

Autoapresentação perfeccionista e imagem corporal mediadas pela autocompaixão

Isabela Ferreira Rocha Nunes¹ y José Augusto Evangelho Hernandez²

¹*Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro*

²*Universidade do Estado do Rio de Janeiro*

Este estudo investigou a relação entre autoapresentação perfeccionista e imagem corporal e o efeito mediador da autocompaixão. Participaram 708 universitários de Instituição de Ensino Superior pública e privada com idades entre 18 e 40 anos. Foram preenchidos os instrumentos: Perfectionistic Self-Presentation Scale, Self-Compassion Scale - Short Form e Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal. Os resultados não identificaram diferenças entre os grupos. As correlações entre as variáveis foram significativas. O efeito mediador da autocompaixão entre autoapresentação perfeccionista e satisfação com a imagem corporal foi confirmado. Os achados indicaram que a promoção da autocompaixão pode reduzir os efeitos da autoapresentação perfeccionista na satisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: autoapresentação perfeccionista, autocompaixão, imagem corporal.

Autopresentación perfeccionista e imagen corporal mediada por la autocompasión

Este estudio investigó la relación entre la autopresentación perfeccionista y la imagen corporal y el efecto mediador de la autocompasión. Participaron 708 universitarios de Instituciones de Educación Superior públicas y privadas con edades comprendidas entre 18 y 40 años. Se completaron los siguientes instrumentos: Perfectionistic Self-Presentation Scale, Self-Compassion Scale - Short Form y Escala de Evaluación de Satisfacción con la Imagen Corporal. Los resultados no identificaron diferencias entre los grupos. Las correlaciones entre las variables fueron significativas. Se confirmó el efecto mediador de la autocompasión entre la autopresentación perfeccionista y la satisfacción con la imagen corporal. Los hallazgos indicaron que promover la autocompasión puede reducir los efectos de la autopresentación perfeccionista sobre la satisfacción con la imagen corporal.

Palabras clave: autopresentación perfeccionista, autocompasión, imagen corporal.

Isabela Ferreira Rocha Nunes  <https://orcid.org/0000-0003-0275-3009>

José Augusto Evangelho Hernandez  <https://orcid.org/0000-0001-9402-7535>

Toda correspondência referente a este artigo deve ser enviada para Isabela Ferreira Rocha Nunes.
Email: isarochanunes@gmail.com

Perfectionistic self-presentation and body image mediated by self-compassion

This study investigated the relationship between perfectionist self-presentation and body image and the mediating effect of self-compassion. Participated 708 university students from public and private Higher Education Institutions aged between 18 and 40 years old. The following instruments were completed: Perfectionistic Self-Presentation Scale, Self-Compassion Scale - Short Form and Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal. The results did not identify differences between the groups. The correlations between the variables were significant. The mediating effect of self-compassion between perfectionist self-presentation and satisfaction with body image was confirmed. The findings indicated that promoting self-compassion can reduce the effects of perfectionist self-presentation on satisfaction with body image.

Keywords: perfectionist self-presentation, self-compassion, body image.

A autoapresentação perfeccionista envolve a necessidade de promover impressões de perfeição e evitar impressões de imperfeição para os outros (Hewitt et al., 2003). No *Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior* (CMPB), a autoapresentação perfeccionista refere-se ao estilo interpessoal do comportamento perfeccionista (Hewitt et al., 2017). Neste modelo teórico, o perfeccionismo é conceituado como um estilo de personalidade multifacetado que engloba componentes do traço, componentes intrapessoais e componentes interpessoais que são essenciais na compreensão do comportamento perfeccionista (Hewitt et al., 2017). Entretanto, apesar de serem componentes sobrepostos que interagem entre si e tenham diferentes combinações dependendo do contexto de cada pessoa, cada um tem aspectos individuais que repercutem no comportamento do indivíduo em vários níveis (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017).

O CMPB de Hewitt et al. (2017), dá ênfase a elementos relacionais e motivacionais para a compreensão do comportamento perfeccionista, por exemplo, nos componentes do traço o foco, a direção e a ação são voltadas para o aperfeiçoamento do *self*, com crenças motivadas internamente que se manifestam de três maneiras: exigências de perfeição e avaliações rigorosas voltadas para si (perfeccionismo auto-orientado); expectativas de perfeição e avaliações sobre o desempenho do outro (perfeccionismo orientado para o outro); e, crenças e percepções de que outros significativos esperam a perfeição de si (perfeccionismo socialmente prescrito). Nos componentes intrapessoais, a necessidade de ser perfeito se manifesta no diálogo interno, ou seja, na relação consigo mesmo; e, quando falhas e imperfeições são percebidas ou ideal de perfeição é discrepante com a realidade, o pensamento ruminativo e a autocritica são desencadeadas (Hewitt et al., 2017). Nos componentes interpessoais, ou seja, as facetas da autoapresentação perfeccionista, o foco está na necessidade de promover uma aparência de perfeição ou

na prevenção de imperfeições nas relações interpessoais (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017).

