

BODY PROJECT: MORE THAN MUSCLES NO BRASIL – ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL, TREINAMENTO DOS LÍDERES DE PARES, ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO E INDICADORES INICIAIS DE EFICÁCIA

Maurício Almeida

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

3.1 Adaptação transcultural

A primeira etapa da presente pesquisa constou do pedido de autorização para realização de adaptação transcultural do protocolo de intervenção para facilitadores do *Body Project: More Than Muscles* para homens brasileiros, realizado à autora do programa original, Dra. Tiffany A. Brown, a qual concordou com a realização desta pesquisa e prontamente se disponibilizou a realizar o treinamento em um formato novo, totalmente interativo e on-line.

Após o primeiro encontro, via aplicativo Skype®, para acertar detalhes desse processo, a autora forneceu todo o roteiro necessário para a condução das sessões. Em posse desse material, esse foi enviado para um tradutor bilíngue para realizar a tradução do Inglês (Estados Unidos da América) para o Português do Brasil.

Findo o processo de tradução, seguindo algumas das sugestões de Beaton *et al.* (2000) e Herdman, Fox-Rushby e Badia (1998), um comitê formado por oito especialistas buscou avaliar as equivalências semântica, idiomática, cultural e conceitual do protocolo. Algumas alterações textuais foram realizadas. Por sugestão do comitê, considerando que o programa BP já se encontra adaptado para população brasileira de adolescentes (Amaral, 2015) e mulheres jovens adultas (Hudson, 2018) sob o nome “O Corpo em Questão”, optou-se pela padronização da nomenclatura, batizando o programa masculino de “O Corpo em Questão: Mais do que Músculos”. Ademais, apenas mudanças semânticas foram realizadas, com o objetivo de manter a similaridade com o protocolo original. Em relação às imagens utilizadas no protocolo original, o comitê de especialistas optou por mantê-las na presente adaptação, visto que se trata de figuras de personagens e heróis de filmes de ação mundialmente conhecidos, inclusive populares na cultura brasileira.

3.2 Treinamento dos líderes de pares

O treinamento para aplicação do *Body Project: More Than Muscles* aconteceu em um formato totalmente interativo e on-line, por meio da ferramenta *Zoom Video Communications®* – software de comunicação que combina videoconferências e reuniões on-line. O treinamento foi conduzido de maneira síncrona, com duração total de 10 horas, divididas igualmente em dois dias. Devido às diferenças entre o idioma brasileiro e o Inglês (Estados Unidos da América), um linguista auxiliou no processo realizando a tradução simultânea das falas. Tal tradução se fez necessária, pois durante a simulação de condução da intervenção por parte dos líderes era necessário traduzir o conteúdo para a Dra. Brown.

No primeiro dia, foi realizado o treinamento da 1ª sessão do programa, já no segundo dia, a 2ª sessão. O treinamento seguiu uma sequência organizacional, sendo: (1º) visão geral da sessão; (2º) condução do grupo pelos líderes; (3º) ponderações em relação à postura dos líderes e aderência ao manual; e (4º) momento para dúvidas. Para compor os grupos, foram convidados três alunos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), *campus* Governador Valadares, bem como uma professora da instituição, além dos líderes de grupo (Maurício Almeida e Pedro Henrique Berbert de Carvalho).

No primeiro momento, todas as explanações gerais foram dadas pela Dra. Brown e aspectos relevantes para condução do grupo foram pontuados. De posse dessas informações, os líderes conduziram o grupo em português. Os grupos foram guiados sem interrupções, buscando simular um cenário real. Ao final, a Dra. Brown pontuou todas as características que foram bem exploradas e quais poderiam ser mais bem direcionadas. Por fim, os líderes do grupo, bem como os membros participantes poderiam sanar quaisquer dúvidas existentes em relação ao manual ou às interações que ocorreram durante a sessão.

