tonificado e, em lugar deste, exposição a conteúdo “*body positive*” associa-se a uma imagem corporal positiva. Esta associação é explicada pela realização de menos comparações com pessoas que considera mais atraentes e pela tomada de uma perspectiva ampla em relação ao ideal de beleza (Rousseau, 2024). Outros estudos que analisaram a influência deste tipo de perspectiva contradizem o seu efeito moderador (Manning & Mulgrew, 2022).

Pesquisas de Ladwig et al. (2024) apontam para um efeito similar da neutralidade e da positividade corporal na diminuição da insatisfação corporal. Neste mesmo sentido, Alleva et al. (2016) concluíram que o conteúdo digital promotor de neutralidade corporal pode contribuir para a menor auto-objetificação e, por isso, para a redução da insatisfação corporal. Assim, existe uma redução do fenómeno em que a constante objetificação externa conduz à tomada de uma posição crítica em relação ao seu próprio corpo e a sua aparência (Fredrickson & Roberts, 1997).

Deste modo, o foco na funcionalidade do corpo proposto pela tendência da neutralidade corporal, mitiga a tendência à auto-objetificação (Roberts & Waters, 2004 ; Alleva et al., 2015), tendo, hipoteticamente, a capacidade de diminuir a insatisfação corporal (Ladwig et al., 2024). No entanto, outros estudos vieram propor que o impacto das imagens apresentadas era mediado somente pela comparação social (Prichard et al., 2023).

Seekis & Lawrence (2023) indicam que a exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal neutra no TikTok diminui os níveis de comparação social e aumenta a apreciação do próprio corpo e satisfação com o mesmo e a afetividade positiva, no entanto, os resultados do estudo de Ladwig et al. (2024) indicam que, aquando da exposição a este tipo de conteúdo em formato de texto, ao invés de vídeo, não se verifica um aumento da afetividade positiva, pelo contrário, verifica-se uma diminuição da mesma. No mesmo

estudo, demonstrou-se, ainda, que a exposição ao conteúdo digital supracitado conduziu a uma diminuição da afetividade negativa.

Pertinência do Estudo

A pertinência deste estudo reside na necessidade de compreender qual pode ser o efeito da utilização das redes sociais e da exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva na população adolescente portuguesa, nomeadamente, ao nível da consciencialização da aparência física nas redes sociais e do “*distress*” ou sofrimento psicológico.

As redes sociais fazem parte do dia a dia de todos nós, incluindo dos adolescentes, que, encontrando-se numa fase de transição caracterizada pela mudança cognitiva, corporal e social e pela descoberta da sua identidade, procuram desvincular-se da sua imagem corporal anterior e encontrar novos modelos de corpo ideal. Este facto, conjugado com a nova importância dada à dimensão social e à percepção dos outros em relação a si, torna os adolescentes particularmente sensíveis e suscetíveis aos padrões veiculados nas redes sociais (Choukas-Bradley et al., 2019; Ricciardelli & Yager, 2016; Salomon & Brown, 2019).

A sua consciência corporal elevada contribui para que sejam mais vulneráveis à insatisfação corporal (Ata et al., 2007; Choukas-Bradley et al., 2020). A utilização das redes sociais é um dos fatores mais influentes na insatisfação corporal, que, por sua vez, é um fator de risco para a psicopatologia do comportamento alimentar (Dane & Bhatia, 2023; Roberts et al., 2022; Siddik et al., 2025; Stice, 2002; Van Den Berg et al., 2002) e sintomatologia de internalização e “*distress*” psicológico (Bucchianeri et al., 2013; Morin et al., 2017). Neste sentido, é relevante perceber, mais aprofundadamente, os processos que explicam estas correlações, nomeadamente, a internalização do ideal de beleza (Rodgers et al., 2015), a auto-objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997), a monitorização do corpo (Fitzsimmons-Craft et al., 2012 ; Szymanski & Mikorski, 2017) e a comparação da aparência física (Festinger, 1954; Holland & Tiggemann, 2016).

Assim, a consciencialização da aparência física nas redes sociais, observada em adolescentes e jovens adultos (Choukas-Bradley et al., 2019b, 2020), é um objeto de estudo particularmente relevante no sentido em que permite compreender o desenvolvimento de

problemas de imagem corporal no contexto da utilização das redes sociais. Constitui-se, ainda, pertinente o estudo de fatores que apresentem um efeito protetor face à insatisfação corporal e consequente “*distress*” psicológico (Marengo et al., 2018), como a exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva (Ladwig et al., 2024; Mink & Szymanski, 2022), podendo contribuir para medidas psicoeducativas tanto promotoras como preventivas e de intervenção junto da população adolescente, quer em contexto clínico quer em contexto escolar e mesmo comunitário.

Em síntese, este estudo inclui a integração de fatores biológicos, como o percentil de risco de obesidade abdominal, psicológicos, como o “*distress*” psicológico, e contextuais, bem como a utilização das redes sociais e exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, sugerindo a necessidade de fornecer uma fundamentação teórica e empírica para a construção de abordagens holísticas que permitam compreender de forma mais abrangente o bem-estar dos jovens adolescentes no contexto digital.

O presente estudo surge na continuidade da investigação previamente desenvolvida acerca da utilização e envolvimento nas redes sociais, a consciencialização da aparência física nas redes sociais, “*distress*” psicológico e a imagem corporal positiva, ou “*body positivity*” (a título de exemplo, Mink & Szymanski, 2022; Choukas-Bradley et al., 2019, 2020; Ladwig et al., 2024; Tiggemann et al., 2020b). Todavia, apresenta um carácter inovador, na medida em que o número de estudos reportados com a população adolescente portuguesa que permitam avaliar se a exposição a este tipo de conteúdo pode estar positivamente associada a variáveis relacionadas com a imagem corporal e com a saúde mental dos adolescentes aquando da utilização das redes sociais é escasso. Embora existam estudos que visam a imagem corporal e a satisfação com a mesma na adolescência (Loureiro et al., 2019; Marques et al., 2016), tal como, trabalhos científicos que incidem sobre as associações entre a utilização das redes sociais e a imagem corporal (Gonçalves & Esteves, 2024; Órfão & Días, 2024) e, ainda, estudos que visam a imagem corporal positiva (Faria & Torres, 2025), a literatura, no que respeita à exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, configura-se como bastante diminuta, não tendo sido encontradas publicações científicas neste âmbito em específico.

Os resultados desta investigação poderão permitir que, nos âmbitos clínico, escolar e comunitário, se desenhem novas intervenções psicológicas promotoras da imagem

corporal positiva e preventivas da insatisfação corporal e do “*distress*” psicológico em adolescentes portugueses.

Objetivos

Esta dissertação tem como questão de investigação principal “*Será que existem associações entre o envolvimento nas redes sociais, o percentil de risco de obesidade abdominal, o “distress” psicológico, a consciencialização da aparência nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva em adolescentes portugueses?*”

Esta dissertação tem como objetivo principal explorar se se verificam associações entre o envolvimento nas redes sociais, o percentil de risco de obesidade abdominal, o “*distress*” psicológico, a consciencialização da aparência nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva em adolescentes portugueses.

De forma mais específica pretende-se:

- a) Explorar as propriedades psicométricas da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (EADS) na sua versão de 8 itens, para a população adolescente portuguesa.
- b) Examinar associações entre variáveis sociodemográficas (género, idade), percentil de risco de obesidade abdominal, envolvimento nas redes sociais, “*distress*” psicológico, consciencialização da aparência física nas redes sociais e exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva (aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza);
- c) Analisar as diferenças entre géneros (masculino e feminino), faixas etárias (12-14 anos e 15-18 anos) e percentil de risco de obesidade abdominal (sem risco de obesidade abdominal, risco de obesidade abdominal e obesidade abdominal) ao nível do envolvimento nas redes sociais, do “*distress*” psicológico, da exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva (aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza) e da consciencialização da aparência física nas redes sociais.
- d) Explorar o papel mediador da consciencialização da aparência física nas redes sociais na associação entre o envolvimento nas redes sociais e “*distress*” psicológico

Para efeitos da construção de hipóteses conceituais, tem-se que processos como a monitorização do corpo, a comparação social e a auto-objetificação estão moderadamente associados com a consciencialização da aparência física nas redes sociais (Choukas-Bradley et al., 2020; Maheux et al., 2022b). Pressupondo-se que estas associações são explicadas por modelos como a teoria da comparação social (Festinger, 1954), a teoria da auto-objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997) e a teoria da cultivação (Gerbner et al., 1986) supracitadas.

Assim, e com fundamento na questão de investigação principal, colocam-se as hipóteses de que:

1. Um maior nível de envolvimento nas redes sociais (Maheux et al., 2022b; Rojo et al., 2023), um percentil de risco de obesidade abdominal que se insere no grupo de obesidade abdominal (Calzo et al., 2012; Maheux et al., 2022), maior nível de “*distress*” psicológico (Choukas-Bradley et al., 2020; Marengo et al., 2018; Morin et al., 2017) e menores níveis de exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva, aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza (Mink & Szymanski, 2022; Rousseau, 2024) estão associados a uma consciencialização da aparência nas redes sociais mais elevada (Choukas-Bradley et al., 2020);
2. Adolescentes do género feminino apresentam maior envolvimento nas redes sociais (Gomes, 2024), maior consciencialização da aparência nas redes sociais (Choukas-Bradley et al., 2020), maior nível de “*distress*” psicológico (Campbell et al., 2021; Mougharbel et al., 2023) e níveis mais elevados de exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva, tal como de aceitação e exposição crítica e de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza. Estas últimas relações podem dever-se não só ao facto de as adolescentes do género feminino consumirem mais este tipo de conteúdo em comparação com o género masculino (Kvardova et al., 2022), como também ao facto de que maior parte das publicações *body positive* serem feitas por mulheres cisgénero (Gelsinger, 2021), tal como, porque uma grande parte dos estudos nesta área têm o seu enfoque em amostras do género feminino (Ladwig et al., 2024; Mink & Szymanski, 2022; Tiggemann et al., 2020b);
3. Adolescentes mais velhos (15-18 anos) apresentam maior envolvimento nas redes sociais (Ponte & Batista, 2018), maior “*distress*” psicológico (Mougharbel et al.,

2023; WHO, 2025), maior consciencialização da aparência física nas redes sociais (Rojo et al., 2023), tal como maior exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva; aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza (Kvardova et al., 2022);

4. Adolescentes que se incluem no grupo de obesidade abdominal apresentam maior envolvimento nas redes sociais (Hinojo-Lucena et al., 2019), maiores níveis de “*distress*” psicológico (Rostampour et al., 2022; Siddik et al., 2025), maiores níveis consciencialização da aparência física nas redes sociais (Cella et al., 2020; Rojo et al., 2023) e maiores níveis de exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva, tal como maiores níveis de aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza (Kvardova et al., 2022). Considerando que a literatura indica que a apresentação de um IMC fora dos valores normativos se associa a uma menor apreciação corporal, podendo também predispor o indivíduo a procurar refúgio no meio *online* como forma de evitar a estigmatização vivenciada no quotidiano, as plataformas digitais tendem a ser utilizadas como uma estratégia de *coping* face ao sofrimento emocional, o que poderá favorecer padrões de uso excessivo das redes sociais, aumentando a exposição a ideais corporais irrealistas, a comparação social com os mesmos e, conseqüentemente, a insatisfação corporal (Siddik et al., 2025) que se correlaciona com “*distress*” psicológico (Morin et al., 2017), do mesmo modo verifica-se uma associação positiva entre o IMC e o “*distress*” psicológico (Rostampour et al., 2022);
5. A consciencialização da aparência física nas redes sociais medeia a associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico (Marengo et al., 2018; Morin et al., 2017), o que pode ser explicado através de processos como a internalização do ideal de beleza, auto-objetificação, auto-monitorização e comparação social (Choukas-Bradley et al., 2020; Mink & Szymanski, 2022), que afetam a autoestima e despoletam sintomatologia de “*distress*” psicológico (Marengo et al., 2018; McCarthy & Morina, 2020).

Método

De acordo com a metodologia de Montero & León (2002) este é um estudo empírico quantitativo transversal.

Participantes

A amostra, de índole comunitária, foi recolhida em contexto escolar, utilizando um método de amostragem não probabilística por conveniência. Os participantes são adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, estudantes de agrupamentos escolares das zonas norte e centro de Portugal, que frequentem o ensino básico ou secundário em estabelecimentos públicos ou privados em Portugal.

Como critérios de inclusão, foram definidos: 1) Idade compreendida entre os 12 e os 18 anos; 2) Saber ler, escrever e compreender a língua portuguesa; 3) Ter um pai e/ou mãe/representante legal que autorize a participação do adolescente, através da assinatura do consentimento informado.

Como critérios de exclusão, foram definidos: 1) Adolescentes que apresentem limitações ao nível cognitivo.

Instrumentos/Medidas

Questionário Sociodemográfico e de Estilo de Vida

Este questionário foi desenvolvido com vista a reunir informação sobre a idade, género, nacionalidade, naturalidade, ano de escolaridade e padrões de uso das redes sociais - número de horas passadas nas redes sociais por dia (Tiktok, instagram, facebook, etc).

Questionário de Envolvimento em Redes Sociais (QERS) (Przybylski et al., 2013)

Este instrumento inclui cinco itens que procuram avaliar o envolvimento nas redes sociais. Os itens são respondidos com base numa pergunta (Com que frequência utilizaste alguma rede social...?), onde os participantes devem indicar a frequência do uso das suas redes sociais diariamente, ao longo de uma semana: 1) Nos 15 minutos após acordar; 2) Enquanto tomam o pequeno-almoço; 3) Enquanto almoçam; 4) Enquanto jantam e 6) Nos 15 minutos antes de dormir.

A escala de resposta tem oito pontos e varia de 1 (Nenhum dia) a 8 (Todos os dias), onde valores superiores indicam maior frequência da utilização das redes sociais na situação descrita.

Verificam-se, no estudo original, índices altos de consistência interna, com um alfa de Cronbach de .82. No presente estudo o alfa de Cronbach é de .67.

Avaliação Antropométrica

As avaliações antropométricas foram efetuadas com base nas recomendações da International Society for the Advancement of Kinanthropometry. A determinação da estatura (em cm), foi realizada através de um estadiômetro de parede Seca® 206 da marca Tanita® (sensibilidade de 0,1 cm), com o participante na posição anatômica ereta, segundo o plano de Frankfurt. O peso (em kg) dos adolescentes foi obtido através da balança de Bioimpedância TANITA® modelo BC 601 (com sensibilidade de 0,1 kg).

Os adolescentes foram pesados utilizando roupa leve e apresentando-se descalços. O perímetro da cintura foi aferido em centímetros, após uma expiração, em plano horizontal, sendo a medição realizada acima da borda lateral superior da crista ilíaca direita.

Para a avaliação do perímetro da cintura, foi utilizado o método descrito por Fernández et al. (2017), nomeadamente a distribuição das medidas de perímetro da cintura em crianças e adolescentes de diferentes origens étnicas (africana, europeia e mexicana), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Este autor classifica as medidas segundo percentis específicos (10, 25, 50, 75 e 90) para cada grupo étnico, utilizando dados obtidos no estudo National Health and Nutrition Examination Survey III.

O perímetro da cintura constitui uma medição prática e célere, apresentando-se como uma medida antropométrica útil para a prevenção da obesidade e de comorbilidades associadas. Valores acima do percentil 75, em idade pediátrica, correspondem a um risco aumentado de obesidade abdominal, enquanto valores superiores ao percentil 90 correspondem a obesidade abdominal. Assim, a classificação de risco de obesidade abdominal consiste em três grupos: sem risco de obesidade abdominal ($P < 75\text{cm}$), risco de obesidade abdominal ($P_{75} - P_{90}\text{cm}$) e obesidade abdominal ($P \geq 90\text{cm}$).

Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (EADS 8)

Este instrumento foi utilizado com o intuito de mensurar “*distress*” psicológico, realizando a avaliação de sintomatologia ansiosa, depressiva e de stress com base no modelo tripartido da afetividade negativa de Watson & Clark (1984b).

Esta escala foi originalmente desenvolvida por Lovibond & Lovibond (1995) incluindo 42 itens, tendo depois sido encurtada para 21 itens, versão esta que inclui três subescalas, depressão, ansiedade e stress. A depressão é concetualizada como disforia, auto-depreciação, perda de interesse e motivação, anedonia, desesperança, desvalorização da vida, inércia e afetos positivos reduzidos (Bados et al., 2005; Lovibond & Lovibond, 1995); a ansiedade, no contexto do EADS21, é concebida como ansiedade situacional, como um padrão de ativação do sistema nervoso autónomo e, consequentes efeitos no sistema esquelético e musculatura. Deste modo, a ansiedade é perspectivada na sua componente somática ao invés de preocupação cognitiva (Henry & Crawford, 2005; Lovibond & Lovibond, 1995) e o stress consiste numa ativação crónica não específica e inclui tensão, irritabilidade, dificuldade em relaxar, nervosismo e tendência a, face às exigências quotidianas, apresentar uma reação exagerada (Lovibond & Lovibond, 1995; Sairitupa-Sanchez et al., 2026).

A EADS21 é constituída por 21 itens codificados com base numa escala de Likert de quatro pontos, que representam crescente gravidade ou frequência, 0 ou “não se aplicou a mim”, 1 ou “aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 ou “aplicou-se a mim muitas vezes”, 3 ou “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. A escala de depressão avalia disforia, desânimo, auto-depreciação, desvalorização da vida, falta de interesse, inércia e anedonia; a subescala de ansiedade avalia a ativação do sistema nervoso autónomo, ansiedade situacional, experiências subjetivas de ansiedade e efeitos músculo-esqueléticos e a subescala de stress avalia excitação nervosa, agitação, dificuldade em relaxar, impaciência e irritabilidade ou reação exagerada. O score total da EADS21 corresponde à soma dos scores totais de cada subescala, que consistem na soma das pontuações dos respetivos itens e variam entre 0 e 21, assim sendo, o score total do instrumento varia entre 0 e 63 pontos, sendo que, pontuações mais elevadas correspondem a estados afetivos mais negativos (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Este instrumento encontra-se validado para a população portuguesa, no seu formato de 21 itens, por Pais-Ribeiro et al. (2004), população para a qual apresenta uma consistência interna de .85 na escala de depressão, .74 na escala de ansiedade e .81 na escala de stress.

A nível internacional, a escala de ansiedade, depressão e stress de 8 itens (DASS-8 ou EADS-8) demonstra flexibilidade da sua estrutura fatorial consoante a amostra, ou seja, alguns autores utilizam-na como uma escala unifatorial, avaliando o “*distress*” psicológico geral (Berezina et al., 2026), outros como bifatorial, tendo em conta o fator geral, “*distress*”, e os fatores específicos (Moret-Tatay et al., 2025) e outros como tridimensional (Ali, Hori, et al., 2022; Sairitupa-Sanchez et al., 2026), utilizando as 3 subescalas da versão clássica, a de depressão, com 3 itens, a de ansiedade, com 3 itens e a de stress, com 2 itens.