Diferente do traço que apreende as diferenças individuais nas motivações internas de cada indivíduo em relação às exigências de perfeição, a autoapresentação perfeccionista apreende diferenças na expressão pública do comportamento perfeccionista (Stoeber & Rountree, 2021). Assim, o traço compreende a necessidade de ser perfeito e a autoapresentação perfeccionista compreende a necessidade de parecer perfeito (Hewitt et al., 2003; Stoeber & Rountree, 2021). A autoapresentação perfeccionista representa a expressão pública disfuncional do comportamento perfeccionista, que envolve dois objetivos: esforços para proclamar ativamente impressões de perfeição e esforços para evitar impressões de imperfeição, nos relacionamentos interpessoais (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017). No estudo de Hewitt et al. (2003), três dimensões foram identificadas: a autopromoção perfeccionista, que se refere a tentativas de proclamar a própria perfeição para os outros; a ocultação da imperfeição, que representa o estilo interpessoal de evitar e ocultar comportamentos que sejam examinados pelos outros como imperfeito ou como reflexo de imperfeições; e, a não revelação da imperfeição, que trata da não revelação imperfeições percebidas em si por medo de avaliações negativas.

Em geral, indivíduos com altos níveis de autoapresentação perfeccionista apresentam sentimentos de inadequação, rejeição, angústia, vergonha, humilhação e autocensura (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017; Hewitt et al., 2018). Além disso, eles percebem as interações sociais como arriscadas e se sentem mais vulneráveis; e, são vistos pelos outros como distantes, inacessíveis e antipáticos, presunçosos, arrogantes e narcisistas (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017). Isto decorre da tentativa de comunicar uma imagem moralmente capaz e perfeitamente bem-sucedida para impressionar outras pessoas (Hewitt et al., 2003). Geralmente, o indivíduo se aproxima da pessoa mais prestigiada de um determinado grupo com o intuito de ser admirado, porém, ao invés de ser aceito e admirado, a expressão do seu comportamento perfeccionista leva a resultados

opostos (Hewitt et al., 2018). Assim, o indivíduo que apresenta esse estilo interpessoal se sente desconectado socialmente, e também, permanece com a percepção de que é falho e defeituoso (Hewitt et al., 2017; Hewitt et al., 2018).

A desconexão social e a alienação, experimentadas pela pessoa que tem o estilo de apresentar uma imagem perfeita, são fatores que podem contribuir para o desenvolvimento e manutenção de problemas de saúde mental (Hewitt et al., 2018). Pesquisas mostram que a autoapresentação perfeccionista está associada a ansiedade, baixa autoestima, *Burnout*, depressão, insatisfação sexual e insatisfação corporal (Hassmén et al., 2020; Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2017; Hewitt et al., 2018; Saulnier et al., 2022). Dentre estas condições clínicas associadas à saúde mental, a insatisfação corporal parece ser um desfecho importante no relacionamento entre o estilo de apresentar uma imagem perfeita para os outros e a imagem corporal.

Em uma perspectiva multidimensional, a imagem corporal envolve percepções e atitudes do indivíduo, acerca da forma e do tamanho do seu corpo (Cash & Brown, 1989); e, engloba reações de insatisfação e de distorção corporal, desencadeadas pela percepção que o indivíduo tem da própria aparência (Cash & Pruzinsky, 1990). Além disso, não se refere apenas às questões pertinentes à aparência física, existe também uma multiplicidade de aspectos psicológicos relacionados às atitudes e percepções de uma pessoa, como pensamentos, crenças, comportamento e sentimentos (Cash & Brown, 1989). Por isso, é considerada uma experiência subjetiva; são os pensamentos, as experiências e os sentimentos sobre a aparência corporal que vão desenvolver o conceito e externar as percepções do indivíduo em relação ao seu corpo (Cash & Pruzinsky, 1990). Em países ocidentais, como o Brasil, a imagem corporal é valorizada nas relações sociais; comumente o ideal do corpo perfeito está associado a um padrão esguio e atlético, sendo consideradas constituições físicas que fogem ao padrão (Gama, 2021; Gama et al., 2021). Assim, na tentativa de atender o padrão ideal para ser aceito e valorizado, um indivíduo pode desenvolver um conceito negativo e percepções distorcidas em relação ao seu próprio corpo,

resultando em elevados níveis de insatisfação corporal e afetos negativos (Ferreira et al., 2018; Gama, 2021).