As principais dúvidas/sugestões que surgiram durante essa etapa foram: a) na atividade “Definição e Origem da Aparência Ideal”, o termo “forte” deve ser questionado, ou seja, segundo a Dra. Brown deve-se perguntar “O que é forte?” no sentido de ser musculoso, grande ou definido; b) a diferenciação entre a “Aparência Ideal” e o “Ideal Saudável” deve estar clara para todos os participantes, evitando que confundam as duas em algum momento da intervenção; c) no quadro branco (lousa), os “Custos associados a busca pela aparência ideal” devem estar ao lado da “Definição da Aparência Ideal”; d) nas atividades “Desafiando Comentários Negativos sobre o Corpo” e “Rápidas Respostas para Afirmações sobre a Aparência Ideal”, deve-se deixar claro para os participantes que é uma atividade desafiadora; contudo, que essas são mais proveitosas quando são dadas respostas mais enfáticas; e) no item “Exercícios para Casa”, os líderes devem enfatizar a importância de que os membros do grupo façam as atividades em casa; f) durante a “Dramatização (role-plays) para desencorajar a Busca pela Aparência Ideal”, qualquer comentário feito pelos participantes pró-aparência ideal e que devem ser evitadas; e g) deixar claro para os alunos que o ativismo corporal e o “Exercício do Desafio Final” são atividades diferentes e que ambas precisam ser executadas.

3.3 Divulgação e implementação do programa

Em paralelo às etapas anteriores, estudantes da UFJF *campus* Governador Valadares foram convidados a participar desta pesquisa através do contato com os coordenadores dos cursos dessa instituição. Destaca-se que a escolha da instituição foi feita por conveniência. Após autorização, e finalizado o período de férias, os alunos foram convidados a participar de um programa que tinha como objetivo promover uma maior aceitação corporal.

Para ampla divulgação, foram distribuídos *folders* pelos anexos da instituição, elaboradas matérias no site oficial do *campus*¹ e e-mails foram enviados para os estudantes por meio de ferramenta institucional. Foi também realizada divulgação em redes sociais e cartazes afixados em alguns locais da instituição. Assim, foram incluídos todos os estudantes que entraram em contato com o autor por meio do e-mail ou ligações telefônicas.

Os *folders* de divulgação, em especial, continham itens para preenchimento dos estudantes interessados, sendo: nome, curso, período, contato e disponibilidade de horários para participar, de acordo com as opções sugeridas. Após a entrega e preenchimento do mesmo pelos interessados, os *folders* eram recolhidos. Destaca-se que a divulgação foi realizada durante o período de fevereiro a outubro de 2019, até que se alcançasse o número mínimo de participantes calculados previamente. Após cada etapa de divulgação do estudo, os interessados eram contatados por telefone² e e-mail, no intuito de convidá-los para uma reunião na semana seguinte, visando esclarecer detalhes acerca da pesquisa, bem como realizar a primeira coleta dos dados (pré-intervenção). Essas reuniões eram agendadas previamente junto ao setor administrativo da UFJF, *campus* Governador Valadares, e aconteciam em salas de aula, com ampla disponibilidade de espaço.

Os questionários (protocolo de pesquisa) foram aleatorizados para aplicação. Depois que eles foram preenchidos, procedeu-se com a eliminação daqueles que não se enquadravam nos critérios de elegibilidade. Logo após, foi realizada a randomização por meio do seguinte endereço eletrônico: <www.randomizer.org>, realizando a divisão dos participantes em dois grupos – GC e GI. O fluxograma *Consolidated Standards of Reporting Trials* (CONSORT), apresentado na Figura 2, elucida a alocação dos participantes da pesquisa.

Estudos de metanálise têm indicado que maiores efeitos são produzidos por programas de formato interativo (Stice *et al.*, 2019; Stice, Shaw, 2004; Stice, Shaw, Marti, 2007). Dessa forma, os participantes alocados no GI foram distribuídos em grupos com no mínimo quatro e no máximo dez integrantes, possibilitando um maior *corpus* de experiências compartilhadas durante as sessões. A organização dos horários aconteceu de acordo com as opções previamente apresentadas nos *folders*. Assim, logo após a divisão dos grupos,

¹ Link de acesso: <https://www2.ufjf.br/noticias/2019/09/24/projeto-aborda-disturbios-de-imagem-corporal>.

² Via WhatsApp® – aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas e chamadas de voz para smartphones.