Tal como nas versões de 21 itens supracitadas, na escala de 8 itens os itens são codificados numa escala Likert de quatro pontos que representam crescente gravidade ou frequência, o score total das subescalas e o score total do instrumento consistem na soma dos itens, assim o score total do EADS-8 varia entre 0 e 24 pontos, uma maior pontuação indica um maior “*distress*”. O alfa de Cronbach é de .90 numa amostra de adolescentes peruanos (Sairitupa-Sanchez et al., 2026).

Este instrumento está a ser validado para a população adolescente portuguesa por Ramalho et. al (in preparation), já tendo sido realizada, no âmbito desse estudo, a tradução e retrotradução da escala e a aplicação a indivíduos de modo a receber *feedback* acerca das dúvidas suscitadas pela mesma. Neste estudo esta medida apresentou um alfa de Cronbach de .91, sendo explorada de forma preliminar a sua estrutura fatorial.

Escala da Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC) (Choukas-Bradley et al., 2020)

Esta escala foi aplicada com o objetivo de avaliar os pensamentos e comportamentos contínuos de indivíduos sobre se estarão ou não atrativos para a população das redes sociais, ou seja, a tendência avaliar-se através da perspetiva do seu público nas redes sociais (Choukas-Bradley et al., 2020). Tendo por base comportamentos de automonitorização (Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996) que se podem traduzir na vigilância e monitorização das suas publicações nas redes sociais, sendo esperados comportamentos de seleção, edição e aprimoramento dos conteúdos publicados nas redes

sociais de modo a fazer transparecer a versão mais atrente de si (Fox & Vendemia, 2016; McLean et al., 2015). A Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais procura refletir as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais das situações experienciadas durante a utilização das redes sociais e as suas possíveis implicações para a saúde mental.

Para avaliar este fenómeno foi desenvolvida por Choukas-Bradley et al. (2020) a Appearance-related Social Media Consciousness Scale (ASMC), (Choukas-Bradley et al., 2020; Maheux et al., 2022b), constituída por 13 itens, sendo que, cada item é codificado com base numa escala de Likert de sete pontos, em que uma maior pontuação significa uma maior frequência da situação descrita no item.

O score total consiste na média dos 13 itens, valores mais altos indicam maior consciência da aparência física nas redes sociais. Este instrumento apresenta um alfa de Cronbach de .92 em toda a amostra, .90 para o género feminino e .91 para o género masculino (Choukas-Bradley et al., 2020), estando, atualmente, a ser validada para a população adulta portuguesa por Ramalho et. al (in preparation). Neste estudo esta medida apresentou um alfa de Cronbach de .94.

Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva (EBPM) (Mink & Szymanski, 2022)

Este instrumento foi aplicado com o objetivo de avaliar o nível de exposição a conteúdos digitais que promovem a uma imagem corporal positiva. Inclui 15 itens, que se dividem em duas dimensões: Aceitação (corporal) e Exposição Crítica (Crítica das expectativas de aparência) e Exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, com um alfa de Cronbach de .88 na primeira e um alfa de Cronbach de .77 na segunda.

Cada item é codificado através de uma escala de *Likert* de 1 a 7 pontos, em que pontuações crescentes significam a maior concordância com a afirmação do item correspondente, sendo realizada a média dos 15 itens, depois de corrigidos os itens invertidos, scores mais altos representam maior exposição a conteúdos digitais que propagam uma imagem corporal positiva. Este instrumento está a ser adaptado para a população portuguesa por Ramalho et. al (in preparation). Neste estudo esta medida apresentou um alfa de Cronbach de .92, especificamente .91 para a escala de Aceitação e

Exposição Crítica e .84 para a Escala de Exposição a um Ideal de Beleza Contrário ao Ideal de Magreza.

Procedimentos de Recolha de Dados

O presente projeto integra-se num projeto de investigação mais amplo que foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Lusíada e pela plataforma de inquéritos em meio escolar da Direção Geral de Educação.

Um conjunto de direções de agrupamentos escolares foram contactadas, quando confirmada e autorizada a participação, foi entregue o consentimento informado aos pais ou responsáveis legais, explicitando o âmbito do estudo e informando-os acerca da confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos. Após o consentimento escrito dos encarregados de educação, foi pedido o assentimento aos adolescentes em relação à sua participação. De seguida, realizou-se o preenchimento dos questionários de autorrelato, através da plataforma online Questionpro. Os investigadores integrantes, com formação adequada, recolheram presencialmente nas escolas os dados antropométricos.

Procedimento de Análise de Dados

Consideraram-se, para efeito de análise de dados, as faixas etárias dos participantes que se situam entre os 12 e os 14 anos e entre os 15 e os 18 anos, dadas as estimativas de idade de ingresso e conclusão do terceiro ciclo do ensino básico e do ensino secundário, respetivamente.

A análise de dados foi conduzida através dos programas de análise e tratamento de dados Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0 (para macbook) e Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP), versão 0.95.4 (para macbook).

O processo de análise foi bipartido. Sendo assim, a primeira fase consistiu na análise descritiva das variáveis a ser estudadas (frequência, média, desvio-padrão), tendo sido avaliada a distribuição das variáveis, testando os pressupostos necessários para a aplicação de testes paramétricos, mediante a análise dos coeficientes de assimetria, curtose, teste de Kolmogorov-Smirnov, inspeção dos histogramas, gráficos Q-Q e boxplot, assim, quando se verificou que não estavam não cumpridos os pressupostos de normalidade, foram utilizados testes não paramétricos.

Num segundo momento, realizou-se a análise inferencial, sendo realizados testes de correlações de Spearman, de modo a testar associações entre as variáveis. Por sua vez, foram

testadas diferenças entre as variáveis em estudo em relação aos géneros (masculino e feminino), às faixas etárias (12 a 14 anos e 15 a 18 anos) e ao percentil de risco de obesidade abdominal (sem risco de obesidade abdominal, risco de obesidade abdominal e obesidade abdominal) tendo sido utilizados testes de Mann Whitney, para as variáveis com apenas dois grupos e de Kruskal Wallis, para a variável que inclui três grupos. Posteriormente à realização do Kruskal Wallis, foram realizados novamente testes de Mann-Whitney entre os grupos, de modo a localizar as diferenças entre grupos, sendo utilizada a correção de Bonferroni de modo a ajustar o valor da significância. O modelo de mediação foi testado, tendo por base evidências da literatura, através do *software* Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP).

Valores de p inferiores a .05 foram considerados estatisticamente significativos.

De modo a detetar as diferenças, com um tamanho de efeito antecipado de 0.50, um nível de erro alfa de 5%, com um poder de 80% em testes-T, verificou-se ser necessário obter 128 participantes, tendo este cálculo sido conduzido através do G-Power.

De modo a analisar as propriedades psicométricas do EADS8, realizou-se uma análise fatorial confirmatória, testando se os dados deste estudo se ajustam à estrutura teórica definida, para este feito foi utilizado o JASP. O estimador utilizado foi o Diagonally Weighted Least Squares, DWLS, devido ao facto de que os dados da escala são ordinais, obtidos, nomeadamente, através de escalas de Likert (Li, 2016). A amostra incluiu 209 participantes, ou seja, superior aos 200 que providenciam poder estatístico (Singh et al., 2016), de modo a ser possível a realização da análise fatorial confirmatória, dado que a análise fatorial se baseia em coeficientes de associação, logo, estes necessitam de realizar uma estimativa adequada dessas mesmas associações na população (Finch et al., 2016), assim deve ser assegurada a validade interna e externa.

Os índices de ajuste do modelo utilizados foram o CMIN/df, qui quadrado normado, para o qual os valores aceitáveis se situaram abaixo de 5; CFI, Índice de Ajuste Comparativo, para o qual os resultados se deviam situar abaixo de .95, o mesmo é válido para o TLI, Índice de Tucker Lewis, da mesma forma, quanto ao SRMR, Standardized Root-Mean Residual, aceitaram-se valores inferiores a .08 e para o RMSEA, Root Mean Square Error of Aproximation Index, foram considerados valores abaixo de .08, apesar de alguma da literatura ser mais estrita e preconizar como ponto de corte .06 (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2023).

Para a análise da confiabilidade ou consistência interna foram considerados os alfas de Cronbach e ω de McDonald, verificando-se confiabilidade fraca com valores de α

inferiores a .50, moderadas com valores entre .50 e .75, boa para valores superiores a .75 e excelente com valores de α superiores a .90 (Koo & Li, 2016) e aceitando-se valores superiores a .70 para o ω de McDonald (Butts & Michels, 2006).

Resultados

Caracterização sociodemográfica da amostra

A amostra é constituída por um total de 209 participantes, 100 participantes do género feminino (47.8%), 108 participantes do género masculino (51.7%) e 1 participante que se identifica como outro (0.5%). Frequentam o sétimo ano 27 participantes (12.9%), 65 participantes frequentam o oitavo ano (31.1%), 41 participantes estão matriculados no nono ano (19.6%), 28 participantes encontram-se no décimo ano (13.4%), 28 participantes estão matriculados no décimo-primeiro ano (13.4%) e 18 participantes integram o décimo-segundo ano de escolaridade (8.6%), fazem parte dos *missing values* 2 participantes (1.0%).

No que concerne à idade, 109 alunos encontram-se na faixa etária dos 12 aos 14 anos (52.2%) e 98 alunos na faixa etária dos 15 aos 18 anos (46.9%), com uma idade média de 14.55 com desvio padrão de 1.73. Incluindo 19 participantes com doze anos (9.1%), 55 com treze anos (26.3%), 35 participantes com catorze anos (16.7%), 36 com quinze anos (17.2%), 33 adolescentes com dezasseis anos (15.8%), 12 com dezassete anos (5.7%) e 17 com dezoito anos (8.1%), existem, ainda, dois casos com valor omissos (1.0%).

Relativamente à nacionalidade, participam neste estudo 195 estudantes que possuem nacionalidade portuguesa (93.3%), enquanto 14 estudantes não são portugueses (6.7%), entre os quais 6 são brasileiros (2.9%), 2 são angolanos (1.0%) e 6 incluem-se na categoria outros (2.9%), entre os quais se encontram nacionalidade francesa, suíça e bangladeshiana e dupla nacionalidade portuguesa-francesa e portuguesa-suíça.

No que concerne ao padrão de utilização das redes sociais, mais especificamente, à média de horas que os adolescentes passam nas redes sociais por dia, 6 adolescentes passam menos de uma hora por dia nas redes sociais (2.9%), enquanto 34 adolescentes utilizam as redes sociais entre 1 e 2 horas por dia (16.3%), 39 participantes passam entre 2 a 3 horas por dia a utilizar as redes sociais (18.7%), 34 passam 3 a 4 horas nas redes sociais por dia (16.3%), enquanto que 26 alunos passam 4 a 5 horas por dia a utilizar as redes sociais (12.4%), por sua vez, 20 participantes indicaram passar entre 5 a 6 horas por dia na utilização das redes sociais (9.6%) , 22 alunos indicam dedicar entre 6 a 7 horas do seu dia a esta

atividade (10.5%), enquanto 1 participante afirma fazê-lo durante 7 a 8 horas (.05%) , 6 participantes reportam uma utilização de entre 8 a 9 horas diárias (2.9%) e 9 adolescentes relatam dispendir 9 a 10 horas ou mais diariamente na utilização das redes sociais (4.3%), verificam-se 12 valores omissos (5.7%).

O perímetro da cintura dos adolescentes tem uma média de 74.83 cm ($DP = 9.20$) e mediana de 73.00 cm, deste modo, 94 participantes encontram-se sem risco de obesidade abdominal (45.0%), enquanto 55 participantes se encontram no grupo de risco de obesidade abdominal (26.3%) e 8 estão em situação de obesidade abdominal (3.8%), enquanto existem 52 casos com valores omissos (24.8%).

Tabela 1

Caraterização Sociodemográfica e Antropométrica

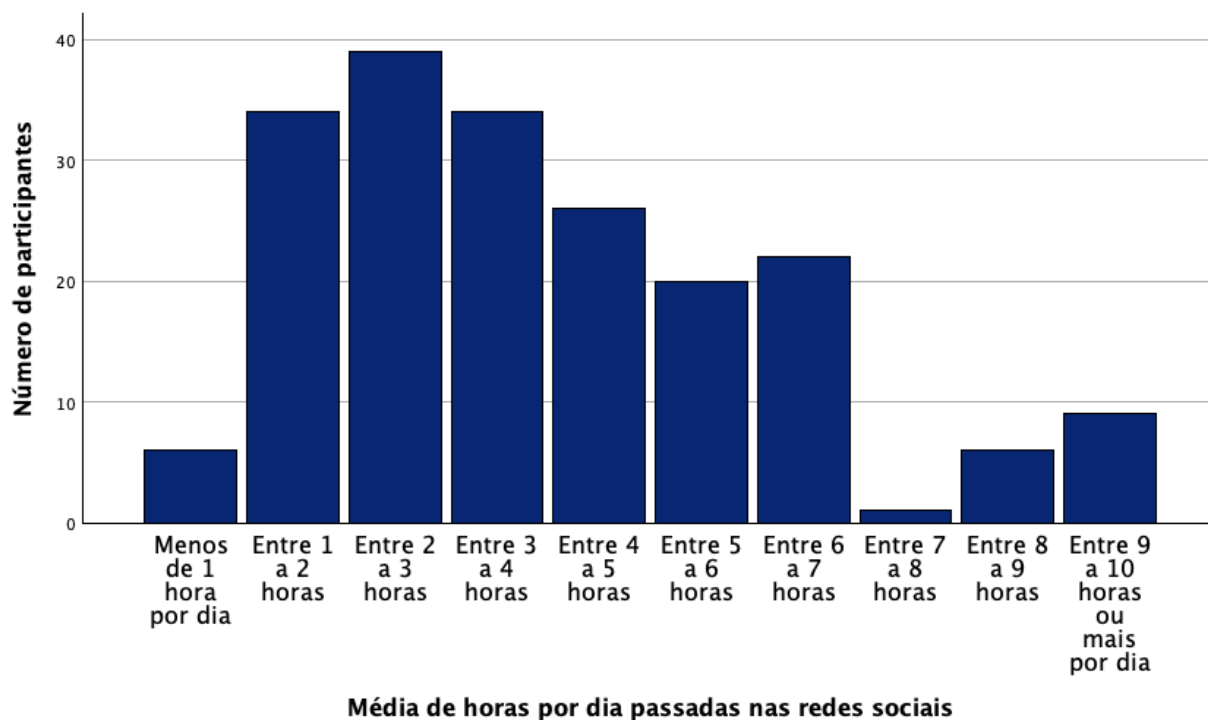
Caraterísticas	<i>n</i>	%	<i>M (SD)</i>
Género			
Feminino	100	47.8%	
Masculino	108	51.7%	
Outro	1	0.5%	
Idade (anos)			14.55 (1.73)
Faixas Etárias ^a			
12 a 14 anos	109	52.2%	
15 a 18 anos	98	46.9%	
Ano de escolaridade ^a			
Sétimo	27	12.9%	
Oitavo	65	31.1%	
Nono	41	19.6%	
Décimo	28	13.4%	
décimo primeiro	28	13.4%	

décimo segundo	18	8.6%
Nacionalidade		
Portuguesa	195	93.3%
Brasileira	6	2.9%
Angolana	2	1.0%
Outra	6	2.9%
Número de horas nas redes sociais por dia ^a		4.48 (2.23)
Menos de 1h	6	2.9%
1 a 2h	34	16.3%
2 a 3h	39	18.7%
3 a 4h	34	16.3%
4 a 5h	26	12.4%
5 a 6h	20	9.6%
6 a 7h	22	10.5%
7 a 8h	1	0.5%
8 a 9h	6	2.9%
9 a 10h ou mais	9	4.3%
Percentil de risco de obesidade abdominal ^a		
Sem risco de obesidade abdominal (P< P75)	94	45%
Risco de obesidade abdominal (P75 - P90)	55	26.3%
Obesidade abdominal (P ≥ P90)	8	3.8%

Nota. N= 209. n = tamanho da amostra; M = média; SD = desvio-padrão. ^a Verificam-se valores omissos;

Figura 1

Média de horas despendidas nas redes sociais por dia



Nota. $N= 209$. $M= 4.48$; $DP=2.23$.

Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress – versão de 8 itens (EADS8)

A Escala de Depressão, Ansiedade e Stress, inclui 8 itens que possuem um intervalo de respostas de 0 pontos a 3 pontos. As médias dos itens encontram-se entre .68 e 1.17, sendo o item com a média mais baixa o item 8, com a média de .68 ($DP=.89$) e o item com a média mais alta o item 4, cuja média é de 1.17 ($DP=1.04$), sendo que o desvio padrão dos itens demonstra dispersão entre as respostas dos participantes. Por sua vez os valores da assimetria variam entre .45 e 1.25 e os valores da curtose entre -.98 e .75.

Tabela 2*Análise Descritiva dos itens*

Item	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min</i>	<i>Mdn</i>	<i>Max</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
1	1.01	.92	0.00	1.00	3.00	.59	-.51
2	1.00	1.04	0.00	1.00	3.00	.73	-.65
3	1.00	1.08	0.00	1.00	3.00	.73	-.79
4	1.17	1.04	0.00	1.00	3.00	.45	-.98
5	1.08	1.02	0.00	1.00	3.00	.54	-.85
6	.83	1.02	0.00	0.00	3.00	.95	-.35
7	.74	.91	0.00	0.00	3.00	1.04	.13
8	.68	.89	0.00	0.00	3.00	1.25	.75

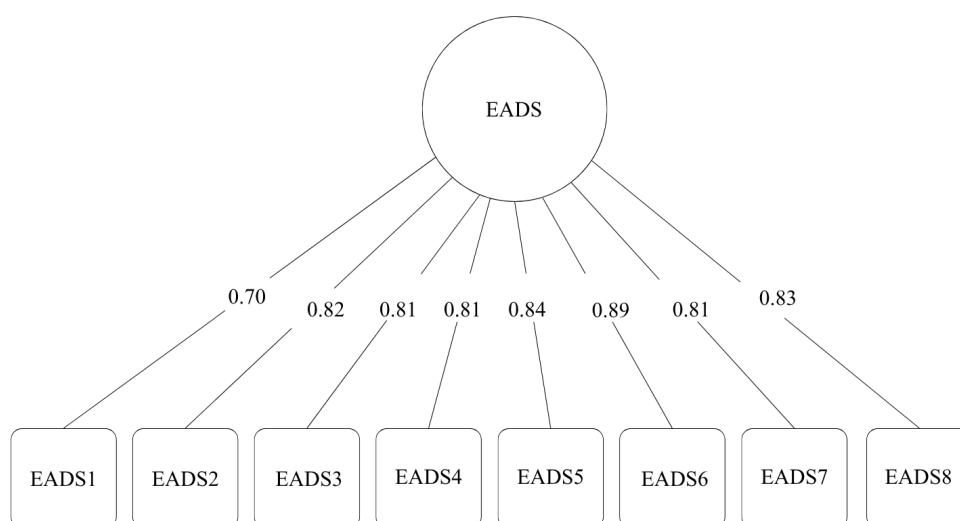
Nota. *N*=209. *M*= Média; *DP*= Desvio padrão; *Min*= Valor mínimo obtido; *Mdn*=Mediana; *Max*= Valor máximo obtido; *Sk*= Assimetria; *Ku*= Curtose

No geral, a escala de Depressão, Ansiedade e Stress apresentou boas propriedades psicométricas na população adolescente portuguesa, para a qual foi confirmada uma estrutura unifatorial. Neste instrumento os itens encontram-se suficientemente correlacionados entre si, ou seja, o valor do teste de esfericidade de Bartlett é de $\chi^2(28) = 1287.52$, $p < .001$ e verifica-se adequação para a análise fatorial, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), $M = .90$. Os índices de ajustamento global demonstraram um bom ajustamento, $\chi^2(20) = 36,9$, $p = .012$, com um rácio CMIN/df = 1.84, CFI = .997, TLI = .996, um bom ajuste à população, RMSEA = .06 e um erro do modelo baixo, SRMR = .05.