A imagem corporal também é uma faceta importante do autoconceito; um indivíduo com baixa clareza do autoconceito, ou seja, que não tem o conhecimento em relação a sua própria identidade, tende a ser mais insatisfeito com a sua aparência (Carter & Vartanian, 2022). Para uma pessoa que apresenta o estilo interpessoal (isto é, a autoapresentação perfeccionista), a insatisfação com a imagem corporal pode ser ainda mais evidente, pois o estilo interpessoal do comportamento perfeccionista está associado ao autoconceito, no que se refere a apresentações inautênticas de si (Hewitt et al., 2003). Considerando que a imagem corporal é prestigiada nos relacionamentos interpessoais e avaliada no sentido de obter aprovação e aceitação dos outros (Ferreira et al., 2018; Gama, 2021; Gama et al., 2021). O indivíduo, que apresenta a necessidade de parecer perfeito para os outros ou a necessidade de evitar impressões de imperfeições, a fim de ser aceito e valorizado, pode ver a sua aparência física como um meio para atingir esse objetivo; o que pode desencadear estratégias disfuncionais de controle na forma do corpo, do peso e do comportamento alimentar, resultando em insatisfação com a imagem corporal (Ferreira et al., 2018; Hashmi et al., 2022; McGee et al., 2005), desejo de magreza (Ferreira et al., 2018) e outros desfechos psicopatológicos (McGee et al., 2005; Sherry et al., 2009).

No estudo realizado por McGee et al. (2005), os resultados indicaram que, em mulheres insatisfeitas com a sua aparência, por exemplo, a autoapresentação perfeccionista foi preditora de transtornos alimentares, sendo as três facetas (ou seja, a autopromoção perfeccionista, a ocultação da imperfeição e a não revelação da imperfeição) relacionadas da mesma maneira com sintomas do transtorno. A partir disso, entende-se que em pessoas insatisfeitas com a sua aparência, independente do estilo de autoapresentação perfeccionista adotado, o desfecho (isto é, transtornos alimentares) provavelmente será o mesmo. Outra pesquisa realizada com uma amostra mista (ou seja, da comunidade e universitária) apontou que, pessoas com o estilo de evitar revelar imperfeições

percebidas em si mesma investiam mais na aparência física e processavam, de maneira seletiva, informações sobre a aparência (Sherry et al., 2009). A autoapresentação perfeccionista também foi indicada como um aspecto que torna as pessoas mais exigentes em relação ao corpo, o que reflete em uma menor aceitação e satisfação, predizendo, portanto, a insatisfação corporal e a procura pela magreza (Ferreira et al., 2018).

Considerando esses dados, é possível inferir que, pessoas que apresentam a necessidade de promover perfeição e ocultar/não revelar imperfeições percebidas, veem a aparência física como um meio para obter aceitação e admiração do outros, porém essa associação vai produzir um resultado inverso, como a insatisfação com a imagem corporal e outras condições clínicas (Ferreira et al., 2018; Hashmi et al., 2022; McGee et al., 2005). Por outro lado, evidências indicam que a satisfação com a imagem corporal, por exemplo, está associada a altos níveis de autocompaixão (Wasylikiw et al., 2012); e, que o aumento da autocompaixão pode diminuir a autoapresentação perfeccionista, desempenhando uma função mediadora (Keutler & McHugh, 2022).

À vista disso, a autocompaixão atua como uma variável importante no contexto da saúde mental (Keutler & McHugh, 2022; MacBeth & Gumley, 2012). É conceituada como a sensibilidade de estar aberto ao próprio sofrimento, sem evitar o mesmo, pois existe a compreensão de que as inadequações e fracassos fazem parte da experiência humana (Neff & Germer, 2019). A autocompaixão envolve o reconhecimento de que todos são imperfeitos e propensos a errar, desta forma, proporciona segurança para que o indivíduo assuma a responsabilidade do próprio erro ao invés de culpar os outros ou julgar a si próprio (Neff & Germer, 2019). Ser autocompassivo é oferecer a si mesmo gentileza e bondade quando emoções negativas são experimentadas e compreendê-las para que não sejam ruminadas ou evitadas.

Embora pareça simples, a autocompaixão é um constructo amplo que envolve três componentes: autobondade, a humanidade compartilhada e *mindfulness* (Neff & Germer, 2019). O primeiro componente diz respeito à compreensão em relação a si mesmo, de ser amoroso, generoso e carinhoso ao perceber que algum erro foi cometido.

O segundo componente envolve o reconhecimento de que erros, falhas e dificuldades são experimentados por todos, que o sofrimento e a dor fazem parte da humanidade, compreendendo isto, o indivíduo se sente conectado com o outro. O último componente, o *mindfulness*, permite que o indivíduo esteja atento e aberto aos seus pensamentos e sentimentos de forma equilibrada sem ruminar ou evitar. Esses componentes também são entendidos como: presença (*mindfulness*) amorosa (autobondade) e conectada (humanidade compartilhada).