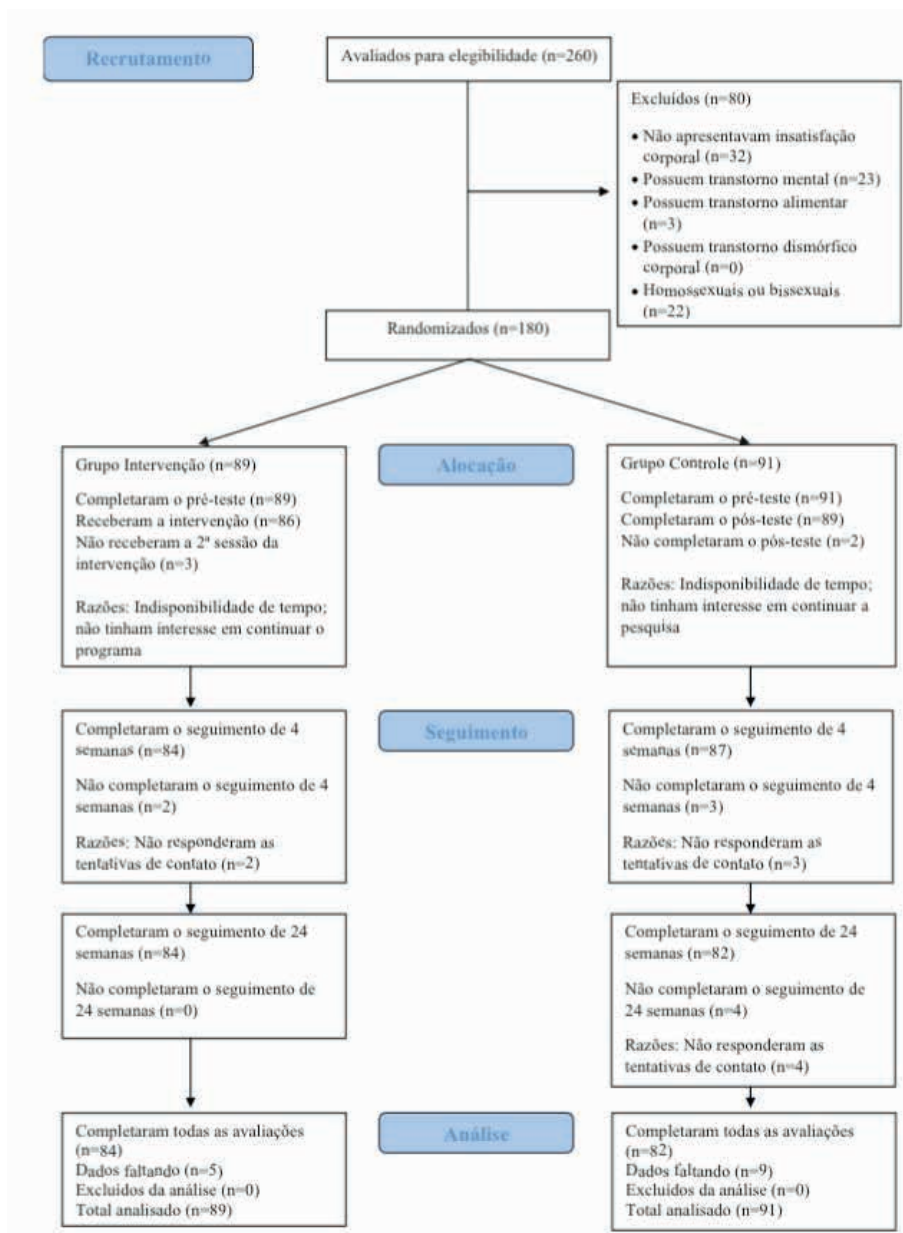
os participantes foram contatados para confirmar as opções de horários e dias da semana, já realizando o agendamento da primeira sessão do programa.

As salas de aula que ocorriam as sessões, bem como a coleta dos dados eram previamente agendadas com o setor administrativo da UFJF, *campus* Governador Valadares, e comunicadas aos participantes. A primeira e segunda sessões tinham a duração de aproximadamente duas horas cada e aconteciam com um intervalo de uma semana entre elas. Destaca-se que, com o objetivo de seguir o protocolo original do programa, os integrantes de cada grupo se mantiveram os mesmos na primeira e segunda sessões.

Dessa forma, os participantes alocados no GI assim que finalizavam a 2ª sessão do programa respondiam novamente o protocolo de pesquisa, bem como a escala de aceitação do programa. Posteriormente, respondiam novamente o protocolo de pesquisa em um *follow-up* de 4 e 24 semanas. O mesmo processo acontecia para o GC, com exceção da escala de aceitação do programa. Esses encontros eram agendados previamente com os participantes por mensagens de texto³. Para maior entendimento dos procedimentos realizados, o protocolo experimental da pesquisa pode ser visualizado na Figura 3.