Os resultados obtidos suportam o ajustamento do modelo unifatorial da EADS-8 aos dados da amostra.

Figura 2

Análise Fatorial confirmatória da EADS8 para a população de adolescentes portugueses-modelo unifatorial



Nota. Os valores apresentados junto às setas correspondem às cargas fatoriais padronizadas (λ) de cada um dos oito itens no fator latente global (“*distress*” psicológico).

Tabela 3

Valores de R^2 , variância explicada pelo fator

	R^2
EADS1	.49
EADS2	.67
EADS3	.65
EADS4	.65
EADS5	.70
EADS6	.79
EADS7	.65
EADS8	.68

Nota. R^2 = coeficientes de determinação, proporção da variância explicada pelo fator latente

No que concerne aos coeficientes de determinação e às cargas fatoriais, os valores das cargas fatoriais dos itens variaram entre .70 e .89, correspondendo a valores dos coeficientes de determinação (R^2) de .49 a .79, assim sendo, os itens apresentam uma correlação com o fator latente moderada a forte, suportando a validade estrutural da escala.

A EADS-8 demonstrou excelente consistência interna, evidenciada por um omega de .93 ($\omega = .93$). Em conjunto com os resultados da análise fatorial confirmatória, que corroboraram a estrutura unifatorial do instrumento, fornecendo suporte para a utilização da EADS-8 na avaliação do construto de “*distress*” psicológico.

Análise da invariância entre géneros

De modo a avaliar se a Escala de Depressão, Ansiedade e Stress de 8 itens avalia o mesmo construto independentemente do género foi utilizada a análise de invariância, sendo relevante notar que, visto que o grupo “outros” apresenta um n reduzido (n=1), foi excluído da análise estatística.

A análise da invariância em função do género foi realizada utilizando o *software* JASP (versão 0.95.4), examinando dois níveis de invariância, a escalar e a métrica. Na invariância métrica impõe-se a igualdade das cargas fatoriais entre os participantes de ambos os géneros, indicando que o significado concetual de cada item é o mesmo para os dois grupos e na invariância escalar impõe-se a igualdade das cargas fatoriais e da interceção ou constante entre os participantes do género feminino e os do género masculino, assegurando que os dois grupos utilizam a escala correspondente ao indicador da mesma forma (Kline, 2023). Foram consideradas como indicativas da invariância entre géneros diferenças menores ou iguais a .010 para o CFI (Cheung & Rensvold, 2002).

A invariância para o modelo métrico é de $\Delta CFI = -.001$ e para o modelo escalar é de $\Delta CFI = .002$, por conseguinte, não se verificam diferenças entre géneros, podendo ser concluído que se verifica invariância na Escala de Depressão, Ansiedade e Stress de 8 itens ao nível do género.

Validade Convergente e Validade Divergente

No que concerne à validade convergente, a Variância Média Extraída (AVE) é de .66, ultrapassando o ponto de corte de .50 recomendado na literatura (Hair et al., 2022; Kline, 2023). Este resultado indica que, em média, 66% da variância dos indicadores é explicada

pelo fator latente, suportando a validade convergente da medida. De igual modo, a validade discriminante ou divergente indica que a escala avalia um construto distinto dos restantes construtos em estudo, uma vez que os coeficientes de associação da EADS-8 com os restantes instrumentos se encontram abaixo do limiar de .90 (Rönkkö & Cho, 2022), conforme evidenciado na tabela 4 apresentada abaixo.

Estatística Inferencial

Testes de Associações

Após a interpretação dos testes de normalidade, nomeadamente valores da assimetria, curtose, testes de Kolmogorov-Smirnov, histogramas, gráficos Q-Q e boxplot conclui-se que nenhuma das variáveis apresenta uma distribuição normal, $p < .001$, recorrendo-se, por conseguinte, a testes não paramétricos.

Verifica-se uma correlação positiva moderada entre o género e o “*distress*” psicológico, $r_s = .39$, $p < .001$ e uma associação positiva fraca entre o género e a consciencialização da aparência física nas redes sociais, $r_s = .29$, $p < .001$. O género está positivamente e moderadamente associado com a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva $r_s = .38$, $p < .001$ e existe uma associação positiva fraca entre o género e a aceitação e exposição crítica, $r_s = .27$, $p < .001$. Assim, adolescentes do género feminino apresentam maiores níveis de “*distress*” psicológico, maiores níveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais, maiores níveis de exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e de aceitação e exposição crítica.

Verificam-se associações positivas e estatisticamente significativas fracas entre a idade e o percentil de risco de obesidade abdominal, $r_s = .25$, $p = .002$ e entre a idade e o envolvimento nas redes sociais, $r_s = .15$, $p = .04$. Verifica-se, ainda, uma associação positiva fraca entre a idade e a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, $r_s = .20$, $p = .004$ e entre a idade e a aceitação e exposição crítica, $r_s = .17$, $p = .016$, assim, adolescentes mais velhos apresentam um maior percentil de risco de obesidade abdominal, um maior envolvimento nas redes sociais, maiores níveis de exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e maiores níveis de aceitação e exposição crítica.

O percentil de risco de obesidade abdominal apresenta uma associação estatisticamente significativa negativa fraca com a exposição ao ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $r_s = -.18$, $p = .029$. Adolescentes com um maior percentil de risco de obesidade abdominal reportam menores níveis de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza.

Existe uma associação estatisticamente significativa positiva fraca entre o envolvimento nas redes sociais e a consciencialização da aparência física nas redes sociais, $r_s = .23$, $p = .001$. Do mesmo modo, verifica-se uma associação estatisticamente significativa positiva fraca entre o envolvimento nas redes sociais e a aceitação e exposição crítica, $r_s = .20$, $p = .005$ e uma associação negativa fraca com a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $r_s = -.25$, $p < .001$. Assim, participantes com um maior envolvimento nas redes sociais reportam maiores níveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais, maiores níveis de aceitação e exposição crítica e menores níveis de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza.

Verifica-se uma associação estatisticamente significativa positiva e moderada entre a escala de depressão, ansiedade e stress e a consciencialização da aparência física nas redes sociais, $r_s = .55$, $p < .001$, tal como, existe uma associação positiva fraca entre a escala de depressão, ansiedade e stress e a exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, $r_s = .26$, $p < .001$ e entre a EADS8 e a aceitação e exposição crítica, $r_s = .26$, $p < .001$. Por conseguinte, indivíduos que reportam maior “*distress*” psicológico apresentam maior consciencialização da aparência física nas redes sociais, maiores níveis de exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva e maiores níveis de aceitação e exposição crítica.

Verifica-se uma associação estatisticamente significativa positiva e fraca entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, $r_s = .37$, $p < .001$, do mesmo modo, existe uma associação estatisticamente significativa positiva e moderada entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e aceitação e exposição crítica, $r_s = .43$, $p < .001$ e uma associação negativa fraca com a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $r_s = -.33$, $p < .001$. Adolescentes que reportam maior consciencialização da aparência física nas redes sociais tendem a apresentar uma maior exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, uma maior aceitação e exposição crítica e uma menor exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza.

A exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva apresenta uma associação positiva forte com a aceitação e exposição crítica, $r_s = .90$, $p < .001$ e uma associação negativa fraca com a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $r_s = -.28$, $p < .001$. Adolescentes que reportam maiores níveis de exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva apresentam maiores níveis de aceitação e exposição crítica e menores níveis de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza.

A aceitação e exposição crítica apresenta uma associação estatisticamente significativa negativa e moderada com a exposição ao ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $r_s = -.61$, $p < .001$, por conseguinte, indivíduos que reportam maiores níveis de aceitação e exposição crítica apresentam menores níveis de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza.

Tabela 4

Associações entre variáveis em estudo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Gênero		.11	-.01	.01	.39***	.29***	.38***	.27***	.00
2.Idade			.25**	.15*	-.03	-.01	.20**	.17*	-.09
3.PROA ^a				.08	-.05	.02	.05	.08	-.18*
4.QERS ^b					.09	.23**	.09	.20**	-.25***
5.EADS8 ^c						.55***	.26***	.26***	-.10
6.ASMC ^d							.37***	.43***	-.33***
7.EBPM ^e								.90***	-.28***
8.EBPM f1 ^f									-.61***
9. EBPM f2 ^g									

Nota. Coeficientes de Correlação de Spearman, $N = 209$. ^a Percentil de Risco de Obesidade Abdominal. ^b Questionário de Envolvimento em Redes Sociais. ^c Escala de Ansiedade Depressão e Stress. ^d Escala de Consciencialização da Aparência Física Nas Redes Sociais.

^e Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva. ^f Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Aceitação e Exposição Crítica. ^g Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$

Testes de diferenças entre géneros, faixas etárias e grupos de percentil de risco de obesidade abdominal

As diferenças entre géneros são analisadas excluindo a categoria “outros” devido à sua reduzida amostra ($n=1$), o que implica uma falta de poder estatístico e representatividade, sendo inviável realizar um teste de diferenças com um único participante.

Existem diferenças significativas entre os géneros ao nível do “*distress*” psicológico, $U = 2841.0$, $p < .001$, os participantes do género feminino relatam maiores níveis de “*distress*” psicológico.

Verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os géneros ao nível da consciencialização da aparência física nas redes sociais, $U = 3348.00$, $p < .001$, jovens do género feminino reportam maiores níveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais.

Do mesmo modo, verificam-se diferenças significativas entre os géneros ao nível de exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, $U = 2811.50$, $p < .001$, os adolescentes do género feminino apresentam maiores níveis de exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva. Existem diferenças significativas entre os géneros ao nível da aceitação e exposição crítica, $U = 3396.50$, $p < .001$, os adolescentes do género feminino apresentam maiores níveis de aceitação e exposição crítica.

Tabela 5*Diferenças entre géneros*

	Masculino		Feminino		<i>U</i>	<i>p</i>
	(n=108)		(n=100)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
QERS ^a	18.72	.93	18.89	.80	4671.50	.76
EADS8 ^b	5.16	.52	10.18	.67	2841.00	<.001***
ASMC ^c	2.44	.14	3.32	.16	3348.00	<.001***
EBPM ^d	3.89	.06	4.38	.07	2811.50	<.001***
EBPM f1 ^e	3.52	.15	4.27	.11	3396.50	<.001***
EBPM f2 ^f	4.60	.16	4.60	.13	4903.00	.94

Nota. Teste de Mann-Whitney (*U*). *N*= 208. ^a Questionário de Envolvimento em Redes Sociais. ^b Escala de Ansiedade Depressão e Stress. ^c Escala de Consciencialização da Aparência Física Nas Redes Sociais. ^d Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva. ^e Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Aceitação e Exposição Crítica. ^f Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Verificam-se diferenças estatisticamente significativas ao nível do envolvimento nas redes sociais entre as diferentes faixas etárias, $U = 3883.50$, $p = .021$, os participantes com idades entre os 15 e 18 anos apresentam maiores níveis de envolvimento nas redes sociais, por sua vez, existem diferenças significativas entre as faixas etárias ao nível da exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, $U = 3783.00$, $p = .004$, indivíduos com idades entre os 15 a 18 anos reportam maiores níveis de exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva. Constatam-se, ainda, diferenças entre as faixas etárias ao nível da aceitação e exposição crítica, $U = 4086.50$, $p = .034$, indivíduos com idades entre os 15 a 18 anos reportam maiores níveis de aceitação e exposição crítica.

Tabela 6*Diferenças entre Faixas etárias*

	12 a 14 anos (n=109)		15 a 18 anos (n=98)		<i>U</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
QERS ^a	17.57	.90	19.97	.83	3883.50	.021*
EADS8 ^b	7.43	.63	7.56	.65	5026.50	.867
ASMC ^c	2.79	.15	2.92	.16	4755.50	.634
EBPM ^d	3.99	.07	4.24	.07	3783.00	.004**
EBPM f1 ^e	3.68	.15	4.07	.13	4086.50	.034*
EBPM f2 ^f	4.62	.16	4.58	.14	4785.50	.69

Nota. Teste de Mann-Whitney (*U*). *N*= 207. ^a Questionário de Envolvimento em Redes Sociais. ^b Escala de Ansiedade Depressão e Stress. ^c Escala de Consciencialização da Aparência Física Nas Redes Sociais. ^d Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva. ^e Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Aceitação e Exposição Crítica. ^f Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator Exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Mediante a realização do teste Kruskal Wallis verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal ao nível da exposição ao ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, $\chi^2(2) = 6.13, p = .05$.

De modo a permitir a localizar as diferenças realizaram-se testes de Mann-Whitney entre os três grupos de percentil de risco de obesidade abdominal, sendo que, de acordo com a correção de Bonferroni, as diferenças não se consideram significativas quando se verifica um valor de *p* corrigido de .017 ($.05/3=.017$). Deste modo, embora o teste de Kruskal Wallis

tenha sugerido a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal ao nível da exposição ao ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, após a realização dos testes de Mann-Whitney e aplicação da correção de Bonferroni, as diferenças entre o grupo de adolescentes sem risco de obesidade abdominal e com obesidade abdominal não se revelaram estatisticamente significativas, $U = 185.00$, $p = .020$.

Tabela 7

Diferenças entre grupos de percentil de risco de obesidade abdominal

	Sem risco de obesidade abdominal (n=94)		Risco de obesidade abdominal (n=55)		Obesidade Abdominal (n=8)		$X^2(2)$	p
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
QERS ^a	17.41	.85	19.26	1.38	18.5	1.95	.85	.654
EADS8 ^b	7.58	.68	7.52	1.00	5.25	1.42	.60	.739
ASMC ^c	2.87	.16	2.98	.25	3.04	.50	.18	.913
EBPM	4.14	.08	4.17	.09	4.17	.15	.34	.845
EBPM f1 ^d	3.76	.16	4.01	.20	4.35	.34	1.57	.457
EBPM f2 ^e	4.88	.16	4.49	.23	3.80	.37	6.13	.050*

Nota. Teste de Kruskal Wallis (X^2). $N = 157$ devido à exclusão de dados omissos. ^a

Questionário de Envolvimento em Redes Sociais. ^b Escala de Ansiedade Depressão e Stress.

^c Escala de Consciencialização da Aparência Física Nas Redes Sociais. ^d Escala de

Exposição a Conteúdos Digitais Associados a uma Imagem Corporal Positiva- fator

Aceitação e Exposição Crítica. ^e Escala de Exposição a Conteúdos Digitais Associados a

uma Imagem Corporal Positiva- fator Exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de

magreza. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Análise da mediação da Consciencialização da Aparência física nas Redes Sociais na associação entre Envolvimento nas Redes Sociais e “Distress” Psicológico

Após a análise das associações e diferenças entre as variáveis em estudo, e de modo a aprofundar a compreensão dos resultados obtidos, procedeu-se à realização da análise do modelo de mediação entre o envolvimento nas redes sociais (QERS), “*distress*” psicológico (EADS8) e a consciencialização da aparência física nas redes sociais (ASMC).

Os testes de associações revelaram que o envolvimento nas redes sociais se associa positivamente com a consciencialização da aparência física nas redes sociais. Contudo, não se verifica uma associação significativa entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico, o que pode sugerir que a relação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico, preconizada pela literatura (Mougharbel et al., 2023), poderá ocorrer de forma indireta através de processos relacionados com a imagem corporal, como a consciencialização da aparência física nas redes sociais (Choukas-Bradley et al., 2022; Marengo et al., 2018; Morin et al., 2017).

O enquadramento teórico do presente estudo sugere que os efeitos do envolvimento nas redes sociais na saúde mental poderão estar relacionados com processos cognitivos relacionados com a imagem corporal (Choukas-Bradley et al., 2022; Morin et al., 2017). Neste sentido, considerou-se pertinente recorrer a uma análise de mediação atemporal, permitindo ir além da identificação de associações entre variáveis, nomeadamente do envolvimento nas redes sociais com o “*distress*” psicológico, e possibilitando a exploração de se os resultados obtidos vão de encontro ao modelo supracitado, avaliando se os dados são consistentes com uma associação indireta através da consciencialização da aparência física nas redes sociais .

O envolvimento nas redes sociais associa-se significativamente com a consciencialização da aparência física nas redes sociais, $B = .040$, $EP = .01$, $z = 3.18$, $p < .001$ e, por sua vez, esta variável associa-se significativamente com o “*distress*” psicológico, $B = 2.36$, $EP = .25$, $z = 9.49$, $p < .001$.

O efeito direto do envolvimento nas redes sociais no “*distress*” psicológico não é significativo, $B = -.04$, $EP = .04$, $z = -.91$, $p = .364$. Por sua vez, o efeito indireto do envolvimento nas redes sociais no “*distress*” psicológico é significativo, uma vez que o

intervalo de confiança bootstrap a 95% não incluiu o zero ($IC\ 95\% [.03, .16]$), $B = .09$, $EP = .03$, $z = 3.02$, $p = .003$. O efeito total deste modelo não se revelou estatisticamente significativo, $B = .05$, $EP = .05$, $z = 1.02$, $p = .306$.

Os resultados obtidos sugerem que se verifica uma mediação indireta, um efeito indireto significativo na ausência de um efeito direto significativo, sugerindo que a associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico ocorre predominantemente através da consciencialização da aparência física nas redes sociais, sendo que 32% da variância do “*distress*” psicológico é explicada pelo modelo.

Tabela 8

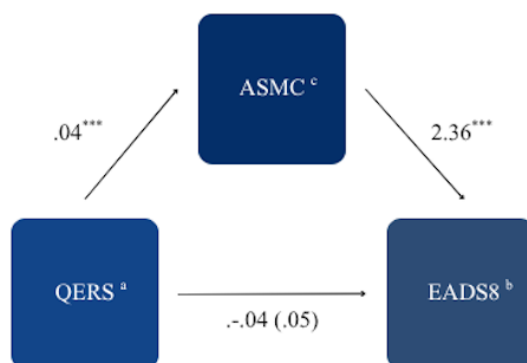
Análise da mediação da consciencialização da aparência física nas redes sociais na associação entre envolvimento nas redes sociais e “distress” psicológico

Variáveis	<i>B</i>	<i>EP</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>IC95% bootstrap</i>
QERS ^a → ASMC ^b	.040	.01	3.18	.001***	[.01, .06]
ASMC→EADS8 ^c	2.36	.25	9.49	<.001***	[1.89, 2.84]
QERS→EADS8 (efeito direto)	-.041	.04	-.91	.364	[-.13, .05]
QERS→EADS8 (efeito indireto)	.095	.03	3.02	.003**	[.03, .16]
QERS→EADS8 (efeito total)	.05	.05	1.02	.306	[-.05, .16]

Nota. $N = 209$. B = Coeficiente não padronizado; EP = Erro Padrão; z = z-score; IC = Intervalo de Confiança ^a Questionário de Envolvimento nas Redes Sociais, ^b Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais, ^c Escala de Depressão Ansiedade e Stress de 8 itens; * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Figura 3

Modelo de mediação da Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais na associação entre o Envolvimento nas Redes Sociais e o Distress Psicológico



Nota. São apresentados os coeficientes de regressão não padronizados (B). O coeficiente apresentado fora de parênteses corresponde ao efeito direto ($B = -.04$, $p = .364$) e o coeficiente entre parênteses corresponde ao efeito total ($B = .05$, $p = .306$). ^a Questionário de Envolvimento nas Redes sociais ^b Escala de Depressão, Ansiedade e Stress ^c Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais

Discussão de resultados

De forma global, os resultados do presente estudo sugerem que a relação entre o envolvimento nas redes sociais, a imagem corporal e a saúde mental nos adolescentes se configura como um fenómeno complexo e multifatorial. Particularmente, a consciencialização da aparência física nas redes sociais assume uma centralidade, dada a sua associação com a maioria das variáveis em estudo, destacando-se o seu papel mediador na associação indireta entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico.