Uma metanálise examinou 14 estudos, para explorar a associação entre autocompaixão e psicopatologia. Os resultados apontaram que níveis baixos de autocompaixão estavam relacionados a elevados níveis de psicopatologia; e, a autocompaixão aumentada estava relacionada a baixos níveis de sintomas considerando a saúde mental (MacBeth & Gumley, 2012). A autocompaixão é apontada como uma atitude de proteção em relação ao aumento da alimentação desordenada e de sintomas relacionados ao perfeccionismo da aparência física (Bergunde & Dritschel, 2020).

A autocompaixão também tem sido indicada, como uma variável mediadora em desfechos relacionados à saúde mental (Keutler & McHugh, 2022; Rocha et al., 2022); como efeito atenuador, por exemplo, na tendência a comportamento perfeccionista em jovens adultos (Keutler & McHugh, 2022). Em uma amostra universitária brasileira, a autocompaixão mediou parcialmente a relação entre afetividade negativa e os fatores do perfeccionismo, ou seja, preocupações perfeccionistas e esforços perfeccionistas (Rocha et al., 2022). A sua relação com as variáveis autoapresentação perfeccionista e imagem corporal também tem sido evidenciada (Keutler & McHugh, 2022; Tiara & Qodariah, 2022; Wasylkiw et al., 2012).

Uma pessoa autocompassiva tende a ser mais satisfeita com a sua imagem corporal (Wasylkiw et al., 2012) e a ter menores níveis de autoapresentação perfeccionista (Keutler & McHugh, 2022; Tiara & Qodariah, 2022). Sendo assim, o desenvolvimento de uma atitude autocompassiva parece ser importante para indivíduos que apresenta expressões públicas de perfeição e que experimentam a insatisfação com

a sua imagem corporal. Porém, até o momento, existe uma escassez de estudos empíricos que tenham examinado a relação das três variáveis juntas (isto é, a autoapresentação perfeccionista, a imagem corporal e a autocompaixão). Além disso, não foram localizadas pesquisas, até o momento, que verificaram os níveis de autoapresentação perfeccionista em amostras brasileiras, como também a sua relação com a imagem corporal e a autocompaixão.

Nesse sentido, o presente estudo investigou a relação entre autoapresentação perfeccionista e imagem corporal e o papel mediador da autocompaixão. A associação entre os construtos foi verificada em uma amostra de universitários do Rio de Janeiro de Instituições de Ensino Superior (IES) pública e privada. Considerando isto, foi testada a hipótese de que não existiria diferença entre os escores dos estudantes das IES pública e privada. Também foi testada a hipótese de que as variáveis investigadas estariam relacionadas significativamente, atendendo os pressupostos para a análise de mediação (Baron & Kenny, 1986). Por fim, a hipótese central levantada foi de que a relação entre autoapresentação perfeccionista e imagem corporal (isto é, avaliada a nível de satisfação e insatisfação) seria mediada pela autocompaixão. Na confirmação das hipóteses do estudo, os dados vão indicar que não será observada uma diferença estatisticamente significativa nos escores de autoapresentação perfeccionista, satisfação com a imagem corporal e autocompaixão de universitários de IES pública e privada. Além disso, vão mostrar que indivíduos com níveis de autoapresentação perfeccionista tendem a ser menos autocompassivos explicando parcialmente/totalmente a insatisfação com a imagem corporal. Desta maneira, intervenções relacionadas ao desenvolvimento de atitudes autocompassivas poderão ser realizadas para reduzir a autoapresentação perfeccionista, e assim, diminuir a insatisfação com a imagem corporal.

Método

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 708 universitários brasileiros da cidade do Rio de Janeiro e região metropolitana. A Tabela 1 mostra as características sociodemográficas coletadas dos participantes.

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos Participantes

Sexo	Feminino 519 (73,3%)	Masculino 189 (26,7%)		
Idade	18-40 anos	$M = 22,43$	$(DP = 4,6)$	
Estado Civil	Solteira 650 (91,8%)	Casada 57 (8,1%)	Divorciada 1 (0,1%)	
Escolaridade	Graduação 704 (99,4%)	Pós-Graduação 4 (0,6%)		
Instituição	Pública 358 (50,6%)	Privada 350 (49,4%)		
Áreas Acadêmicas	Biomédica 311 (43,9%)	Ciências Sociais 129 (18,2%)	Educação e Humanidades 192 (27,1%)	Tecnologia e Ciências 76 (10,7%)

