



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

INSATISFAÇÃO CORPORAL, AUTOCRITICISMO E AUTOCOMPAIXÃO: ASSOCIAÇÕES EM UMA AMOSTRA BRASILEIRA

Autores Bolivar Cibils Filho ¹, Carolina Lisboa ¹

Instituição ¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Porto Alegre - RS)

Resumo

Introdução

A insatisfação corporal é um importante construto no estudo da imagem corporal, configurando avaliações, sentimentos e pensamentos negativos que os indivíduos realizam sobre o seu próprio corpo e aparência física. Os altos níveis de insatisfação corporal presentes na população mundial são considerados um problema de saúde pública, sendo fatores de risco para diferentes psicopatologias, como os transtornos alimentares. A autocompaixão, caracterizada como uma postura de acolhimento e gentileza consigo mesmo, vem sendo considerada um fenômeno promissor na promoção de saúde mental, podendo ser um elemento que favoreça relações mais saudáveis com o corpo. Ao mesmo tempo, o autocrítico, construto antagônico à autocompaixão, configura uma postura julgadora e punitiva consigo, podendo se manifestar como uma crítica direcionada ao corpo.

Objetivos

Tendo isso em vista, o objetivo desse estudo foi investigar as relações entre insatisfação corporal, autocrítico e autocompaixão em uma amostra brasileira, tendo em vista a carência de investigação dessas variáveis nessa população.

Métodos

A amostra foi composta por 434 indivíduos adultos, residentes no Brasil, com idades entre 18 e 39 anos ($M = 26,2$; $DP = 4,8$), sendo 85,5% do sexo feminino. Os participantes foram recrutados através de anúncios em mídias sociais e responderam a Escala de Autocompaixão (SCS) e as escalas de aparência do Questionário Multidimensional de Imagem Corporal (MBSRQ-AS) em uma plataforma online. Foram realizadas análises descritivas e de correlação de Spearman.

Resultados

Foram encontradas associações negativas entre satisfação com áreas do corpo e os componentes do autocrítico: autojulgamento ($r = -.437$; $p \leq .01$), isolamento ($r = -.464$; $p \leq .01$) e sobreidentificação ($r = -.452$; $p \leq .01$). Por outro lado, foram encontradas correlações positivas entre satisfação com áreas do corpo e os componentes da autocompaixão: autogentileza ($r = .504$; $p \leq .01$), humanidade compartilhada ($r = .456$; $p \leq .01$) e mindfulness ($r = .486$; $p \leq .01$).

Discussão

Tais resultados sugerem a existência de relações significativas entre a avaliação que os indivíduos realizam de sua autoimagem, autocrítico e autocompaixão. O autocrítico parece impactar negativamente na satisfação corporal, enquanto a autocompaixão parece estar relacionada a uma imagem corporal mais positiva. A compreensão destas relações pode elucidar como as formas de relação interna podem ser fatores mantenedores de perturbações da imagem corporal e psicopatologias associadas. Ademais, os achados sobre a relação entre insatisfação corporal e

autocompaixão podem subsidiar o desenvolvimento de intervenções baseadas em compaixão para perturbações da imagem corporal e transtornos alimentares.

Palavras-chaves: Imagem Corporal, Autocompaixão, Autocriticismo, Transtornos Alimentares, Terapia Focada na Compaixão