Do mesmo modo, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em função do género na consciencialização da aparência física, “*distress*” psicológico e exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva, tal como na dimensão de aceitação e exposição crítica. Verificaram-se, também, diferenças em função das faixas etárias nas variáveis de envolvimento nas redes sociais e exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e aceitação e exposição crítica, enquanto as diferenças entre os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal não são significativas. Por sua vez, as associações encontradas com a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e as suas dimensões reforçam a complexidade das experiências dos adolescentes no contexto digital, tal como a importância dos processos cognitivos associados ao envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência.

Em suma, os resultados permitem sugerir que a compreensão dos efeitos das redes sociais na imagem corporal e na saúde mental requer uma consideração simultânea dos processos psicológicos e dos padrões de utilização e características do conteúdo a que os adolescentes são expostos.

Análise Fatorial Confirmatória da EADS-8

A análise fatorial confirmatória da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress de 8 itens para a população adolescente portuguesa, que validou o modelo unifatorial, alinha-se com parte da literatura científica que suporta a unidimensionalidade da escala, divergindo de outras publicações científicas que preconizam estruturas multifatoriais (Ali, Alameri, et al., 2022; Berezina et al., 2026; Moret-Tatay et al., 2025; Sairitupa-Sanchez et al., 2026).

Associações e diferenças

Associações e diferenças entre géneros

No que concerne aos testes de associações e diferenças, estes revelam que adolescentes do género feminino reportam um maior nível de “*distress*” psicológico em relação aos seus pares do género masculino, o que é consistente com a grande maioria da literatura existente acerca deste tópico (Mougharbel et al., 2023; United Nations Children’s Fund, 2021).

Esta associação pode também ser explicada por outra das associações verificadas, nomeadamente uma associação positiva fraca entre género e consciencialização da aparência física nas redes sociais, que pode ser compreendida à luz das teorias da comparação social (Festinger, 1954) e da auto-objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997). A primeira descreve o processo de procura de referências e padrões por parte do indivíduo que lhe permitam realizar auto-avaliações e a segunda postula que, em contexto societal, a aparência física feminina é frequentemente objetificada e sexualizada, favorecendo a tomada de uma perspetiva externa das mulheres sobre o seu próprio corpo, com base nos padrões internalizados, sendo esta propícia à consciencialização da aparência física tal como à comparação do seu corpo com outros, em especial com o corpo padronizado veiculado nas redes sociais, causando insatisfação corporal (Choukas-Bradley et al., 2020; Mink & Szymanski, 2022).

De igual forma, alguma da literatura preconiza que adolescentes do género feminino são particularmente vulneráveis às influências do contexto social, sentindo maior pressão para corresponder aos padrões preconizados nos média (Lawler & Nixon, 2011), sendo, igualmente, o alvo em particular de conteúdos direcionados à aparência e, por conseguinte, expostas mais frequentemente aos mesmos (Choukas-Bradley et al., 2022). A comparação social, consciencialização da aparência física e insatisfação corporal despoletadas por este tipo de conteúdo associam-se com uma menor saúde mental geral, incluindo sintomatologia depressiva (Choukas-Bradley et al., 2020; Rojo et al., 2023).

O género feminino associa-se, ainda, a uma maior exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva e a um maior nível de aceitação e exposição crítica, o que é consistente com a literatura (Cohen, Fardouly, et al., 2019), visto que a maioria das publicações de conteúdo promotor da positividade corporal são realizadas por mulheres e dirigidas, por conseguinte, a mulheres (Gelsinger, 2021), desviando-se parcialmente da etiologia deste movimento, negra, *queer* e de diversidade de identidade de

género (Crenshaw, 1989), porém, inserindo-se, ainda, numa visão ativista digital de combate à preponderância da exposição a corpos idealizados nas redes sociais e de refutamento das expectativas irrealistas colocadas sobre os corpos (Gelsinger, 2021). Assim, mediante a maior pressão sociocultural sobre a sua aparência estética, sujeitos do género feminino podem procurar consumir este tipo de conteúdo como estratégia de *coping* ou de proteção face à insatisfação corporal provocada pelo conteúdo pomotor do ideal de beleza (Chua & Chang, 2016).

Globalmente, os resultados suportam parcialmente a hipótese inicialmente formulada em relação às diferenças em função do género, evidenciando que o género feminino se associa a uma maior consciencialização da aparência física nas redes sociais, maior nível de “*distress*” psicológico e níveis mais elevados de exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva e de aceitação e exposição crítica. Contudo, as associações inicialmente hipotetizadas entre o género e o envolvimento nas redes sociais e o género e a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza não são significativas, como descrito na literatura (Gomes, 2024; Hinojo-Lucena et al., 2019; Kvardova et al., 2022). Estes resultados sugerem que as diferenças entre géneros poderão ser significativas na forma como os conteúdos digitais são internalizados, interpretados e experienciados.

Associações e diferenças entre idade/ faixas etárias

Foram verificadas associações entre a idade e o percentil de risco de obesidade abdominal consistentes com a literatura (Fredriks et al., 2005; Pina et al., 2016).

Indivíduos mais velhos, da faixa etária dos 15 aos 18 anos, reportaram níveis significativamente superiores de envolvimento nas redes sociais relativamente a faixas etárias mais jovens, dos 12 aos 14 anos, o que é apoiado pelos dados de Ponte & Batista (2018). Esta associação é explicada pela crescente importância dada à aceitação social, aos pares e à conectividade com os mesmos (Choukas-Bradley et al., 2022; Marino et al., 2025a), bem como, pelo facto de que a grande maioria das redes sociais impõem um limite de idade de 13 anos (Marino et al., 2025b). Todavia, Matos et al. (2019) reportam uma associação inversa justificada pelo aumento das responsabilidades escolares apropriado pela progressão escolar dos adolescentes mais velhos e consequente diminuição do tempo disponível para a utilização da *internet*.

Adolescentes mais velhos reportam uma maior exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, o que se encontra de acordo com os resultados encontrados por Kvardova et al. (2022). A literatura indica que esta associação poderá refletir uma procura ativa de comunidades de apoio diversas com a progressão da idade, indicando, assim, uma maior procura de conteúdos promotores de diversidade corporal e identitária em adolescentes mais velhos (de Lenne et al., 2020). Por conseguinte, a exposição a este tipo de conteúdos poderá resultar não apenas da recomendação algorítmica das plataformas digitais, mas também de uma procura, de forma intencional, como uma estratégia de enfrentamento face à insatisfação corporal decorrente da exposição ao ideal de beleza (Chua & Chang, 2016), o que poderá igualmente explicar a associação positiva observada entre a idade e a aceitação e exposição crítica.

Por conseguinte, os resultados obtidos confirmam parcialmente a hipótese formulada relativamente às diferenças entre grupos etários. Como hipotetizado, adolescentes mais velhos apresentam maiores níveis de envolvimento nas redes sociais, maiores níveis de exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e maiores níveis de aceitação e exposição crítica, não se verificando diferenças significativas entre faixas etárias no que concerne aos níveis de “*distress*” psicológico, consciencialização da aparência física nas redes sociais e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, o que não converge com a hipótese inicial (Kvardova et al., 2022; Rojo et al., 2023). Deste modo, o aumento da idade poderá implicar diferenças, principalmente, no envolvimento nas redes sociais, tal como, no tipo de conteúdo que os adolescentes consomem e com o qual interagem.

Associações e diferenças entre os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal

Os resultados obtidos sugerem que adolescentes com um maior percentil de risco de obesidade abdominal reportam menores níveis de exposição ao ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, resultado que contradiz estudos prévios, que indicam que indivíduos com um maior IMC tendem a reportar maiores níveis de exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva (Kvardova et al., 2022). Esta divergência poderá justificar-se na forma como estes indivíduos interpretam e interagem com conteúdos relacionados com a imagem corporal (Cohen, Fardouly, et al., 2019; Maes et al., 2025).

Estudos apontam para um maior nível de insatisfação corporal experienciada por indivíduos com um estado ponderal superior (Dane & Bhatia, 2023), justificada,

frequentemente, pela discrepância percebida entre os seus corpos e o corpo idealizado, o que favorece processos de comparação social (Siddik et al., 2025). Assim, este grupo de sujeitos pode tender à procura ativa deste conteúdo como estratégia de enfrentamento ou de proteção, ou seja, procurando, deliberadamente, diminuir a insatisfação corporal e as emoções negativas que lhe estão associadas, o chamado “*protective filtering*” ou filtragem protetora (Maes et al., 2025).

De igual forma, Cohen et al. (2019) indicam que a resposta que o sujeito exibe em relação ao conteúdo preconizador da positividade corporal depende da identificação com o mesmo, logo, indivíduos com um maior percentil de risco de obesidade abdominal podem identificar-se mais com conteúdo expositor de corpos diversificados e realistas, contribuindo para um maior consumo do mesmo (Cohen, Fardouly, et al., 2019).

Sob outro prisma teórico, adolescentes com estados ponderais mais elevados podem, devido à insatisfação corporal sentida, procurar evitar a insatisfação e o “*distress*” psicológico que conteúdos representativos da imagem corporal, mesmo que positiva, lhes provocam (Rodgers et al., 2011), evitando a comparação social e consequente aumento da insatisfação corporal (Fardouly & Vartanian, 2016; Perloff, 2014).

Este grupo pode, ainda, não se sentir representado pelo tipo de conteúdo associado a uma imagem corporal positiva ao qual tem acesso e, consequentemente, não interagir com o mesmo, o que se pode relacionar com as críticas que têm vindo a ser apontadas ao conteúdo digital que se insere no movimento da positividade corporal, das quais são exemplos o reforço dos ideais corporais que procura contrariar, através de uma representação de corpos que apenas diferem marginalmente do ideal de beleza; o carácter sexualizado das publicações e a promoção de produtos e serviços associados ao aperfeiçoamento corporal com objetivo à aproximação do ideal corporal (Cohen, Fardouly, et al., 2019; Cwynar-Horta, 2016; Lazuka et al., 2020).

Em contraposição, indivíduos com um menor percentil de risco de obesidade abdominal apresentam um maior nível de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, o que poderá refletir a maior identificação com conteúdos centrados na aparência e menor evitamento dos mesmos (Cohen, Fardouly, et al., 2019), decorrente, teoricamente, de níveis mais reduzidos de insatisfação e estigmatização corporal comparativamente aos seus pares com um maior percentil de risco de obesidade abdominal (Rodgers et al., 2011).

Por conseguinte, contrariamente ao hipotetizado, não foram observadas associações significativas entre o percentil de risco de obesidade abdominal e a maioria das variáveis em

estudo. Verificou-se uma associação negativa fraca entre o percentil de risco de obesidade abdominal e a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, todavia, aquando dos testes de diferenças, após a realização dos testes estatísticos que permitem localizar as diferenças entre grupos, e utilizando o valor de p ajustado, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos neste âmbito, o que pode ser explicado pela reduzida dimensão do grupo de participantes que se incluem no grupo de percentil de risco de obesidade abdominal correspondente a obesidade abdominal. O que poderá constituir um indicador de que fatores cognitivos, psicológicos e sociais poderão ser mais relevantes no seu contributo para a compreensão das variáveis em estudo do que indicadores antropométricos objetivos, como o percentil de risco de obesidade abdominal.

Associações entre envolvimento nas redes sociais, “distress” psicológico, consciencialização da aparência física e exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva (aceitação e exposição crítica e exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza)

Associações com o envolvimento nas redes sociais

Verifica-se uma associação positiva entre o envolvimento nas redes sociais e a consciencialização da aparência física nas redes sociais, consistente com a literatura (Maheux et al., 2022b; Rojo et al., 2023). A adolescência é um período em que se verifica uma maior orientação para a dimensão social e para a procura de aceitação dos pares (Choukas-Bradley et al., 2020). Este período é caracterizado, também, por mudanças corporais que forçam o indivíduo a procurar figuras de referência a partir das quais pretende modelar o seu novo ideal corporal (Frois et al., 2011; Ricciardelli & Yager, 2016). Estes dois fatores contribuem, assim, para a consciência aumentada em relação ao seu próprio corpo (Ata et al., 2007). Face a estas características da adolescência, a utilização das redes sociais configura-se como um fator de risco para o desenvolvimento de insatisfação corporal (Kelly et al., 2019), dado que facilita o acesso à informação e, consequentemente, à exposição ao ideal de beleza e internalização do mesmo (Gerbner et al., 1986, 2002; Rodgers et al., 2015), tal como os processos de comparação social, tornando-os mais acessíveis, rápidos e frequentes (Tiggemann, 2022).

Estes processos refletem-se no construto da consciencialização da aparência física nas redes sociais, ou seja, a consciência e vigilância persistentes do indivíduo acerca de

como a sua aparência física transparece nas redes sociais, que se reflete não só no domínio comportamental, mas também cognitivo, emocional e social (Choukas-Bradley et al., 2019b, 2020). Existe, no entanto, literatura que contrapõe esta associação positiva, indicando que o envolvimento nas redes sociais não implica apenas o foco na aparência física e não aumenta, necessariamente, a consciência corporal, ou seja, os efeitos da utilização das redes sociais não dependem apenas do tempo de utilização mas também do tipo de conteúdo (Keles et al., 2020; Orben & Przybylski, 2019).

Adolescentes com um maior nível de envolvimento nas redes sociais indicaram maiores níveis de aceitação e exposição crítica e menores níveis de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza. A literatura preconiza que indivíduos com um maior nível de envolvimento nas redes sociais são, tendencialmente, expostos a conteúdos que veiculam uma imagem corporal idealizada (Choukas-Bradley et al., 2022; Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016), todavia, o conteúdo digital a que um indivíduo é exposto é personalizado por um algoritmo digital que é responsivo aos interesses apresentados pelo mesmo no seu padrão de utilização da plataforma digital (Harriger et al., 2022), existindo, desta forma, um continuum de intencionalidade na experiência digital dos sujeitos (Rousseau & Rodgers, 2025). O algoritmo facilita o acesso a conteúdos mais diversificados, o que pode estabelecer uma diversidade de publicações e mensagens em relação à aparência física, visto que funciona através de *feedback* autoreinforçador. Assim, aquando da interação com o conteúdo não intencionalmente procurado, providencia-se a facilitação da exposição incidental ou não intencional (Harriger et al., 2022).

A exposição a este tipo de conteúdo não invalida, no entanto, a exposição a conteúdo representativo do ideal corporal, assim, as redes sociais dos jovens representam uma combinação destes dois tipos de conteúdos (Stevens & Griffiths, 2020). Apesar disto, o conteúdo preconizador do ideal de beleza é exposto com maior frequência nas redes sociais, tornando-o mais proeminente aquando da utilização das mesmas (Fardouly et al., 2018; Tiggemann & Zaccardo, 2015).

A associação positiva entre o envolvimento nas redes sociais e a aceitação e exposição crítica poderá refletir o desenvolvimento progressivo de competências de literacia digital decorrentes das oportunidades proporcionadas pela experiência de utilização das redes sociais (Heiss et al., 2023; Polanco-Levicán & Salvo-Garrido, 2022), o que pode facilitar uma avaliação mais crítica do conteúdo consumido, permitindo reconhecer imagens de corpos realistas e mitigar os processos de comparação e de auto-monitorização conducentes a insatisfação corporal (Mink & Szymanski, 2022). Desta forma, a capacidade

de filtragem de informação irrealista pode conduzir a um consumo intencional de conteúdo promotor da positividade corporal.

Por sua vez, a associação negativa entre o envolvimento nas redes sociais e a exposição a um ideal de beleza contrário a um ideal de magreza pode ser explicada pela manutenção do foco destes conteúdos na aparência física (Cwynar-Horta, 2016), o que pode levar os adolescentes a privilegiar os conteúdos que desafiem os ideais corporais, focados na aceitação e exposição crítica, ao invés deste tipo de conteúdos.

Esta interpretação contrasta com a literatura científica predominante, que indica que um maior nível de envolvimento nas redes sociais se associa a um maior nível de exposição a conteúdos centrados na aparência física, que, devido às discrepâncias percebidas entre o corpo real e a imagem idealizada, conduz a insatisfação corporal e “*distress*” psicológico (Choukas-Bradley et al., 2019b, 2020; Holland & Tiggemann, 2016). Deste modo, os indivíduos podem procurar reduzir as discrepâncias através do envolvimento com conteúdos relacionados com a aparência, na expectativa de obter validação social e *feedback* dos pares (Dane & Bhatia, 2023). Este padrão de utilização das redes sociais é identificado pelos seus algoritmos que apresentam e recomendam mais este conteúdo, contribuindo para um circuito de retroalimentação da exposição a conteúdo representativo da imagem corporal idealizada (Dane & Bhatia, 2023; Rousseau & Rodgers, 2025).

Associações com o “*distress*” psicológico

A literatura científica corrobora os resultados encontrados no presente estudo e demonstra uma relação recíproca entre o “*distress*” psicológico e a consciencialização da aparência física nas redes sociais. Neste sentido, Holland & Tiggemann (2016), Meier & Gray (2014) e Choukas-Bradley et al. (2020) sugerem que os efeitos negativos da utilização das redes sociais não decorrem do tempo de utilização, mas sim da consciencialização da aparência física nas redes sociais. Logo, níveis mais elevados desta variável associam-se a “*distress*” psicológico, uma vez que os sentimentos negativos experienciados face à imagem corporal decorrentes da internalização do ideal de beleza e da consciencialização da aparência física, conduzem a problemas de internalização, como sintomatologia ansiosa e depressiva (Marengo et al., 2018; McCarthy & Morina, 2020).

Paralelamente, o “*distress*” psicológico associa-se positivamente com a utilização das redes sociais como forma de procura de apoio social com o objetivo de permitir uma diminuição, mesmo que temporária, do nível de “*distress*” sentido (Brailovskaia et al.,

2023). Contudo, esta estratégia de *coping* pode tornar-se desadaptativa quando existe uma utilização excessiva que potencia o “*distress*” psicológico e o isolamento social (Kuss & Griffiths, 2017).