Instrumentos

Perfectionistic Self-Presentation

Para mensurar o construto, foi utilizada a *Perfectionistic Self-Presentation Scale* (PSPS) desenvolvida por Hewitt et al. (2003). A versão original da PSPS é composta por 27 itens distribuídos em três subescalas: autopromoção perfeccionista e ocultação da imperfeição ambas com 10 itens, e não revelação da imperfeição com 7 itens. Os itens são avaliados em uma escala tipo Likert de sete pontos, que varia de

1 “discordo completamente” a 7 “concordo completamente”. A escala apresentou uma consistência adequada no estudo de desenvolvimento, com valores de alfa de Cronbach entre 0,78 e 0,88 para as três subescalas. Neste estudo, foi utilizada a versão de 17 itens adaptada para o português brasileiro (Nunes, 2023). Os itens avaliam as três dimensões do autoapresentação perfeccionista (isto é, autopromoção perfeccionista, ocultação da imperfeição e não revelação da imperfeição), mas a dimensão global é preponderante, a qual demonstrou consistência interna adequada com seguintes índices: Confiabilidade Composta (CC) = 0,90, ômega do McDonald's (ω) = 0,90 e alfa de Cronbach (α) = 0,90 (Nunes, 2023). Neste estudo, a PSPS também demonstrou consistência interna adequada (ω = 0,90 e α = 0,90).

Autocompaixão

A variável foi mensurada por meio da Self-Compassion Scale - Short Form (SCS – SF) criada por Raes et al. (2011). Este instrumento possui uma versão longa de 26 itens, que foi adaptada e validada para o Brasil por Souza e Hutz (2016) e apresentou boa consistência interna (α = 0,92). A versão reduzida SCS – SF possui 12 itens, que aferem os seis componentes (autobondade, autojulgamento, humanidade compartilhada, isolamento, mindfulness e superidentificação). Os itens são avaliados em uma escala tipo Likert de cinco pontos variando de 1 “quase nunca” a 5 “quase sempre”. No estudo realizado por Rocha et al. (2022) para verificar as propriedades psicométricas em uma amostra brasileira, a SCS – SF apresentou uma consistência interna adequada para o fator global (ω = 0,88 e α = 0,88). Os coeficientes de confiabilidade da SCS – SF foram satisfatórios na presente amostra (ω = 0,83 e α = 0,82).

Imagem Corporal

A Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal (EASIC) construída por Ferreira e Leite (2002) foi aplicada. O instrumento foi elaborado com 25 itens, que mensuram duas dimensões.

No estudo de desenvolvimento, a escala apresentou uma consistência interna adequada com valores de alfa de Cronbach de 0,79 para a faceta preocupação com o peso e de 0,90 para a faceta satisfação com a própria aparência. Nesta pesquisa, foi usada a versão de 19 itens que medem as duas dimensões, ou seja, preocupação com o peso e satisfação com a própria aparência (Medeiro et al., 2020). Os itens são avaliados em uma escala tipo Likert de cinco pontos, que vai de 1 “discordo totalmente” a 4, “concordo totalmente”. No estudo que verificou as evidências de validade para a medida, a confiabilidade composta foi de 0,95 para a dimensão global, atestando uma boa consistência interna (Medeiro et al., 2020). Na pesquisa atual, a escala apresentou consistência interna adequada ($\omega = 0,91$ e $\alpha = 0,90$).

Procedimentos de coleta e análise de dados

A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Hospital Universitário Pedro Ernesto, Universidade do Estado do Rio de Janeiro (HUPE/UERJ) e obteve o parecer favorável (CAAE 60805122.2.0000.5259). Antes de responderem à pesquisa, informações sobre riscos/benefícios da pesquisa foram esclarecidas e o sigilo dos dados foi destacado. Os participantes realizaram a leitura e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por fim, foi pontuado que mesmo após a assinatura, o consentimento poderia ser retirado em qualquer etapa sem danos.

Os dados foram obtidos nos *campi* universitários das Instituições de Ensino Superior pública e privada (áreas externas e centros acadêmicos e pátios) nos intervalos das aulas. Os participantes foram recrutados presencialmente e informados sobre o tema e objetivos do estudo. As abordagens foram individuais e coletivas (com respostas individuais).

Os dados coletados foram organizados e analisados no *Software Statistical Package of Social Sciences* (SPSS) versão 26 (Arbuckle, 2019), com a extensão macro PROCESS (versão 4.2) de Hayes (2022). Inicialmente foi realizada análise de estatística descritiva, com intuito de verificar a distribuição dos dados.

O Teste *t* de Student para amostras independentes foi realizado para comparar os escores das medidas entre os grupos de universitários das Instituições de Ensino Superior pública e privada. Para verificar a relação entre as variáveis, foram realizadas análises de correlação bivariada de Pearson; valores menores que 0,30 indicam uma correlação de magnitude fraca e valores maiores que 0,70 indicam uma correlação forte (Dancey & Reidy, 2019).