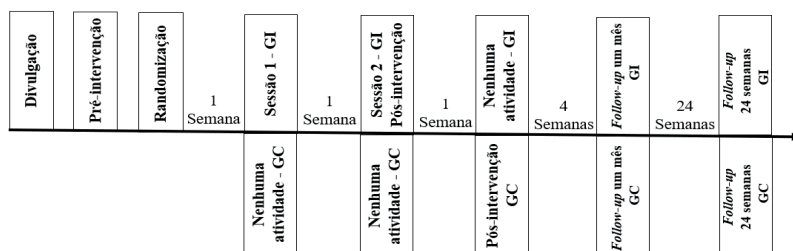
3 Via WhatsApp® – aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas e chamadas de voz para smartphones.

Figura 2 – Diagrama do CONSORT detalhando o fluxo de participantes através do estudo



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Figura 3 – Protocolo experimental



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

3.4 Indicadores iniciais de eficácia

No estudo conduzido por Almeida *et al.* (2021a), participaram 180 homens cisgênero heterossexuais, com idades entre 18 e 30 anos (GI: $M = 20,19$, $DP = 2,26$ anos; GC: $M = 20,81$, $DP = 2,59$ anos). Assim como na pesquisa de Brown *et al.* (2017), esses indivíduos não poderiam apresentar diagnóstico de TAs ou Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), conforme os critérios estabelecidos no DSM-5 (APA, 2013). Entretanto, todos os participantes selecionados demonstraram níveis elevados de insatisfação corporal, seja em relação ao corpo como um todo, à musculatura ou ao percentual de gordura corporal, atendendo aos critérios para uma amostra seletiva (Almeida *et al.*, 2021a).

Os voluntários que aceitaram integrar o estudo responderam a um protocolo de pesquisa composto por um questionário sociodemográfico e instrumentos para avaliar a internalização de padrões ideais de aparência (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 – SATAQ-4*; Barra *et al.*, 2019), insatisfação com a musculatura e gordura corporal (*Male Body Attitudes Scale - Revised – MBAS-R*; Almeida *et al.*, 2021b), busca pela muscularidade (*Drive for Muscularity Scale – DMS*; Campana *et al.*, 2013), apreciação corporal (*Body Appreciation Scale-2 – BAS-2*; Junqueira *et al.*, 2019), comportamento alimentar desordenado (*Eating Attitudes Test-26 – EAT-26*; Fortes *et al.*, 2016) e sintomas de dismorfia muscular (*Muscle Dysmorphic Disorder Inventory - MDDI*; Gomes *et al.*, 2020). Após essa etapa, os participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: GI ($n = 89$) e GC ($n = 91$). As avaliações foram repetidas logo após a intervenção e nos períodos de acompanhamento de quatro e 24 semanas (Almeida *et al.*, 2021).

A retenção no programa *O Corpo em Questão: Mais do que Músculos* foi superior a 94,3% ($n = 84$) no GI e 90,1% ($n = 82$) no GC. Quanto à aceitação, os itens da escala (APÊNDICE A) apresentaram médias iguais ou superiores a 6,47 ($DP = 0,49$ a 0,72). Além disso, todos os participantes completaram pelo menos duas atividades para casa ao longo das sessões, sendo que 93,2% ($n = 83$) realizaram todas as tarefas propostas.

A análise estatística, baseada em modelos mistos com efeito quadrático do tempo, apontou reduções significativas no acompanhamento de quatro e 24 semanas

para a internalização da aparência ideal (d de Cohen = 0,78 – 1,10), insatisfação com a musculatura (d = 0,38 – 0,44), insatisfação com a gordura corporal (d = 0,33 – 0,42), busca pela muscularidade (d = 0,45 – 0,46), apreciação corporal (d = 0,58 – 0,80), comer transtornado (d = 0,33 – 0,37) e sintomas de DM (d = 0,43 – 0,63). No entanto, os efeitos logo após a intervenção foram estatisticamente significativos apenas para a apreciação corporal (d = 0,40) (Almeida *et al.*, 2021a).