As redes sociais propiciam que os indivíduos que apresentam níveis significativos de “*distress*” psicológico interajam com cognições distorcidas, tal como com comportamentos desadaptativos e que se foquem na sua aparência física em relação aos conteúdos partilhados, procurando o reforço que o *feedback* dos seus pares lhe proporciona, sendo este, no contexto das redes sociais, quantificável e surgindo, assim, medo da avaliação de terceiros, verificando-se uma associação positiva entre o padrão cognitivo negativo repetido e a ansiedade em relação à aparência física (Nesi et al., 2021; Nesi & Prinstein, 2015a; Özparlak & Karakaya, 2022; Reilly et al., 2018; Ridolfi et al., 2011).

Outras perspetivas científicas afirmam que indivíduos com níveis mais elevados de “*distress*” psicológico tendem a apresentar uma maior sensibilidade à avaliação social e auto-consciência, favorecendo níveis mais elevados de consciencialização da aparência física (Maheux et al., 2022a). Aliás, o estudo longitudinal de Ragg et al. (2026) indica que a insatisfação corporal e a sintomatologia de “*distress*” psicológico, nomeadamente depressiva, apresentam um carácter cíclico, indicando que a saúde mental é um preditor e não apenas um resultado dos comportamentos baseados na aparência nas redes sociais. Em contrapartida, outros estudos contestam esta bidirecionalidade e afirmam que a consciencialização da aparência física prediz um aumento de sintomatologia depressiva, mas o inverso não se verifica (Maheux et al., 2022a).

Verificaram-se associações positivas fracas entre o “*distress*” psicológico e a exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva e entre o “*distress*” e a aceitação e exposição crítica. Na literatura estas associações positivas são comumente contraditas (Ladwig et al., 2024; Stevens & Griffiths, 2020), visto que o consumo deste tipo de conteúdo se tende a associar a uma diminuição dos processos de internalização do ideal de beleza e ao aumento dos níveis de satisfação com o seu próprio corpo e apreciação do mesmo (Tiggemann et al., 2020a).

No entanto, a associação encontrada, pode ser explicada pela utilização das redes sociais como estratégia de *coping* abordada anteriormente (Nesi et al., 2021; Nesi & Prinstein, 2015a). Neste sentido, Cash et al. (2005) preconizaram três tipos de estratégias de *coping* para lidar com ameaças à imagem corporal percebidas: uma adaptativa, a aceitação racional positiva e duas desadaptativas, o evitamento e a mudança da aparência de modo a alterar o que é percebido como inadequado. Evidência científica posterior sugere que

indivíduos com uma imagem corporal mais positiva recorrem preferencialmente a estratégias de *coping* adaptativas em detrimento das desadaptativas (Rousseau & Eggermont, 2018; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), estando estas associadas a níveis mais reduzidos de “*distress*” psicológico (Matera et al., 2024). Estudos longitudinais afirmam que a imagem corporal positiva pode atuar como um fator protetor, promovendo maior equilíbrio emocional e um padrão de processamento cognitivo adaptativo (Rosenbaum et al., 2024), logo, os indivíduos podem recorrer intencionalmente a este tipo de conteúdo como estratégia de *coping* mediante os seus níveis de “*distress*” psicológico.

É, contudo, relevante pontuar que as mensagens veiculadas por estas publicações frequentemente reafirmam, de forma subtil, os padrões culturais que estão associados a insatisfação corporal, dado que apresentam características que não se inserem no ideal de beleza vigente como algo que o sujeito necessita de aceitar, por exemplo, celulite ou gordura abdominal (Cwynar-Horta, 2016; Darwin & Miller, 2020; Gill & Orgad, 2017). Aliás, perante o ênfase numa forma de aceitação corporal que, por vezes, é percebida como normativa, exigente e até impositora de uma aceitação radical em alguns conteúdos, o utilizador pode sentir-se pressionado para corresponder aos ideais de satisfação e apreciação corporal preconizados, o que pode contribuir, paradoxalmente, para o aumento dos níveis de “*distress*” psicológico em indivíduos que apresentam previamente questões associadas a insatisfação corporal (Lazuka et al., 2020).

Associações com a consciencialização da aparência física nas redes sociais

A associação positiva verificada entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, bem como entre a primeira variável e aceitação e exposição crítica, tal como, a associação negativa entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e a exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, poderão refletir a procura intencional de conteúdo que se insira no movimento da positividade corporal e que seja crítico do ideal de beleza como estratégia de *coping* face à insatisfação corporal decorrente da internalização do ideal de beleza e da consequente consciencialização da aparência física (Cash et al., 2005; Nesi et al., 2021; Nesi & Prinstein, 2015a).

Pode, também, ser explicada através da exposição incidental proveniente de recomendações dos algoritmos das redes sociais, com base nos padrões de utilização, previamente abordados (Harriger et al., 2023; Maes et al., 2025; Rousseau & Rodgers,

2024). Neste sentido, os conteúdos a que os adolescentes estão expostos nas redes sociais tendem a incluir, simultaneamente, ambos os tipos de conteúdo, o preconizador da imagem corporal ideal e o preconizador da positividade corporal, assim, adolescentes com um maior nível de consciencialização da aparência física podem estar simultaneamente expostos a estes dois tipos de conteúdo digital. (Stevens & Griffiths, 2020).

Por outro lado, a exposição a conteúdo digital associado a uma imagem corporal positiva pode, ao invés de fomentar a focalização na funcionalidade dos corpos face à sua aparência física e promover auto-avaliações positivas, apreciação do próprio corpo e satisfação corporal (Cohen et al., 2019; Tiggemann et al., 2020a), inadvertidamente, devido ao facto de os corpos representados serem mais realistas e existir um foco continuado na aparência, favorecer processos de auto-objetificação e comparação social e, por conseguinte, consciencialização da aparência física nas redes sociais e insatisfação corporal (Mink & Szymanski, 2022; Tiggemann & Anderberg, 2020).

De um ponto de vista frequentemente visado na literatura, indivíduos que apresentam maiores níveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais tendem a apresentar uma maior internalização do ideal de beleza, monitorização da aparência e comparação social, que podem dificultar o distanciamento necessário para que exista uma atitude crítica face aos conteúdos preconizadores do ideal de beleza, o que favorece a exposição e interação com conteúdos que o reforçam, em detrimento de conteúdos que o desafiam (Choukas-Bradley et al., 2020). Estes adolescentes percebem os conteúdos preconizadores de um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza como menos congruentes com os seus padrões de imagem corporal previamente internalizados, o que pode reduzir a sua interação e exposição ao mesmos, através, por exemplo, do seu evitamento seletivo (Rousseau & Eggermont, 2018).

Em suma, a hipótese inicial deste estudo é parcialmente confirmada, uma vez que algumas das associações foram confirmadas, assim, adolescentes que reportam um maior nível de consciencialização da aparência física nas redes sociais apresentam um maior nível de envolvimento nas redes sociais e de “*distress*” psicológico e um menor nível de exposição a um ideal de beleza contrário ao ideal de magreza, como hipotetizado. Todavia, não se verificam associações estatisticamente significativas entre a consciencialização da aparência física nas redes sociais e o percentil de risco de obesidade abdominal e, por fim, um maior nível de consciencialização da aparência física nas redes sociais, contrariamente ao hipotetizado, associa-se a um maior nível de exposição a conteúdos digitais associados a

uma imagem corporal positiva e a um maior nível de aceitação e exposição crítica. Estas associações reforçam a importância dos processos de consciencialização da aparência física no contexto da utilização das redes sociais e sugerem que as repercussões dos conteúdos digitais poderão não ser dependentes apenas da mensagem transmitida pelos mesmos, mas também pela forma como os adolescentes se identificam com eles, como são interpretados e internalizados pelos utilizadores (Bell & Dittmar, 2011; Cohen et al., 2019).

Modelo de mediação da consciencialização da aparência física nas redes sociais na associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico

Os resultados evidenciam a existência de um efeito indireto significativo na ausência de um efeito direto estatisticamente significativo, sugerindo que a associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico é consistente com um efeito indireto através da consciencialização da aparência física nas redes sociais. Corroborando a literatura que afirma que os efeitos negativos das redes sociais na saúde mental decorrem, sobretudo, da preocupação e monitorização da aparência, ao invés de apenas o envolvimento nestas plataformas, o que é veiculado por autores como Choukas-Bradley et al. (2020) e Holland & Tiggemann (2016). Do mesmo modo, autores como Morin et al. (2017) afirmam que a consciencialização face à imagem corporal é preditora de sintomas de internalização, podendo configurar-se como variável mediadora da associação entre o tempo dispendido nas redes sociais e a sintomatologia de internalização (Marengo et al., 2018).

Em suma, os resultados reforçam a relevância dos processos de internalização do ideal de beleza, nomeadamente da consciencialização da aparência física nas redes sociais, relacionada com processos como auto-objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997), auto-monitorização (Mink & Szymanski, 2022) e comparação social (Festinger, 1954), que tendem a promover uma avaliação mais crítica da própria aparência, despoletando sentimentos negativos face à imagem corporal, que podem afetar a autoestima e contribuir para problemas de internalização como ansiedade e depressão (Marengo et al., 2018; McCarthy & Morina, 2020). Em contraposição, é relevante pontuar a possibilidade de uma relação bidirecional, visto que, como supracitado, o “*distress*” psicológico pode preceder a consciencialização da aparência física nas redes sociais, ou seja, adolescentes com maiores níveis de depressão, ansiedade e/ou stress tendem a apresentar uma maior procura de validação social nas redes sociais, uma maior auto-consciência, maior preocupação com aparência e uma maior sensibilidade à avaliação social, fatores que poderão potenciar a

consciencialização da aparência física nas redes sociais (Maheux et al., 2022a; Nesi & Prinstein, 2015a; Ridolfi et al., 2011).

A hipótese colocada no que concerne à mediação é corroborada pelos resultados, que evidenciam que a consciencialização da aparência física nas redes sociais medeia a associação entre envolvimento nas redes sociais e “*distress*” psicológico, especificamente, verifica-se a ausência de um efeito direto estatisticamente significativo e a existência de um efeito indireto significativo, o que sugere que a associação entre envolvimento nas redes sociais e “*distress*” psicológico ocorre através de processos relacionados com a consciencialização da aparência física neste contexto, o que se configura como suporte empírico para os processos propostos na literatura (Choukas-Bradley et al., 2019b, 2022), como a internalização do ideal de beleza, a auto-objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997), a automonitorização (Mink & Szymanski, 2022) e a comparação social (Festinger, 1954).

Considerações finais da discussão de resultados

O presente estudo teve como objetivo principal explorar se se verificam associações entre o envolvimento nas redes sociais, o percentil de risco de obesidade abdominal, o “*distress*” psicológico, a consciencialização da aparência nas redes sociais e a exposição a conteúdos digitais que promovem uma imagem corporal positiva em adolescentes portugueses.

De forma global, os resultados evidenciaram associações, sobretudo, entre o envolvimento nas redes sociais, consciencialização da aparência física nas redes sociais, “*distress*” psicológico e a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva e respetivas dimensões. Do mesmo modo, a verificação de um efeito mediador da consciencialização da aparência física na associação entre o envolvimento nas redes sociais e o “*distress*” psicológico reforça a perspetiva da centralidade dos processos cognitivos associados ao envolvimento nas redes sociais, ou seja, como os adolescentes monitorizam e interpretam a sua aparência. Paralelamente observaram-se diferenças em função do género e da faixa etária ao nível das variáveis estudadas, enquanto os grupos de percentil de risco de obesidade abdominal apresentaram diferenças menos consistentes.

Em suma, os resultados do presente estudo reforçam a centralidade da consciencialização da aparência física nas redes sociais, na compreensão das associações entre o envolvimento nas redes sociais e a saúde mental dos adolescentes. Paralelamente, a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, tal como as suas dimensões, não devem ser interpretados, neste estudo, como um fator universalmente protetor ou promotor de uma imagem corporal positiva, o que reforça a perspetiva de que os efeitos dos conteúdos a que os utilizadores são expostos no contexto digital na sua saúde mental dependem da forma como são interpretados, internalizados e integrados pelos mesmos, bem como das suas características individuais e, ainda, do grau de centralidade atribuído à aparência física.

Limitações

Este estudo apresenta como principais limitações o facto de apresentar um desenho transversal, o que inviabiliza o estabelecimento relações de causalidade entre as variáveis analisadas e, por conseguinte, da realização de um teste de mediação temporal. Do mesmo modo, a amostragem é realizada por conveniência e, embora os estabelecimentos de ensino participantes tenham permitido obter uma amostra geograficamente dispersa, a heterogeneidade ainda é limitada, subsistindo limitações na generalização dos resultados à população. Ainda, o facto de, no contexto de recolha de dados, terem sido utilizadas apenas medidas de autorrelato, pode ter introduzido enviesamentos através de subjetividade na interpretação dos itens ou desejabilidade social.

Adicionalmente, uma outra limitação relevante prende-se com a extensão do questionário aplicado aos adolescentes que, por se incluir numa recolha de dados realizada no âmbito de um projeto de investigação mais amplo que abarca vários estudos, é extenso, o que pode conduzir a fadiga do participante e contribuir para o comprometimento dos níveis de atenção sustentada, o que poderá justificar a existência de respostas estereotipadas, ou seja, a seleção repetida da mesma opção de resposta ou o surgimento de dados omissos.

Outra das limitações deste estudo consiste na ausência de uma diferenciação robusta em relação à imagem corporal dos indivíduos pertencentes à população LGBTQIA+. Esta distinção assume particular relevância, uma vez que a literatura preconiza que existem diferenças em relação ao corpo idealizado e à prevalência da insatisfação corporal intragrupais e entre pessoas heterossexuais e cisgénero e pessoas *queer* e transgénero (Li et al., 2010b; McClain & Peebles, 2016; Morrison et al., 2004; Yean et al., 2013).

No presente questionário é incluída a opção “outro” no que concerne ao género, todavia, o facto de que apenas um dos participantes se identifica como não binário, impossibilita a realização de análises estatísticas comparativas neste âmbito. Adicionalmente, poderia, também, ser relevante a inclusão de um item no questionário sociodemográfico que permita identificar a orientação sexual dos participantes.

Esta caracterização da amostra poderia permitir comparar os diferentes grupos de identidade de género e orientação sexual ao nível das variáveis em estudo, permitindo uma compreensão mais aprofundada das particularidades da imagem corporal, “*distress*” psicológico e exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva aquando da utilização das redes sociais, neste grupo sociodemográfico em específico. Tal configura-se como relevante dado que a literatura sugere que diferentes grupos dentro da comunidade LGBTQIA+ são expostos a conteúdo preconizador de ideais corporais específicos a esse grupo e que, comumente, utilizam as plataformas digitais em busca de apoio social e exploração identitária (Berger et al., 2022).

Sugestões para estudos futuros

Os resultados do presente estudo levantam diversas questões que poderão ser exploradas em estudos futuros.

Seria pertinente a realização de estudos longitudinais que permitam fortalecer a inferência de relações causais e que permitam clarificar a direção temporal das associações observadas, como é o caso da mediação realizada neste estudo, em que não é possível inferir causalidade, apesar do modelo ser estatisticamente significativo.

Como supracitado, o conteúdo “*body positive*” partilhado nas redes sociais inclui a supremacia da representação de corpos de mulheres (Gelsinger, 2021), sendo criticado não apenas pela sua representatividade como também pela possibilidade de, inadvertidamente, fomentar os processos de comparação social e contribuir também para a insatisfação corporal (Tiggemann & Anderberg, 2020), por conseguinte, em estudos futuros seria importante incluir uma variável representativa do conteúdo “*body neutral*” de modo a entender se, na população adolescente portuguesa, a exposição a conteúdo “*body positive*” ou a conteúdo “*body neutral*” é o moderador mais influente na associação entre utilização das redes sociais e consciencialização da aparência física nas redes sociais (Fardouly et al., 2023; Ladwig et al., 2024; Paraskeva et al., 2017), possibilitando a contribuição para a escassa literatura que visa a exposição dos adolescentes portugueses a conteúdo “*body neutral*”.

Exemplos deste tipo de conteúdo podem ser publicações acerca do exercício físico como algo divertido e importante para a saúde mental e física, não como modo de perder peso; reciclagem ou *upcycling* de roupas que deixaram de servir, com a mensagem de que o vestuário deve caber no nosso corpo e não o inverso (Seekis & Lawrence, 2023), conteúdo psicoeducativo referente à neutralidade corporal, tal como normalização da dificuldade de alguns indivíduos em seguir o paradigma da positividade corporal de que devem amar os seus corpos (Smith et al., 2023b), conteúdo que visa a promoção de atividades de autocuidado e, do mesmo modo, conteúdo que não aborde a imagem corporal ou aparência física, visando, por exemplo, passatempos, arte, literatura, música, conteúdo académico, etc (Alleva et al., 2017; Mancin et al., 2024).

Poderia, ainda, ser relevante do ponto de vista científico, incluir um instrumento de avaliação que permita recolher dados acerca da intencionalidade da exposição a conteúdos digitais preconizadores do ideal de beleza, da positividade corporal e da neutralidade corporal tal como a forma como o indivíduo interage com os conteúdos. A maioria dos estudos tende a avaliar apenas a frequência ou intensidade da exposição a este tipo de conteúdos, não considerando se essa exposição ocorre de forma ativa e deliberada ou de forma passiva e incidental (Rousseau & Rodgers, 2025), como estratégia de evitamento ou mesmo de *coping* (Rousseau & Eggermont, 2018) o que é relevante para estudar diferentes perfis de utilização das redes sociais e a sua associação com restantes variáveis em estudo.

Poderia, inclusive, ser relevante incluir uma variável representativa da literacia digital, de modo a avaliar a capacidade dos adolescentes portugueses de analisar criticamente o conteúdo que consomem nas plataformas digitais, a capacidade de filtrar a informação irrealista, prevenindo o processo de comparação social e consequente auto-objetificação, monitorização corporal e, ultimamente, insatisfação corporal. (McLean et al., 2016; Mink & Szymanski, 2022; Slater et al., 2012; Tamplin et al., 2018). Do mesmo modo, é relevante incluir questões que permitam avaliar a literacia digital comercial, referente à capacidade de reflexão crítica no que concerne a conteúdos publicitários (Tamplin et al., 2018).

Outra via de estudo relevante poderia ser o estudo da influência da inteligência artificial na imagem corporal e saúde mental dos adolescentes portugueses, tanto através de conversas com *chatbots* (Sheen et al., 2025) como através da manipulação, aprimoramento ou criação de imagens que são propagadas nas redes sociais (Nagata et al., 2026; Xiaoyu Fan et al., 2023).

Implicações para a prática futura da psicologia clínica

Este estudo realiza uma análise preliminar da estrutura fatorial, e das propriedades psicométricas, da EADS, Escala de Ansiedade, Depressão e Stress na sua versão de 8 itens, uma medida breve de avaliação do “*distress*” psicológico, sendo relevante salientar que esta escala se encontra em processo de validação para a população adolescente portuguesa por Ramalho et. al. A EADS é, assim, uma escala curta e temporalmente eficiente que permite avaliar o “*distress*” psicológico, que consiste num construto relevante para o estudo de variados fenómenos, desempenhando um papel predisponente, precipitante e de manutenção de situações como a utilização das redes sociais (Mougharbel et al., 2023), internalização do ideal de beleza (Marengo et al., 2018), insatisfação corporal (Morin et al., 2017) e obesidade abdominal (Rostampour et al., 2022).