Na sequência também foi realizada uma Análise de Regressão Linear Múltipla Multivariada, com o objetivo de investigar o efeito mediador da autoconsciência na relação entre autoapresentação perfeccionista e imagem corporal. O modelo 4 de mediação simples foi executado, com Intervalo de Confiança (IC) Bias-Corrected and Accelerated (BCa) estimado em 5000 reamostragens de *Bootstrapping* e IC de 95% para examinar a significância do efeito indireto. Além disso, os pressupostos de Baron e Kenny (1986) foram seguidos, ou seja, a variável preditora deve estar significativamente relacionada à mediadora; a variável preditora deve estar significativamente relacionada à variável critério; a mediadora deve estar significativamente relacionada à variável critério.

Resultados

Os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk foram utilizados para avaliar a distribuição de normalidade dos dados. Os resultados demonstraram que os escores das variáveis não tinham distribuição normal, a saber: autoapresentação perfeccionista ($K-S(708) = 0,037$, $p < 0,05$; $S-W(708) = 0,992$, $p < 0,001$); autoconsciência ($K-S(708) = 0,042$, $p < 0,01$; $S-W(708) = 0,991$, $p < 0,001$); e, satisfação com a imagem corporal ($K-S(708) = 0,051$, $p < 0,001$; $S-W(708) = 0,990$, $p < 0,001$).

Considerando a indicação da não normalidade dos dados e o pressuposto de homogeneidade de variância examinado pelo teste de Levene, o teste *t* de Student para amostras independentes foi realizado

com procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% IC BCa). O objetivo foi obter uma maior confiabilidade dos resultados, corrigindo desvios da distribuição de normalidade dos escores da amostra, as diferenças entre os tamanhos dos grupos, como também as diferenças entre médias a partir do intervalo de confiança de 95%.

Os dados dos escores médios dos grupos independentes (ou seja, universitários de IES pública e universitários de IES privada) foram comparados. Com base nas medidas avaliadas, os resultados estatísticos não significativos foram revelados (Tabela 2). Além disso, os tamanhos de efeitos demonstrados são irrisórios.

Tabela 2

Estatísticas Descritivas, Teste t de Student (Bootstrapping sample) e Tamanho do Efeito

Variáveis	IES	n	M	DP	t (gl)	p	d	Diferença de média	IC da Diferença de Média (95%)	
									Inferior	Superior
AP	Priv.	350	4,06	1,22	-1,76 (706)	0,08	0,13	-0,158	-0,343	0,018
	Púb.	358	4,22	1,18						
AC	Priv.	350	2,70	0,83	1,77 (706)	0,08	0,14	0,105	-0,005	0,214
	Púb.	358	2,59	0,76						
SIC	Priv.	350	2,47	0,62	-0,99 (706)	0,32	0,06	-0,046	-0,134	0,040
	Púb.	358	2,51	0,62						

Nota. AP = Autoapresentação Perfeccionista. AC = Autocompaixão. SIC = Satisfação com a Imagem Corporal. IES = Instituição de Ensino Superior. M = Média. DP = Desvio Padrão. IC = Intervalo de Confiança.

As análises de correlação bivariada de Pearson indicaram que as três variáveis (ou seja, autoapresentação perfeccionista, autocompaixão e satisfação com a imagem corporal) obtiveram relações estatisticamente significativas entre si ($p < 0,001$). As correlações foram de magnitude fraca a moderada de acordo com os valores estabelecidos por Dancey e Reidy (2019). A autoapresentação perfeccionista se correlacionou

negativamente com a autocompaixão ($r = -0,52$) e com a satisfação com a imagem corporal ($r = -0,31$). Por último, a autocompaixão se associou de forma positiva com a satisfação com a imagem corporal ($r = 0,52$).

A partir das correlações, os pressupostos para análise de mediação foram atendidos (Baron & Kenny, 1986). Por meio do modelo de mediação simples foi possível investigar o efeito da variável mediadora (autocompaixão) na relação entre a variável preditora (autoapresentação perfeccionista) e a variável critério (satisfação com a imagem corporal). Os resultados do modelo e os coeficientes padronizados podem ser observados na Figura 1.