O estudo apresenta diversos aspectos positivos que merecem destaque. Em primeiro lugar, utilizou um ensaio clínico controlado randomizado, considerado o padrão-ouro para pesquisas desse tipo (Moher *et al.*, 2010). Além disso, no contexto brasileiro, essa foi a primeira investigação a examinar os impactos de uma intervenção preventiva baseada na dissonância cognitiva sobre os sintomas de dismorfia muscular. Outro ponto relevante é que, considerando a menor tendência dos homens a buscarem apoio especializado para essas questões (Griffiths *et al.*, 2015), as elevadas taxas de adesão ao programa e à pesquisa reforçam a relevância clínica dos sintomas de TAs e dismorfia muscular nesse público (Murray *et al.*, 2017). Por fim, seguindo as recomendações do CONSORT (Moher *et al.*, 2010), o estudo aplicou a análise por intenção de tratar, uma abordagem que minimiza os efeitos de dados ausentes, garantindo que a randomização continue válida. Essa técnica reduz o viés de seleção e aumenta a confiabilidade dos achados (Armijo-Olivo, Warren, Magee, 2009).

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. *et al.* Dissonance-based eating disorder prevention delivered in-person after an online training: A randomized controlled trial for Brazilian men with body dissatisfaction. **International Journal of Eating Disorders**, v. 54, n. 3, p. 293-304, 2021a.

ALMEIDA, M. *et al.* Psychometric properties of the Male Body Attitudes Scale—Revised among Brazilian men. **Psychology of Men & Masculinities**, v. 22, n. 4, p. 592, 2021b.

AMARAL, A. C. S. **Imagem Corporal de Adolescentes**: descrição e intervenção preventiva em âmbito escolar. 2015. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015.

APA. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

ARMIO-OLIVO, S.; WARREN, S.; MAGEE, D. Intention to treat analysis, compliance, drop-outs and how to deal with missing data in clinical research: a review. **Physical Therapy Reviews**, v. 14, n. 1, p. 36-49, 2009.

BARRA, J. V. *et al.* Adaptação transcultural e validação do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-4 (SATAQ-4) aplicado a estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 5, p. 1-13, 2019.

- BEATON, D. E. *et al.* Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. **Spine**, v. 25, n. 24, p. 3186-3191, 2000.
- CAMPANA, A. N. N. B. *et al.* An examination of the psychometric properties of Brazilian Portuguese translations of the Drive for Muscularity Scale, the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire, and the Masculine Body Ideal Distress Scale. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 14, n. 4, p. 376-388, 2013.
- FORTES, L. D. S. *et al.* Qualidades psicométricas do Eating Attitudes Test (EAT-26) para adolescentes brasileiros do sexo masculino. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32, n. 3, p. 1-7, 2016.
- GOMES, V. M. G. M. *et al.* Psychometric Properties of the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory Among Physically Active Brazilian College Men. **Psychology of Men & Masculinities**. Advance online publication, 2020.
- GRIFFITHS, S. *et al.* Self-stigma of seeking treatment and being male predict an increased likelihood of having an undiagnosed eating disorder. **International Journal of Eating Disorders**, v. 48, n. 6, p. 775-778, 2015.
- HERDMAN, M.; FOX-RUSHBY, J.; BADIA, X. A model of equivalence in the cultural adaptation of HRQoL instruments: the universalist approach. **Quality of Life Research**, v. 7, n. 4, p. 323-335, 1998.
- HUDSON, T. A. **Avaliação da eficácia do programa “O corpo em questão” em jovens adultas: um ensaio clínico controlado e randomizado**. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2018.
- JUNQUEIRA, A. C. P. *et al.* Translation and validation of a Brazilian Portuguese version of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adults. **Body Image**, v. 31, p. 160-170, 2019.
- MOHER, D. *et al.* CONSORT 2010 explanation and elaboration: updated guidelines for reporting parallel group randomized trials. **Journal of Clinical Epidemiology**, v. 63, p. 1-37, 2010.
- MURRAY, S. B. *et al.* The enigma of male eating disorders: a critical review and synthesis. **Clinical Psychology Review**, v. 57, p. 1-11, 2017.
- STICE, E. *et al.* Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. **Clinical Psychology Review**, v. 70, p. 91-107, 2019.
- STICE, E.; ROHDE, P.; SHAW, H. **The body project: A dissonance-based eating disorder prevention intervention**. New York: Oxford University Press, 2013.
- STICE, E.; SHAW, H. Eating disorder prevention programs: a meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, v. 130, n. 2, p. 206-227, 2004.
- STICE, E.; SHAW, H.; MARTI, C. N. A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 3, p. 207-231, 2007.