Os resultados deste trabalho permitem uma compreensão aprofundada e integrada da associação entre o envolvimento nas redes sociais e variáveis relacionadas com a imagem corporal e a saúde mental dos adolescentes, incluindo bases teóricas como o modelo tripartido da afetividade negativa de Clark & Watson (1991b), a teoria da cultivação de Gerbner et al. (2002), o modelo tripartido de Thompson et al. (1999) da influência da imagem corporal e perturbação do comportamento alimentar, adaptada às redes sociais por Roberts et al. (2022), a teoria da auto-objetificação de Fredrickson & Roberts (1997) e a teoria da comparação social de Festinger (1954).

Do mesmo modo, este estudo permite formular intervenções escolares, clínicas e comunitárias na área da promoção da imagem corporal positiva e diminuição do “*distress*” psicológico face à utilização das redes sociais que promovam uma diminuição dos efeitos negativos da utilização das redes sociais através da exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva (Artigues-Barberà et al., 2025; Bell et al., 2022; Kelly et al., 2018; Mazzeo et al., 2024; Ogden et al., 2020; Rodgers et al., 2023).

Desta forma, e de acordo com os resultados obtidos, as políticas de prevenção não devem ser restritivas ou redutoras da utilização das redes sociais e sim focadas nos processos associados à consciencialização da aparência física que demonstraram ser condutoras a “*distress*” psicológico, assim, as intervenções devem focar-se na promoção de uma imagem corporal mais saudável e positiva (Keles et al., 2020).

De maneira semelhante, torna-se relevante o desenvolvimento de competências de literacia digital que permitam aos adolescentes uma utilização mais intencional e consciente das redes sociais, com competências de análise e reflexão críticas desenvolvidas em relação ao conteúdo consumido neste contexto. Assim, intervenções baseadas na promoção de

literacia digital, aceitação corporal, autoestima e autocompaixão são relevantes para a mitigação do impacto negativo do envolvimento nas redes sociais na imagem corporal e saúde mental (Agam-Bitton et al., 2018; Hinz, 2017).

As possíveis intervenções neste âmbito em contexto clínico podem utilizar a reestruturação cognitiva, promovendo a dissonância cognitiva, por exemplo através da crítica ao ideal corporal, seja através de debates, textos escritos ou jogos, objetivando que a dissonância cognitiva propicie a mitigação da internalização do ideal de beleza (Ghaderi et al., 2020). Da mesma forma, em contexto clínico, podem ser utilizadas intervenções baseadas na auto-compaixão e no *mindfulness* (Albertson et al., 2015).

Intervenções em contexto escolar na adolescência são também fundamentais, dado que permitem a realização de intervenções de promoção e prevenção universal ou seletiva (Kurz et al., 2022), que objetivam a promoção de uma imagem corporal positiva e/ou a literacia digital como é o caso do “In Favour of Myself” (Agam-Bitton et al., 2018), que atua na desconstrução crítica dos estereótipos de beleza, promoção da autoestima, literacia digital, comunicação interpessoal e promoção de uma imagem corporal positiva. É, ainda, exemplo destes projetos o “My Body and I” (Hinz, 2017), uma intervenção de seis sessões com pré adolescentes, integrada no horário escolar, e que se foca na promoção da auto-aceitação e literacia digital em jovens, utilizando exercícios de relaxamento e meditação, tal como, educação para a saúde e psicoeducação sobre as mudanças normativas da puberdade de modo a fortalecer a autoestima e a resistência à adesão a padrões de beleza culturais.

No contexto extra-escolar, podem ser realizadas intervenções, não apenas nos âmbitos supracitados, mas também, no âmbito da influência familiar, e sociocultural, na construção da imagem corporal, visto que a construção identitária é realizada em todos os contextos em que o indivíduo se insere, e não apenas na sua utilização das redes sociais, intervenções com os pais ou figuras significativas da vida dos adolescentes ou mesmo crianças, são essenciais, dada a importância de uma figura de vinculação segura nesta fase de descoberta de identidade (Frois et al., 2011), tal como, da perceção da mesma acerca do seu próprio corpo e dos seus comentários dirigidos à sua aparência física e à aparência física dos outros, particularmente, dos seus filhos (Arroyo & Andersen, 2016).

Aliás, quando estas figuras são apoiantes e veiculam mensagens positivas em relação à imagem corporal, os seus filhos realizam menos comparações sociais detrimenais para a sua autoestima e apresentam maior satisfação com os seus corpos (Kale et al., 2026), o que se pode configurar como um fator potencialmente protetor em relação à internalização do ideal de beleza e, conseqüente, consciencialização do seu corpo, processando mensagens

acerca da aparência física de um modo menos negativo, aquando da utilização das redes sociais (Cheng & Mallinckrodt, 2009; de Vries et al., 2019).

Intervenções como a “BodySense” visam a avaliação e intervenção psicoeducativa de modo a promover uma imagem corporal positiva em atletas adolescentes do género feminino e as suas mães, com enfoque na mitigação dos sentimentos de pressão para perder peso, tal como promoção do equilíbrio entre o desporto e a sua vida extra contexto desportivo, resistência à pressão para realizar dietas etc (Buchholz et al., 2008).

Em suma, os resultados obtidos no presente estudo permitem reforçar a necessidade de desenvolver intervenções que privilegiem os processos cognitivos e emocionais associados ao envolvimento nas redes sociais, ao invés de intervenções centradas apenas na redução do tempo de utilização das plataformas digitais. A promoção de uma imagem corporal positiva, de pensamento crítico relativamente ao conteúdo digital consumido, da auto-estima e da auto-compassão poderão contribuir para a saúde mental positiva dos adolescentes. Por conseguinte, os resultados obtidos fornecem contributos clínicos e científicos que podem servir de base para o desenvolvimento de planos de intervenção e programas promocionais e preventivos direccionados às necessidades dos adolescentes e da população, quer em contexto clínico como também comunitário e familiar.

Conclusão

Sendo a adolescência uma etapa desenvolvimental pautada por inúmeras mudanças físicas, psicológicas e sociais, esta população encontra-se numa fase de construção identitária, inclusive da sua imagem corporal. Esta busca por referências corporais, aliada à relevância acrescida atribuída à relação com os pares e aceitação social, transforma as redes sociais num local importante para a descoberta identitária (Frois et al., 2011; Salomon & Brown, 2019). Todavia, não sem apresentar riscos para a imagem corporal e para a saúde mental associados à internalização dos ideais estéticos vigentes (Choukas-Bradley et al., 2019b, 2022; Maheux et al., 2022a; Nesi & Prinstein, 2015a), sendo, por conseguinte, relevante intervir na promoção de recursos e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais que capacitem os jovens para uma navegação consciente nas redes sociais e uma construção da sua identidade de forma saudável neste contexto.

O presente estudo reforça a importância dos processos psicológicos relacionados com a aparência física, como a consciencialização da aparência física nas redes sociais, na compreensão da relação entre o envolvimento nas redes sociais, a exposição a conteúdos digitais associados a uma imagem corporal positiva, e respetivas dimensões e o “*distress*” psicológico em adolescentes portugueses. Sugerindo que as associações observadas com a consciencialização da aparência física e “*distress*” psicológico não dependem apenas do envolvimento nas redes sociais mas também a forma como os indivíduos vivenciam e interpretam as suas experiências no contexto digital. Deste modo, também os conteúdos associados a uma imagem corporal positiva e os seus efeitos na imagem corporal e saúde mental dependem da forma como estes conteúdos são percecionados e integrados pelos utilizadores, tal como da forma como interagem com os mesmos.

Os resultados do presente estudo salientam a importância de intervenções que não se centrem exclusivamente na redução do tempo de utilização das redes sociais ou na limitação da exposição a determinados conteúdos, mas que promovam, igualmente o desenvolvimento de competências que permitam aos adolescentes relacionar-se de forma mais crítica, flexível e adaptativa com a sua aparência física e com os conteúdos digitais que consomem, favorecendo o desenvolvimento identitário com base numa relação saudável com o próprio corpo, num contexto sociocultural marcado pela centralidade da aparência física e pela constante mutabilidade do ideal corporal veiculado pelos média sociais.

Referências Bibliográficas

- Ackerman, C. E. (2018). The Effects of Negative Affectivity, Hierarchical Status, and Self-Determination on Workplace Victimization. *Academy of Management Journal*, 42(3), 260–272. <https://doi.org/10.5465/256918>
- Agam-Bitton, R., Abu Ahmad, W., & Golan, M. (2018). *Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents: A cluster-randomized controlled trial*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198872>
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/S12671-014-0277-3>
- Ålgars, M., Alanko, K., Santtila, P., & Sandnabba, N. K. (2012). Disordered eating and gender identity disorder: a qualitative study. *Eating Disorders*, 20(4), 300–311. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.668482>
- Ali, A. M., Alameri, R. A., Hendawy, A. O., Al-Amer, R., Shahrour, G., Ali, E. M., Alkhamees, A. A., Ibrahim, N., & Hassan, B. H. (2022). Psychometric evaluation of the depression anxiety stress scale 8-items (DASS-8)/DASS-12/DASS-21 among family caregivers of patients with dementia. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.1012311>
- Ali, A. M., Alkhamees, A. A., Hori, H., Kim, Y., & Kunugi, H. (2021). The depression anxiety stress scale 21: Development and validation of the depression anxiety stress scale 8-item in psychiatric patients and the general public for easier mental health measurement in a post COVID-19 world. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/IJERPH181910142/S1>

- Ali, A. M., Hendawy, A. O., Al-Amer, R., Shahrour, G., Ali, E. M., Alkhamees, A. A., Ibrahim, N., Lamadah, S. M. T., & Ahmed, A. H. (2022). Psychometric evaluation of the Depression Anxiety Stress Scale 8 among women with chronic non-cancer pelvic pain. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-022-15005-Z>
- Ali, A. M., Hori, H., Kim, Y., & Kunugi, H. (2022). The Depression Anxiety Stress Scale 8-Items Expresses Robust Psychometric Properties as an Ideal Shorter Version of the Depression Anxiety Stress Scale 21 Among Healthy Respondents From Three Continents. *Frontiers in Psychology*, 13, 799769. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.799769/TEXT>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81–89. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2015.07.001>
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28–44. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2017.07.008>
- Alleva, J. M., Veldhuis, J., & Martijn, C. (2016). A pilot study investigating whether focusing on body functionality can protect women from the potential negative effects of viewing thin-ideal media images. *Body Image*, 17, 10–13. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.01.007>
- Alvy, L. M. (2013). Do lesbian women have a better body image? Comparisons with heterosexual women and model of lesbian-specific factors. *Body Image*, 10(4), 524–534. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2013.06.002>

- American Psychiatric Association. (2022a). Anxiety Disorders. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed. Text Revision., pp. 215–231).
- American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- American Psychiatric Association. (2022b). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association Publishing.
- <https://doi.org/10.1176/APPI.BOOKS.9780890425787>
- Arjmand, E. J., Skogen, J. C., Vold, J. H., Alpers, S. E., Arnesen, E. K., Mæland, S., & Fadnes, L. T. (2023). Changes in Body Mass Index and Their Associations with Psychological Distress, Worries, and Emotional Eating during the COVID-19 Pandemic: A Norwegian Cohort Study. *Nutrients*, 15(17).
- <https://doi.org/10.3390/NU15173834>
- Arroyo, A., & Andersen, K. K. (2016). Appearance-Related Communication and Body Image Outcomes: Fat Talk and Old Talk Among Mothers and Daughters. *Journal of Family Communication*, 16(2), 95–110.
- <https://doi.org/10.1080/15267431.2016.1144604>
- Artigues-Barberà, E., Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ayats Pallés, A., Guasch Niubó, O., Ortega-Bravo, M., & García-Martínez, E. (2025). Key factors in supporting adolescents to achieve high self-esteem and a positive body image: A qualitative community-based study. *PLOS ONE*, 20(2), e0318989.
- <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0318989>
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence.

Journal of Youth and Adolescence, 36(8), 1024–1037.

<https://doi.org/10.1007/S10964-006-9159-X>

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2005.06.002>

Ayala, K. S. V., & Ramírez, M. T. V. (2018). Intervention Approach to Improve Body Image Perception, from the Positive Psychology Perspective. *Pensam. Psicol*, 119–131. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612018000100010

Bados, A., Solanas, A., & Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4), 679–683.

https://www.researchgate.net/publication/28108563_Psycometric_properties_of_the_Spanish_version_of_DepressionAnxiety_and_Stress_Scales_DASS

Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies.

Https://Home.Liebertpub.Com/Cyber, 19(11), 638–648.

<https://doi.org/10.1089/CYBER.2016.0206>

Barbosa, M. R., Matos, P. M., & Costa, M. E. (2011). Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, 23(1), 24–34. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004>

Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns.

Https://Doi.Org/10.1521/Jscp.2008.27.3.279, 27(3), 279–310.

<https://doi.org/10.1521/JSCP.2008.27.3.279>

- Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(6), 1247. <https://doi.org/10.4314/EJHS.V31I6.21>
- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image. *Sex Roles*, 65(7), 478–490. <https://doi.org/10.1007/S11199-011-9964-X>
- Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D., & Bates, A. (2022). Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. *The British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 280–298. <https://doi.org/10.1111/BJEP.12449>
- Berezina, E., Lee, A. S., Fam, J. Y., Lim, D. H. J., & Gill, C. M. H. D. (2026). Evaluation the DASS-8 as a rapid screening tool for mental health in the Malaysian population. *Discover Public Health*, 23(1), 328-. <https://doi.org/10.1186/S12982-026-01693-9/TABLES/5>
- Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health*, 349–364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.CH21>

- Bittar, C., & Soares, A. (2020). Media and eating behavior in adolescence. *Brazilian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), 291–308. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.CTOAR1920>
- Blashill, A. J. (2011a). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. *Body Image*, 8(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2010.09.002>
- Blashill, A. J. (2011b). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: a meta-analysis. *Body Image*, 8(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2010.09.002>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016a). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132–135.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.03.001>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016b). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132–135.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.03.001>
- Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I., & Zoroglu, S. S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67(5), 352–359.
<https://doi.org/10.1111/PCN.12065>
- Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B., & Lundgren, J. D. (2018). Thin Is In? Think Again: The Rising Importance of Muscularity in the Thin Ideal Female Body. *Sex Roles*, 79(9–10), 609–615. <https://doi.org/10.1007/S11199-017-0886-0/METRICS>
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with

unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410–417.

<https://doi.org/10.1016/J.APPET.2018.02.022>

Brailovskaia, J., Swarlik, V. J., Grethe, G. A., Schillack, · Holger, & Margraf, J. (2023).

Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health*, 31, 1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>

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>

Bucchianeri, M. M., Fernandes, N., Loth, K., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Body dissatisfaction: Do associations with disordered eating and psychological well-being differ across race/ethnicity in adolescent girls and boys? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(1), 137–146.

<https://doi.org/10.1037/CDP0000036>

Buchholz, A., Mack, H., McVey, G., Feder, S., & Barrowman, N. (2008). BodySense: an evaluation of a positive body image intervention on sport climate for female athletes. *Eating Disorders*, 16(4), 308–321. <https://doi.org/10.1080/10640260802115910>

Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202–220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>

Calado, V., Carapinha, L., & Neto, H. (2023). Comportamentos Aditivos aos 18 anos - Inquérito aos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional – 2022 - Regiões. In *Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências* . SICAD. <http://hdl.handle.net/10400.26/51032>

- Calandri, E., Graziano, F., & Rollé, L. (2021). Social Media, Depressive Symptoms and Well-Being in Early Adolescence. The Moderating Role of Emotional Self-Efficacy and Gender. *Frontiers in Psychology*, 12, 660740.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.660740/TEXT>
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (2011). *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson, Eds.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-000>
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 51(5), 517–523. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2012.02.021>
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - Population Health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/J.SSMPH.2021.100742>
- Carter, A., Forrest, J. I., & Kaida, A. (2017). Association Between Internet Use and Body Dissatisfaction Among Young Females: Cross-Sectional Analysis of the Canadian Community Health Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(2).
<https://doi.org/10.2196/JMIR.5636>
- Case, S. . (1999). Toward a butch-femme aesthetic. In F. Cleto (Ed.), *Camp: Queer Aesthetics and the Performing Subject: a Reader*. (pp. 185–258). MI: University of Michigan Press.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of*

Psychosomatic Research, 58(2), 190–199.

<https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2004.07.008>

Cella, S., Iannaccone, M., & Cotrufo, P. (2020). Does body shame mediate the relationship between parental bonding, self-esteem, maladaptive perfectionism, body mass index and eating disorders? A structural equation model. *Eating and Weight Disorders*, 25(3), 667–678. <https://doi.org/10.1007/S40519-019-00670-3/METRICS>

Chae, J. (2018). Explaining Females' Envy Toward Social Media Influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246–262. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312>

Chand, S. P., & Arif, H. (2023). Depression. *StatPearls*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>

Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental Bonds, Anxious Attachment, Media Internalization, and Body Image Dissatisfaction: Exploring a Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 365–375. <https://doi.org/10.1037/A0015067>

Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233–255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, 33, 164–174. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.02.017>

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2019a). Camera-Ready: Young Women's Appearance-Related Social Media Consciousness. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 473–481. <https://doi.org/10.1037/PPM0000196>

- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2019b). Camera-Ready: Young Women's Appearance-Related Social Media Consciousness. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 473–481. <https://doi.org/10.1037/PPM0000196>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701. <https://doi.org/10.1007/S10567-022-00404-5>
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2007). The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *New England Journal of Medicine*, 357(4), 370–379. https://doi.org/10.1056/NEJMSA066082/SUPPL_FILE/NEJM_CHRISTAKIS_370SA1.PDF
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.09.011>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991a). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.100.3.316>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991b). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.100.3.316>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young

women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564.

<https://doi.org/10.1177/1461444819826530>

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2019.02.007>

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365–2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>

Coimbra, C. M. B. (2001). Mídia e produção de modos de existência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(1), 1–4. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722001000100002>

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Policies. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1).

Cunningham, M. L., Pinkus, R. T., Lavender, J. M., Rodgers, R. F., Mitchison, D., Trompeter, N., Ganson, K. T., Nagata, J. M., Szabo, M., Murray, S. B., & Griffiths, S. (2022). The ‘not-so-healthy’ appearance pursuit? Disentangling unique associations of female drive for toned muscularity with disordered eating and compulsive exercise. *Body Image*, 42, 276–286.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.06.002>

Cwynar-Horta, J. (2016). The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication*, 8(2), 36–56.

<https://doi.org/10.21810/STRM.V8I2.203>

Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. <https://doi.org/10.1038/NATURE25770>

- Dahlenburg, S. C., Gleaves, D. H., Hutchinson, A. D., & Coro, D. G. (2020). Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 35, 126–141. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.08.009>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/NU15051173>
- Dakanalis, A., & Riva, G. (2013). Current considerations for eating and body-related disorders among *men*. 195–216.
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PGPH.0001091>
- Darwin, H., & Miller, A. (2020). Feminist Media Studies Factions, frames, and postfeminism(s) in the Body Positive Movement. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1736118>
- de Castro, I. R. R., Levy, R. B., Cardoso, L. de O., dos Passos, M. D., Sardinha, L. M. V., Tavares, L. F., Dutra, S. P., & Martins, A. (2010). Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(SUPPL. 2), 3099–3108. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800014>
- de Faria, S. R., & Torres, S. (2025). Psychometric properties of the Portuguese version of the Positive Body Image among Adolescents Scale. *Body Image*, 54, 101949. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2025.101949>

- de Lenne, O., Vandenbosch, L., Eggermont, S., Karsay, K., & Trekels, J. (2020). Picture-perfect lives on social media: a cross-national study on the role of media ideals in adolescent well-being. *Media Psychology*, 23(1), 52–78.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1554494>
- de Sousa Silva, A. F., Japur, C. C., & de Oliveira Penaforte, F. R. (2020). Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. *Psicol. (Univ. Brasília, Online)*, 36, e36510–e36510. <https://doi.org/10.1590/0102.3772E36510>
- de Vries, D. A., Vossen, H. G. M., van der Kolk & van der Boom, P. (2019). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 527–536.
<https://doi.org/10.1007/S10964-018-0956-9>
- Delgado-Floody, P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Guzmán-Guzmán, I. P., Cofré-Lizama, A., & Martínez-Salazar, C. (2018). Body image dissatisfaction and its association with antropometrics parameters, weight status and selfesteem in Chilean schoolchildren. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 68(4).
<https://doi.org/10.37527/2018.68.4.006>
- Devine, S., Germain, N., Ehrlich, S., & Eppinger, B. (2022). Changes in the Prevalence of Thin Bodies Bias Young Women's Judgments About Body Size. *Psychological Science*, 33(8), 1212–1225. <https://doi.org/10.1177/09567976221082941>
- Dimitrov Ulian, M., Gualano, B., B. Benatti, F., L. de Campos-Ferraz, P., Roble, O. J., T. Modesto, B., T. de Medeiros, G., F. Unsain, R., De M. Sato, P., Machado Poppe, A. C., & Baeza Scagliusi, F. (2016). Eu tenho um corpo gordo, e agora? Relatos de mulheres obesas que participaram de uma intervenção não prescritiva, multidisciplinar e baseada na abordagem “health at every size®.” *DEMETRA*:

Alimentação, Nutrição & Saúde, 11(3), 697.

<https://doi.org/10.12957/DEMETRA.2016.22501>

Dwight, A. R., Briesch, A. M., Hoffman, J. A., & Rutt, C. (2024). Systematic Review of the Psychometric Evidence Supporting Use of the Depression Anxiety Stress Scales, Short Form (DASS-21) with Youth. *Child and Youth Care Forum*, 53(5), 1235–1250. <https://doi.org/10.1007/S10566-024-09795-8/TABLES/3>

El Basiouny, D., Habib, H. I., Moore, S., & Khalil, M. A. (2024). Relation between body appreciation, eating disorder risk, emotional distress, and BMI among a group of Egyptian subjects. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 34-. <https://doi.org/10.1186/S43045-024-00423-8/TABLES/5>

Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1114–1138. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2005.24.8.1114>

Fardouly, J., Slater, A., Parnell, J., & Diedrichs, P. C. (2023). Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women's body image and mood? Testing novel social media micro-interventions. *Body Image*, 44, 136–147. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.12.008>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2015.09.005>

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). *Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways*. 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>

- Fernández, J. R., Bohan Brown, M., López-Alarcón, M., Dawson, J. A., Guo, F., Redden, D. T., & Allison, D. B. (2017). Changes in pediatric waist circumference percentiles despite reported pediatric weight stabilization in the United States. *Pediatric Obesity*, 12(5), 347–355. <https://doi.org/10.1111/IJPO.12150>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Finch, W. H., Immekus, J. C., & French, B. F. (2016). Applied Psychometrics Using SPSS and AMOS. *Applied Psychometrics Using SPSS and AMOS*. <https://doi.org/10.1108/978-1-68123-528-8>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Crosby, R. D., Engel, S. G., Wonderlich, S. A., & Bulik, C. M. (2016). Mediators of the relationship between thin-ideal internalization and body dissatisfaction in the natural environment. *Body Image*, 18, 113–122. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.06.006>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., & Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 9(1), 43–49. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2011.09.002>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2016.0248>
- Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, X(1).

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.1997.TB00108.X>
- Fredriks, A. M., Van Buuren, S., Fekkes, M., Verloove-Vanhorick, S. P., & Wit, J. M. (2005). Are age references for waist circumference, hip circumference and waist-hip ratio in Dutch children useful in clinical practice? *European Journal of Pediatrics*, 164(4), 216–222. <https://doi.org/10.1007/S00431-004-1586-7>
- Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011). Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia Em Estudo*, 16(1), 71–77.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 233.
<https://doi.org/10.1002/WPS.20231>
- Gaspar, T., Guedes, F. B., Cerqueira, A., & Matos, M. G. (2022). *Dados Nacionais 2022. A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia.*
- Gattino, S., Czepczor-Bernat, K., Fedi, A., Brytek-Matera, A., Boza, M., Lemoine, J. E., Sahlan, R. N., Wilson, E., De Piccoli, N., & Rollero, C. (2023). Self-Objectification and its Biological, Psychological and Social Predictors: A Cross-Cultural Study in Four European Countries and Iran. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1), 27.
<https://doi.org/10.5964/EJOP.6075>

- Gelsinger, A. S. (2021). A Critical Analysis of the Body Positive Movement on Instagram: How Does it Really Impact Body Image? *Spectra Undergraduate Research Journal*, 1(1), 4. <https://doi.org/10.9741/2766-7227.1003>
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1986). Living with television: The dynamics of the cultivation process. In *Perspectives on media effects* (pp. 17–40).
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed., pp. 43–67). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ghaderi, A., Stice, E., Andersson, G., Persson, J. E., & Allzén, E. (2020). A randomized controlled trial of the effectiveness of Virtually Delivered Body Project (vBP) groups to prevent eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 643–656. <https://doi.org/10.1037/CCP0000506>
- Ghaznavi, J., & Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. *Body Image*, 14, 54–61. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2015.03.006>
- Gill, R., & Orgad, S. (2017). Confidence culture and the remaking of feminism. *New Formations*, 91(91), 16–34. <https://doi.org/10.3898/NEWF:91.01.2017>
- Gillen, M. M., & Markey, C. N. (2016). Body Image and Mental Health. In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 187–192). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00058-6>
- Gomes, S. M. (2024, May 3). O digital em Portugal em 2024: a utilização da internet e das redes sociais - InvoiceXpress. <https://invoiceexpress.com/relatorio-digital-portugal-2024/>

- Gonçalves, A., & Esteves, R. (2024). Social media use in a sample of Portuguese adolescents: relationship with self-esteem, body image, and symptoms of body dysmorphic disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(Supplement 1), 320–320. <https://ciencia.ucp.pt/en/publications/social-media-use-in-a-sample-of-portuguese-adolescents-relationships/>
- Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Beyond Screen Time: Identity Development in the Digital Age. *Psychological Inquiry*, 31(3), 195–223. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214>
- Griffin, M., Bailey, K. A., & Lopez, K. J. (2022). #BodyPositive? A critical exploration of the body positive movement within physical cultures taking an intersectionality approach. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 908580. <https://doi.org/10.3389/FSPOR.2022.908580>
- Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image*, 30, 135–144. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2019.07.002>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, 2 Ed. . Routledge.
- Gurrieri, L. (2021). Social influencers: new advertising code addresses hyper-sexualisation, but not where it's needed most. <https://doi.org/10.64628/AA.R57Y6NT99>
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(2), 91–98. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2011.0151>

- Hair, J. F. , Jr., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). *International Journal of Research & Method in Education*, 38(2), 220–221.
https://www.researchgate.net/publication/354331182_A_Primer_on_Partial_Least_Squares_Structural_Equation_Modeling_PLS-SEM
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2022.101339>
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole: Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. *Body Image*, 41, 292–297.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.03.007>
- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222–226.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.01.005>
- Heiss, R., Nanz, A., & Matthes, J. (2023). Social media information literacy: Conceptualization and associations with information overload, news avoidance and conspiracy mentality. *Computers in Human Behavior*, 148, 107908.
<https://doi.org/10.1016/J.CHB.2023.107908>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239.
<https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic Internet Use as a Predictor of Eating

- Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/NU11092151>
- Hinz, A. (2017). Mejora de la satisfacción corporal en chicas y chicos preadolescentes: Efectos a corto plazo de un programa escolar. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15(42), 241–258. <https://doi.org/10.14204/EJREP.42.17030>
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S76–S80. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2016-1758G>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.02.008>
- Horn, N. (2021). *Body Neutrality*. https://digitalcommons.tacoma.uw.edu/gender_studies
- Horwitz, A. V. (2007). Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements. *Health (London, England : 1997)*, 11(3), 273–289. <https://doi.org/10.1177/1363459307077541>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hunt, C. J., Gonsalkorale, K., & Nosek, B. A. (2012). Links between psychosocial variables and body dissatisfaction in homosexual men: Differential relations with the drive for muscularity and the drive for thinness. *International Journal of Men's Health*, 11(2), 127–136. <https://doi.org/10.3149/JMH.1102.127>
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., & Halliwell, E. (2014). Can appearance conversations explain differences between gay and heterosexual men's body dissatisfaction? *Psychology of Men and Masculinity*, 15(1), 68–77. <https://doi.org/10.1037/A0031796>

- Jarman, H., McLean, S. A., Slater, A., Marques, M. daCosta, & Paxton, S. J. (2021). *Direct and indirect relationships between social media use and body satisfaction A prospective study among adolescent boys and girls.*
<https://doi.org/10.31219/OSF.IO/QKW8S>
- Jin, S. V., Muqaddam, A., & Ryu, E. (2019). Instafamous and social media influencer marketing. *Marketing Intelligence & Planning*, 37(5), 567–579.
<https://doi.org/10.1108/MIP-09-2018-0375>
- Jones, B. A., Haycraft, E., Bouman, W. P., Brewin, N., Claes, L., & Arcelus, J. (2018). Risk Factors for Eating Disorder Psychopathology within the Treatment Seeking Transgender Population: The Role of Cross-Sex Hormone Treatment. *European Eating Disorders Review*, 26(2), 120–128. <https://doi.org/10.1002/ERV.2576>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9–10), 645–664.
<https://doi.org/10.1023/A:1014815725852/METRICS>
- Jovanović, V., Gavrilov-Jerković, V., & Lazić, M. (2021). Can adolescents differentiate between depression, anxiety and stress? Testing competing models of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). *Current Psychology*, 40(12), 6045–6056.
<https://doi.org/10.1007/S12144-019-00540-2/METRICS>
- Kale, M., Çavuşoğlu, O., Duran, E. G., & Çakmak, S. (2026). Body image conversations between adolescent girls and their mothers: Exploring the tensions of body dissatisfaction. *Current Psychology*, 45(4). <https://doi.org/10.1007/S12144-025-08979-2>
- Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2018). Sexualizing Media Use and Self-Objectification: A Meta-Analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 42(1), 9–28.
<https://doi.org/10.1177/0361684317743019>

- Katz-Wise, S. L., Scherer, E. A., Calzo, J. P., Sarda, V., Jackson, B., Haines, J., & Austin, S. B. (2015). Sexual Minority Stressors, Internalizing Symptoms, and Unhealthy Eating Behaviors in Sexual Minority Youth. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(6), 839–852. <https://doi.org/10.1007/S12160-015-9718-Z>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/J.ECLINM.2018.12.005>
- Kemp, S. (2024, February 23). *Digital 2024: Portugal* . <https://datareportal.com/reports/digital-2024-portugal>
- Kemp, S. (2025, November 8). *Digital 2026: Portugal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-portugal>
- Klassen, A. F., Miller, A., & Fine, S. (2004). Health-related quality of life in children and adolescents who have a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics*, 114(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0844>
- Kline, R. B. (2023). Model Testing and Indexing. In D. A. Kenny & T. D. Little (Eds.), *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (5th ed., pp. 156–181). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462551910/print>

- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A Guideline of Selecting and Reporting Intraclass Correlation Coefficients for Reliability Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/J.JCM.2016.02.012>
- Kozak, M., Frankenhauser, H., & Roberts, T. A. (2009). Objects of Desire: Objectification as a Function of Male Sexual Orientation. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(3), 225–230. <https://doi.org/10.1037/A0016257>
- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261–284. <https://doi.org/10.1016/J.JSIS.2017.01.004>
- Kruglanski, A. W., & Mayseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108(2), 195–208. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.195>
- Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., Uwe Berger, , First-Authorship, S., & Berger, U. (2022). School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Prevention*, 43, 5–23. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH14030311>
- Kvardova, N., Machackova, H., & Smahel, D. (2022). A moderated mediation model for body-positive online content and body image among adolescents. *Body Image*, 42, 370–374. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.07.002>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body

- neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2024.101749>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59–71.
<https://doi.org/10.1007/S10964-009-9500-2>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. del C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2016.09.011>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram’s Body Positivity Movement. *Body Image*, 34, 85–93. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.05.001>
- Lewis, S. P., & Arbuthnott, A. E. (2012). Searching for thinspiration: the nature of internet searches for pro-eating disorder websites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(4), 200–204. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2011.0453>
- Li, C. H. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. *Behavior Research Methods*, 48(3), 936–949. <https://doi.org/10.3758/S13428-015-0619-7>
- Li, N. P., Smith, A. R., Griskevicius, V., Cason, M. J., & Bryan, A. (2010a). Intrasexual competition and eating restriction in heterosexual and homosexual individuals. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 365–372.
<https://doi.org/10.1016/J.EVOLHUMBEHAV.2010.05.004>
- Li, N. P., Smith, A. R., Griskevicius, V., Cason, M. J., & Bryan, A. (2010b). Intrasexual competition and eating restriction in heterosexual and homosexual individuals.

Evolution and Human Behavior, 31(5), 365–372.

<https://doi.org/10.1016/J.EVOLHUMBEHAV.2010.05.004>

- Li, X., Buxton, O. M., Lee, S., Chang, A. M., Berger, L. M., & Hale, L. (2019). Sleep mediates the association between adolescent screen time and depressive symptoms. *Sleep Medicine*, 57, 51–60. <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2019.01.029>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: a nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/S12916-020-1498-Z>
- Liu, Y., Jin, C., Zhou, X., Chen, Y., Ma, Y., Chen, Z., Zhang, T., & Ren, Y. (2024). The mediating role of inhibitory control and the moderating role of family support between anxiety and Internet addiction in Chinese adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 53, 165–170. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.10.019>
- Loureiro, N., Marques, A., Loureiro, V., Peralta, M., & Matos, M. G. de. (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.php/rpca/article/view/2628>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luiz, A. C. de M., & Tsutsumi, M. M. A. (2026). The ontology of mental health disorders: embracing the diathesis-stress model. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 24(spe1), eAE1796. https://doi.org/10.31744/EINSTEIN_JOURNAL/2026AE1796
- Madeira, C. G., & Gallucci, L. (2009). *Mídias Sociais, Redes Sociais e sua Importância para as Empresas no Início do Século XXI*.

- Maes, C., Vanherle, R., Fardouly, J., & Vandenbosch, L. (2025). #BoPo, #Ideal, or #Mixed? Exploring Adolescents' Daily Exposure to Appearance Content on Social Media and Its Relations with Body Image Components. *Communication Research*. https://doi.org/10.1177/00936502251338901/SUPPL_FILE/SJ-PDF-1-CRX-10.1177_00936502251338901.PDF
- Magis-Weinberg, L., Ballonoff Suleiman, A., & Dahl, R. E. (2021). Context, Development, and Digital Media: Implications for Very Young Adolescents in LMICs. *Frontiers in Psychology*, 12, 632713. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.632713/TEXT>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022a). Longitudinal Associations Between Appearance-Related Social Media Consciousness and Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal of Adolescence*, 94(2), 264. <https://doi.org/10.1002/JAD.12009>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022b). Psychometric properties and factor structure of the Appearance-Related Social Media Consciousness Scale among emerging adults. *Body Image*, 43, 63–74. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.08.002>
- Mancin, P., Vall-Roqué, H., Grey, W., Griffiths, S., & Bonell, S. (2024). Let's talk about body neutrality: content analysis of #bodyneutrality on TikTok. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 199-. <https://doi.org/10.1186/S40337-024-01163-0/TABLES/2>
- Manna, P., & Jain, S. K. (2015). Obesity, Oxidative Stress, Adipose Tissue Dysfunction, and the Associated Health Risks: Causes and Therapeutic Strategies. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, 13(10), 423–444. <https://doi.org/10.1089/MET.2015.0095>

- Manning, T. M., & Mulgrew, K. E. (2022). Broad conceptualisations of beauty do not moderate women's responses to body positive content on instagram. *Body Image*, 40, 12–18. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2021.10.009>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63–69. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2018.01.003>
- Marino, C., Bersia, M., Furstova, J., Galeotti, T., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Pickett, W., Lenzi, M., Canale, N., Eriksson, C., Lahti, H., Ozolina, K., Craig, W., & Vieno, A. (2025a). Global change in adolescent social media use (2018–2022): An ecological analysis across 28 countries. *Computers in Human Behavior*, 173, 108789. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2025.108789>
- Marino, C., Bersia, M., Furstova, J., Galeotti, T., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Pickett, W., Lenzi, M., Canale, N., Eriksson, C., Lahti, H., Ozolina, K., Craig, W., & Vieno, A. (2025b). Global change in adolescent social media use (2018–2022): An ecological analysis across 28 countries. *Computers in Human Behavior*, 173, 108789. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2025.108789>
- Marković-Jovanović, S. R., Stolić, R. V., & Jovanović, A. N. (2015). The reliability of body mass index in the diagnosis of obesity and metabolic risk in children. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism : JPEM*, 28(5–6), 515–523. <https://doi.org/10.1515/JPEM-2014-0389>
- Marques, M. I., Pimenta, J., Reis, S., Ferreira, L. M., Peralta, L., Santos, M. I., Santos, S., & Santos, E. (2016). (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. Centro Hospitalar do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.16/2029>

- Martinot, D., & Redersdorff, S. (2002). Impact of upward comparisons with outgroup members on self-esteem in an asymmetrical intergroup comparison context. *Psychologica Belgica*, 42(1–2), 131–149. <https://doi.org/10.5334/PB.990>
- Matera, C., Casati, C., Paradisi, M., Gesto, C. Di, & Nerini, A. (2024). Positive Body Image and Psychological Wellbeing among Women and Men: The Mediating Role of Body Image Coping Strategies. *Behav. Sci*, 2024, 378. <https://doi.org/10.3390/bs14050378>
- Matos, M. G. de, Santos, T. G. S. dos, Guedes, F. A. B., Tomé, G., & Branquinho, C. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. *Revista de Psicologia Da Criança e Do Adolescente*, 10(1), 173–185. <https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2640>
- Mazzeo, S. E., Weinstock, M., Vashro, T. N., Henning, T., & Derrigo, K. (2024). Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2587–2601. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S410600>
- McCarthy, P. A., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 640–671. <https://doi.org/10.1002/CPP.2452>
- McClain, Z., & Peebles, R. (2016). Body Image and Eating Disorders Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1079. <https://doi.org/10.1016/J.PCL.2016.07.008>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.1996.TB00467.X>

- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental Trajectories of Anxiety and Depression in Early Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311–323. <https://doi.org/10.1007/S10802-014-9898-1/METRICS>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). Does Media Literacy Mitigate Risk for Reduced Body Satisfaction Following Exposure to Thin-Ideal Media? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1678–1695. <https://doi.org/10.1007/S10964-016-0440-3>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132–1140. <https://doi.org/10.1002/EAT.22449>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2013.0305>
- Mendelson, M. J., Mendelson, B. K., & Andrews, J. (2000). Self-Esteem, Body Esteem, and Body-Mass in Late Adolescence: Is a Competence $\times$ Importance Model Needed? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(3), 249–266. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00035-0](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00035-0)
- Mercurio, A., & Rima, B. (2011). Watching My Weight: Self-Weighing, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction. *Sex Roles*, 65(1), 47–55. <https://doi.org/10.1007/S11199-011-9980-X>
- Milkie, M. A. (1999). Social Comparisons, Reflected Appraisals, and Mass Media: The Impact of Pervasive Beauty Images on Black and White Girls' Self-Concepts. *Source: Social Psychology Quarterly*, 62(2), 190–210.

- Mink, D. B., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image, 43*, 205–216.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.09.006>
- Montero, I., & León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Nº 3 International Journal of Clinical and Health Psychology, 2*, 503–508.
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*(4), 377–398. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.2008.00452.X>
- Moreno-Domínguez, S., Raposo, T., & Elipe, P. (2019). Body Image and Sexual Dissatisfaction: Differences Among Heterosexual, Bisexual, and Lesbian Women. *Frontiers in Psychology, 10*(APR), 903. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00903>
- Moret-Tatay, A., Pérez-Bemejo, M., Llorente, M. T. M., Moret-Tatay, C., Esteve-Rodrigo, J. V., & De Stasio, S. (2025). Comparing short versions of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): A psychometric study in the Italian general population. *Acta Psychologica, 259*, 105372. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.105372>
- Morin, A. J. S., Mañano, C., Scalas, L. F., Janosz, M., & Litalien, D. (2017). Adolescents' body image trajectories: A further test of the self-equilibrium hypothesis. *Developmental Psychology, 53*(8), 1501–1521. <https://doi.org/10.1037/DEV0000355>
- Morrison, M. A., Morrison, T. G., & Sager, C. L. (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women?: A meta-analytic review. *Body Image, 1*(2), 127–138.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2004.01.002>
- Mougharbel, F., Chaput, J. P., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Colman, I., Leatherdale, S. T., & Goldfield, G. S. (2023). Heavy social media use and

- psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190390.
<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2023.1190390/XML>
- Mulgrew, K. E., Stalley, N. L., & Tiggemann, M. (2017). Positive appearance and functionality reflections can improve body satisfaction but do not protect against idealised media exposure. *Body Image*, 23, 126–134.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2017.09.002>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/A0016763>
- Nagata, J. M., Memon, Z., Huang, O., & Moreno, M. A. (2026). Adolescent Health and Generative AI—Risks and Benefits. *JAMA Pediatrics*, 180(1), 7.
<https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2025.4502>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Sanzari, C. M., Widman, L., & Prinstein, M. J. (2021). Selfie Appearance Investment and Peer Feedback Concern: Multi-Method Investigation of Adolescent Selfie Practices and Adjustment. *Psychology of Popular Media Culture*, 10(4), 488–499.
<https://doi.org/10.1037/PPM0000342>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/S10567-018-0261-X>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015a). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive

- Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
<https://doi.org/10.1007/S10802-015-0020-0>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015b). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms HHS Public Access. *J Abnorm Child Psychol*, 43(8), 1427–1438.
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nuechterlein, K. H., & Dawson, M. E. (1984). A heuristic vulnerability/stress model of schizophrenic episodes. *Schizophrenia Bulletin*, 10(2), 300–312.
<https://doi.org/10.1093/SCHBUL/10.2.300>
- Nuttall, F. Q. (2015). Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. *Nutrition Today*, 50(3), 117. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- O'Brien, K. (2015). The Cultivation of Eating Disorders through Instagram. In *USF Tampa Graduate Theses and Dissertations*. <https://digitalcommons.usf.edu/etd/6004>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/JCPP.13190>
- Ogden, J., Gosling, C., Hazelwood, M., & Atkins, E. (2020). Exposure to body diversity images as a buffer against the thin-ideal: An experimental study. *Psychology, Health & Medicine*, 25(10), 1165–1178. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1734219>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
<https://doi.org/10.1038/S41562-018-0506-1>
- Órfão, M., & Días, P. (2024). The Impact of TikTok on the Body Image and Self-Esteem of Portuguese Adolescent Boys. *Comunicar*, 32(79), 35–46.
<https://doi.org/10.58262/V33279.4>

- Özparlak, A., & Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing : Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 35(4), 322–330. <https://doi.org/10.1111/JCAP.12385>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). *CONTRIBUIÇÃO PARA O ESTUDO DA ADAPTAÇÃO PORTUGUESA DAS ESCALAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS (EADS) DE 21 ITENS DE LOVIBOND E LOVIBOND*. 5(1), 229–239.
- Panjrath, Y., & Tiwari, S. (2021). “Why Them, Not Me?”: A Study Exploring The Impact Of Following Fashion Influencers on Instagram on Body Image Satisfaction of Adolescent Girls and Middle-aged Women. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 25(2), 375–386. <https://doi.org/10.61841/4612F632>
- Paraskeva, N., Lewis-Smith, H., & Diedrichs, P. C. (2017). Consumer opinion on social policy approaches to promoting positive body image: Airbrushed media images and disclaimer labels. *Journal of Health Psychology*, 22(2), 164–175. <https://doi.org/10.1177/1359105315597052>
- Patrão, I. (2024). *VAMOS FALAR SOBRE CRÃS ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS*.
- Pellizzer, M. L., & Wade, T. D. (2023). Developing a definition of body neutrality and strategies for an intervention. *Body Image*, 46, 434–442. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.07.006>
- Peng, J., Liu, M., Wang, Z., Xiang, L., & Liu, Y. (2025). Anxiety and sleep hygiene among college students, a moderated mediating model. *BMC Public Health*, 25(1), 3233-. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-24441-1/FIGURES/4>

- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/S11199-014-0384-6>/METRICS
- Perry, M., Watson, L., Hayden, L., & Inwards-Breland, D. (2019). Using body neutrality to inform eating disorder management in a gender diverse world. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 3(9), 597–598. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30237-8](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30237-8)
- Peterson, C. M., Matthews, A., Copps-Smith, E., & Conard, L. A. (2017). Suicidality, Self-Harm, and Body Dissatisfaction in Transgender Adolescents and Emerging Adults with Gender Dysphoria. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(4), 475–482. <https://doi.org/10.1111/SLTB.12289>
- Pina, C., Charrão, F., Rodrigues, T., & Fonseca, H. (2016). Um Perímetro da Cintura, Diferentes Percentis: Que Curvas Usar nos Adolescentes Portugueses com Excesso de Peso? *Acta Pediátrica Portuguesa*.
- Polanco-Levicán, K., & Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, 19(14). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19148807>
- Ponte, C., & Batista, S. (2018). *EU Kids Online Portugal – 2018. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*.
- Prichard, I., Taylor, B., & Tiggemann, M. (2023). Comparing and self-objectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. *Body Image*, 46, 347–355. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.07.002>
- Prinstein, M. J., Nesi, J., & Telzer, E. H. (2020). Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development – future directions following

- Odgers & Jensen (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 349–352. <https://doi.org/10.1111/JCPP.13219>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 29, pp. 1814–1848).
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective Predictors of Body Dissatisfaction in Young Adults: 10-year Longitudinal Findings. *Emerging Adulthood (Print)*, 1(4), 271. <https://doi.org/10.1177/2167696813485738>
- Ragg, C. J., Rapee, R. M., & Fardouly, J. (2026). Prospective relationships between appearance-based social media use and adolescent mental health. *New Media and Society*. https://doi.org/10.1177/14614448261439090/ASSET/C76C45D6-FE3E-4A10-8954-C805CFBEC081/ASSETS/IMAGES/LARGE/10.1177_14614448261439090-FIG2.JPG
- Reilly, E. E., Gordis, E. B., Boswell, J. F., Donahue, J. M., Emhoff, S. M., & Anderson, D. A. (2018). Evaluating the role of repetitive negative thinking in the maintenance of social appearance anxiety: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 36–41. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2018.01.001>
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction. *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction*, 1–234. <https://doi.org/10.4324/9781315849379>
- Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). Do Appearance Focused Cognitive Distortions Moderate the Relationship between Social

- Comparisons to Peers and Media Images and Body Image Disturbance? *Sex Roles*, 65(7), 491–505. <https://doi.org/10.1007/S11199-011-9961-0>
- Roberts, R. E., & Duong, H. T. (2013). Obese youths are not more likely to become depressed, but depressed youths are more likely to become obese. *Psychological Medicine*, 43(10), 2143–2151. <https://doi.org/10.1017/S0033291712002991>
- Roberts, R. J. (1995). Can self-reported data accurately describe the prevalence of overweight? *Public Health*, 109(4), 275–284. [https://doi.org/10.1016/S0033-3506\(95\)80205-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3506(95)80205-3)
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.03.002>
- Roberts, T. A., & Waters, P. L. (2004). Self-objectification and that “not so fresh feeling”: Feminist therapeutic interventions for healthy female embodiment. In J. C. Chrisler (Ed.), *In From menarche to menopause* (1st ed., pp. 5–21). Routledge.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208–215. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2011.04.009>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Global Mental Health (Cambridge, England)*, 10. <https://doi.org/10.1017/GMH.2023.2>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Zalvino, J., Cardone, W., & Wang, L. (2023). #BodyPositive: A qualitative exploration of young people's responses to body

positive social media content. *Body Image*, 47.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.08.005>

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706–713. <https://doi.org/10.1037/DEV0000013>

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2021). #Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image*, 38, 10–36.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2021.03.009>

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399–409.

<https://doi.org/10.1007/S10964-019-01190-0/METRICS>

Rojo, M., Beltrán-Garrayo, L., del Blanco-Barredo, M. del C., & Sepúlveda, A. R. (2023). Spanish validation of two social media appearance-related constructs associated with disordered eating in adolescents: The Appearance-related Social Media Consciousness scale (ASMC) and the Critical Thinking about Media Messages scale (CTMM). *Body Image*, 45, 401–413. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.04.004>

Rönkkö, M., & Cho, E. (2022). An Updated Guideline for Assessing Discriminant Validity. *Organizational Research Methods*, 25(1), 6–14.

<https://doi.org/10.1177/1094428120968614>

- Roohafza, H., Kelishadi, R., Sadeghi, M., Hashemipour, M., Pourmoghaddas, A., & Khani, A. (2014). Are obese adolescents more depressed? *Journal of Education and Health Promotion*, 3(1). <https://doi.org/10.4103/2277-9531.134908>
- Rosenbaum, D. L., Gillen, M. M., & Bloomer, S. A. (2024). The effects of sleep on body image: examining the roles of depression, perceived stress, and anxiety. *Journal of American College Health*, 72(9), 3662–3670. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2186153>
- Rostampour, N., Naderi, M., Rostampour, N., & Safavi, P. (2022). The relationship between body mass index and depression, anxiety, body image, and eating attitudes in adolescents in Iran. *Advanced Biomedical Research*, 11(1), 51. https://doi.org/10.4103/ABR.ABR_259_20
- Rounds, E. G., & Stutts, L. A. (2021). The impact of fitspiration content on body satisfaction and negative mood: An experimental study. *Psychology of Popular Media*, 10(2), 267–274. <https://doi.org/10.1037/PPM0000288>
- Rousseau, A. (2024). Body-Positive Instagram Exposure and Young Women’s Body Image: The Mediating Role of Appearance Comparison and Broadly Conceptualizing Beauty. *Health Communication*, 39(8), 1520–1531. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2222460>
- Rousseau, A., & Eggermont, S. (2018). Media ideals and early adolescents’ body image: Selective avoidance or selective exposure? *Body Image*, 26, 50–59. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.06.001>
- Rousseau, A., & Rodgers, R. F. (2024). *Social Media Incidental Appearance Exposure and Young People’s Body Image*. <https://doi.org/10.2139/SSRN.4826628>

- Rousseau, A., & Rodgers, R. F. (2025). Social media incidental appearance exposure and young people's body image: A conceptual review. *Body Image*, 52, 101838.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2024.101838>
- Sairitupa-Sanchez, L. Z., Morales-García, S. B., Rivera-Lozada, O., & Morales-García, W. C. (2026). Adaptation and Validation of the 8-Item Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-8) in Peruvian School Adolescents. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 16(2). <https://doi.org/10.3390/BS16020269>
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539–560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., Hamilton, H. A., & Colman, I. (2018). Bullying involvement, psychological distress, and short sleep duration among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(12), 1371–1380.
<https://doi.org/10.1007/S00127-018-1590-2>
- Sana, A., Qamar, A., Habes, M., & Al Adwan, M. N. (2021). Gender Discrepancies Concerning Social Media Usage and its Influences on Students Academic Performance. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 26(1), 321–333.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4556283>
- Sandal, R., Goel, N., Sharma, M., Bakshi, R., Singh, N., & Kumar, D. (2017). Prevalence of depression, anxiety and stress among school going adolescent in Chandigarh. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 405.
<https://doi.org/10.4103/2249-4863.219988>
- Santos, M. (2025, May 5). *O digital em 2025: o que os números globais dizem sobre o futuro dos negócios online - InvoiceXpress*.
<https://invoicexpress.com/blog/tendencias-digital-2025/>

- Schönhals, K., Lalk, C., & Vocks, S. (2026). Fitspiration, Thinspiration, Body Positivity, and Body Neutrality Contents on Image-Based Social Media: Associations With Body Image, Mood, Self-Esteem, and Disordered Eating Behavior in Women With and Without Self-Reported Eating Disorders—An Ecological Momentary Assessment Study. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/EAT.70027>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-Related Social Networking Sites and Body Image in Young Women: Testing an Objectification-Social Comparison Model. *Psychology of Women Quarterly*, 44(3), 377–392. <https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. *Body Image*, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2023.101629>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C., & Rumpf, H. J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 976–984. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.130>
- Sheen, F., Mullarkey, B., Witcomb, G. L., Opitz, M. C., Maloney, E., Baldoza, S. M., & White, H. J. (2025). How do Artificial Intelligence chatbots respond to questions from adolescent personas about their eating, body weight or appearance? *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/CAMH.70047>
- Shrum, L. J. (2017). *Cultivation Theory: Effects and Underlying Processes*. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0040>

- Siddik, M. A. B., Ahmed, S. J., Hasan, M. Z., Masud, A. Al, Arafat, M. Y., Alam, M. J., Ali, A., Mustafiz, M., Amin, M. Al, & Hasan, M. (2025). Relationship Between Body Mass Index, Eating Disorders, Internet Addiction, and Social Media Addictions Among Adolescents in Bangladesh. *Public Health Challenges*, 4(4).
<https://doi.org/10.1002/PUH2.70142>
- Singh, K., Junnarkar, M., & Kaur, J. (2016). Measures of positive psychology: Development and validation. *Measures of Positive Psychology: Development and Validation*, 1–215. <https://doi.org/10.1007/978-81-322-3631-3>
- Slater, A., Tiggemann, M., Hawkins, K., & Werchon, D. (2012). Just one click: a content analysis of advertisements on teen web sites. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 50(4), 339–345.
<https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2011.08.003>
- Slevec, J. H., & Tiggemann, M. (2011). Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 515–524.
<https://doi.org/10.1016/J.CPR.2010.12.002>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023a). Project Body Neutrality: Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. *International Journal of Eating Disorders*, 56(8), 1554–1569.
<https://doi.org/10.1002/EAT.23976>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023b). Project Body Neutrality: Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. *International Journal of Eating Disorders*, 56(8), 1554–1569.
<https://doi.org/10.1002/EAT.23976>

- Smolak, L., & Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5(3), 251–260.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2008.03.004>
- Steele, S. M., Belvy, L., Veldhuis, C. B., Martin, K., Nisi, R., & Hughes, T. L. (2019). Femininity, Masculinity and Body Image in a Community Based Sample of Lesbian and Bisexual Women. *Women & Health*, 59(8), 829.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1567645>
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181–191.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.09.003>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- Striegel-Moore, R. H., & Cachelin, F. M. (1999). Body image concerns and disordered eating in adolescent girls: Risk and protective factors. In N. G. Johnson, M. C. Roberts, & J. Worell (Eds.), *Beyond appearance: A new look at adolescent girls*. (pp. 85–108). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10325-003>
- Sun, X., Li, B. J., Zhang, H., & Zhang, G. (2023). Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1140312>
- Szymanski, D. M., & Mikorski, R. (2017). Does the work environment matter? Sexual objectification and waitresses' body dissatisfaction. *Body Image*, 23, 9–12.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2017.07.009>

- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2011). *Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research*. <https://doi.org/10.1177/0011000010378402>
- Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29–37.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.05.003>
- Thompson, J. (1996). *Body Image Eating Disorder and Obesity by Thompson*. 505.
<https://www.apa.org/pubs/books/4317571>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 523–541. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2006.25.5.523>
- Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, 41, 172–180.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2022.02.012>
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media and Society*, 22(12), 2183–2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020a). #Loveyourbody: The effect of body positive Instagram captions on women's body image. *Body Image*, 33, 129–136.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.02.015>

- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020b). #Loveyourbody: The effect of body positive Instagram captions on women's body image. *Body Image*, 33, 129–136.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2020.02.015>
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). “You look great!”: The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 27, 61–66. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.08.009>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2015.06.003>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011.
<https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(1), 141–147. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2013.11.010>
- Tylka, T. L., & Calogero, R. M. (2011). Fiction, Fashion, and Function Finale: An Introduction and Conclusion to the Special Issue on Gendered Body Image, Part III. *Sex Roles*, 65(7), 447–460. <https://doi.org/10.1007/S11199-011-0042-1>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2015.04.001>
- United Nations Children's Fund. (2021). *The state of the world's children 2021. On my mind - Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. UNICEF.

- Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coover, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007–1020.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3)
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2013.02.016>
- Wang, S., Sun, Q., Zhai, L., Bai, Y., Wei, W., & Jia, L. (2019). The Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms among Overweight/Obese and Non-Overweight/Non-Obese Children/Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH16030340>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health Complaints, Stress, and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234–254. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.234>
- WHO. (n.d.). *Constitution of the World Health Organization*. Retrieved March 24, 2026, from <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Wiseman, M. C., & Moradi, B. (2010). Body image and eating disorder symptoms in sexual minority men: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 154–166. <https://doi.org/10.1037/A0018937>
- World Health Organization. (2024, October 10). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xiaoyu Fan, Dr. Rosya Izyanie Binti Shamshudeen, & Dr. Mohamad Saleeh Bin Rahamad. (2023). Empowering Chinese Young Female Fans on Social Media through Artificial Intelligence to Control their Body Image. *Comunicar*. <https://doi.org/10.58262/V32I78.20>
- Yean, C., Benau, E. M., Dakanalis, A., Hormes, J. M., Perone, J., & Timko, C. A. (2013). The relationship of sex and sexual orientation to self-esteem, body shape satisfaction, and eating disorder symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 4(NOV). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2013.00887>
- Zappe, J. G., & Dell’Aglio, D. D. (2016). Variáveis pessoais e contextuais associadas a comportamentos de risco em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 44–52. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000102>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *The Psych 101 Series: Anxiety 101*. 4–19. <http://library.lol/main/EDBE08EABF955DDB0EA2C8BFE2ACB438>



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada