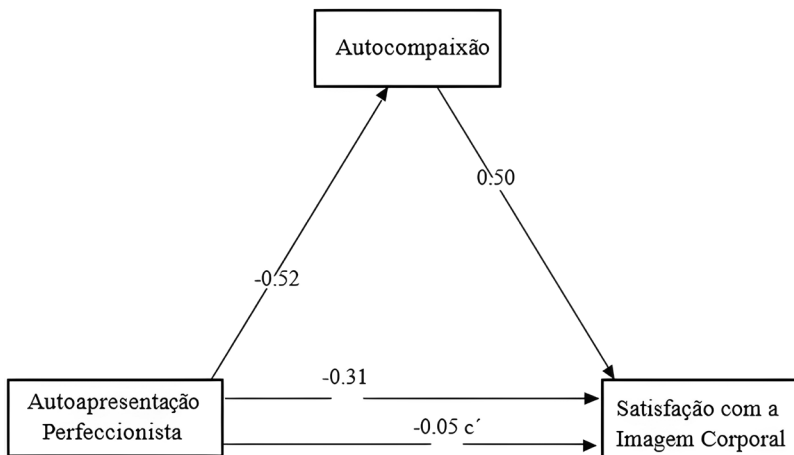


Figura 1. Modelo de autoapresentação perfeccionista como preditor de satisfação com a imagem corporal mediado pela autocompaixão

Nota. O Intervalo de Confiança (IC) Bias-Corrected and Accelerated (Bca) foi estimado por Bootstrapping (5000 re-amostragens).

O impacto do efeito da autoapresentação perfeccionista foi significativo na variável mediadora autocompaixão ($\beta = -0,3457$; 95% IC [LO $-0,3873$, HI $-0,3041$]; $t = -16,32$, $p < 0,001$; $R^2 = 0,2739$). O modelo do efeito direto de autoapresentação perfeccionista sobre

a satisfação com a imagem corporal controlado pela autocompaixão ($\beta = -0,0269$; 95% IC [LO -0,0650, HI 0,0112]; $t = -1,39$, $p < 0,16$) não foi significativo. Neste mesmo modelo, a autocompaixão apresentou um efeito significativo em satisfação com a imagem corporal ($\beta = 0,3870$; 95% IC [LO 0,3294, HI 0,4446]; $t = 13,19$, $p < 0,001$; $R^2 = 0,2759$). O efeito total significativo da autoapresentação perfeccionista sobre a satisfação com a imagem corporal sem o controle da autocompaixão ($\beta = -0,1607$; 95% IC [LO -0,1969 HI -0,1245]; $t = -8,72$, $p < 0,001$; $R^2 = 0,0972$). O efeito da mediação (indireto) foi significativo, $\beta = -0,1338$ (95% BCa IC = -0,1589, - 0,1092).

Para o cálculo de proporção da mediação foi realizada a razão entre o efeito direto e o efeito total com os coeficientes padronizados, $0,0522 \div 0,3118 = 0,1674$. Desta forma, o efeito mediado é $1 - 0,1674 = 0,8326$. Assim, a mediação da autocompaixão foi de aproximadamente 83,26% na relação entre autoapresentação perfeccionista e a satisfação com a imagem corporal em estudantes universitários. Por fim, entende-se que aconteceu a mediação completa, considerando que o feito direto, ou seja, o impacto da autoapresentação perfeccionista sobre a satisfação com a imagem corporal controlado pela autocompaixão deixou de ser significativo.

Discussão

O presente estudo objetivou investigar o efeito mediador da autocompaixão na relação entre autoapresentação perfeccionista e a satisfação com a imagem corporal em uma amostra de universitários do Estado do Rio de Janeiro de IES pública e privada. Os resultados apontam que a relação entre a autoapresentação perfeccionista e a imagem corporal (ou seja, a nível de satisfação e insatisfação) foi mediada pela autocompaixão. Isto sugere que níveis elevados de autoapresentação perfeccionista estão relacionados a menores níveis de autocompaixão; e, maiores níveis de autoapresentação perfeccionista estão associados a uma menor satisfação com a imagem corporal. Além

disso, a associação aponta que maiores índices de autocompaixão estão relacionados a maiores níveis de satisfação com a imagem corporal.

A primeira hipótese testada no estudo, de que não existiria diferença entre os escores dos universitários de IES pública e de IES privada, foi confirmada, ou seja, os níveis de autoapresentação perfeccionista, satisfação com a imagem corporal e autocompaixão não diferiram entre os universitários. Este achado está em conformidade com a informação do Mapa do Ensino Superior no Brasil (Instituto Semesp, 2022) de que não há diferenças significativas em relação às características dos estudantes de IES públicas e privadas. Uma metanálise (Gama, 2021) também apontou que não há diferenças na prevalência de insatisfação corporal entre universitários de IES públicas e privadas.

No teste da hipótese central, os resultados indicaram que a autocompaixão desempenha um papel mediador na relação entre a autoapresentação perfeccionista e imagem corporal. Considerando que o impacto da autoapresentação perfeccionista na satisfação com a imagem corporal deixou de ser significativo após controle da autocompaixão, compreende-se que foi uma mediação completa explicando em torno de 83,26% da relação.

Essas descobertas estão em conformidade com outros estudos, indicando que a autocompaixão atenua os níveis da autoapresentação perfeccionista (Keutler & McHugh, 2022), desempenhando função importante para a promoção de saúde mental (Keutler & McHugh, 2022; MacBeth & Gumley, 2012) principalmente no nível de satisfação com a imagem corporal. O desenvolvimento de uma atitude auto-compassiva, nesse sentido, pode diminuir níveis de autoapresentação perfeccionista (Keutler & McHugh, 2022; Tiara & Qodariah, 2022) resultando em uma maior satisfação com a imagem corporal (Wasylikiw et al., 2012). Sendo assim, para indivíduos que têm a necessidade de promover uma aparência de perfeição ou evitar exibir impressões de imperfeições, a autocompaixão parece ser um mecanismo importante para diminuir os efeitos relacionados à insatisfação corporal.

Outro achado importante, diz respeito aos níveis de autoapresentação perfeccionista associados a uma menor satisfação com a imagem

corporal, evidenciando o que já foi apontado em outros estudos (Hashmi et al., 2022; McGee et al., 2005; Saulnier et al., 2022). Na busca pela conexão social, o indivíduo que apresenta a necessidade de parecer perfeito ou a necessidade de parecer imperfeito para os outros tende a transmitir apresentações inautênticas de si próprio (ou seja, moralmente capaz e bem-sucedido) com o objetivo de ser aceito e valorizado pelos outros (Hewitt et al., 2003). À vista disso, a aparência física pode ser um mecanismo para alcançar esse objetivo, no entanto, o desfecho provável é a insatisfação com a imagem corporal, conforme indicado pelos dados deste estudo. Outras evidências mostram que, além de serem insatisfeitas com a imagem corporal, pessoas que têm o estilo de autoapresentação perfeccionista podem desenvolver transtornos alimentares (McGee et al., 2005).

Considerando que indivíduos com níveis elevados de autoapresentação perfeccionista tendem a apresentar menores escores de satisfação com a imagem corporal e níveis mais baixos de autocompaixão, o desenvolvimento de uma atitude compassiva pode ajudar esses indivíduos a compreender que erros e falhas fazem parte da experiência humana (Neff & Germer, 2019). Essa mudança de perspectiva contribui para uma maior autoaceitação, além de proporcionar um enfrentamento à autocritica e incentivar maior flexibilidade diante das próprias imperfeições.

Do ponto de vista prático, a autocompaixão também pode ajudar a reduzir as percepções disfuncionais do estilo interpessoal do comportamento perfeccionista. Em geral, quando o indivíduo tem maior flexibilidade para aceitar falhas, em vez de promover impressões de perfeição ou evitar supostas imperfeições, ele tende a perceber a si próprio de forma mais positiva (Keutler & McHugh, 2022). Além disso, pessoas autocompassivas são mais propensas a se conectar com os outros e, frequentemente, buscam apoio social (Raes, 2010).

Essas informações abrem caminho para o desenvolvimento de intervenções específicas, como programas baseados em autocompaixão, que podem ser aplicados especialmente em contextos universitários. Promover a autocompaixão não apenas reduz os efeitos negativos do

estilo interpessoal disfuncional do comportamento perfeccionista, mas também contribui para uma maior satisfação com a imagem corporal. Desenvolver uma presença (*mindfulness*) amorosa (autobondade) e conectada (humanidade compartilhada) fomenta a capacidade de tratar a si mesmo com gentileza ao reconhecer os próprios erros. Essa abordagem auxilia na compreensão de que falhas são experiências universais, intrínsecas à condição humana. A prática da autocompaixão permite, ainda, observar pensamentos e emoções com equilíbrio, sem se perder em ruminações ou tentar evitá-las.

No contexto universitário, em que a gravidade da insatisfação corporal foi evidenciada (Gama, 2021), intervenções fundamentadas na autocompaixão podem promover a saúde mental dos estudantes e criar um ambiente mais acolhedor. Além disso, os dados empíricos fornecidos por este estudo contribuem para um entendimento mais amplo do impacto da autoapresentação perfeccionista no cenário brasileiro. Ao integrar práticas que promovam a autocompaixão, as instituições podem não apenas mitigar os efeitos da expressão pública do comportamento perfeccionista, mas também desenvolver a resiliência emocional, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar geral dos estudantes.

Apesar das contribuições importantes, este estudo apresenta limitações que merecem consideração. A amostra, composta majoritariamente por mulheres universitárias de instituições públicas e privadas do Rio de Janeiro, limita a generalização dos resultados para outras populações, como adolescentes, adultos em contextos não acadêmicos ou populações clínicas. Além disso, o uso de instrumentos de autorrelato pode ter introduzido viés de desejabilidade social, mesmo com a garantia de sigilo fornecida aos participantes durante a coleta de dados. Por fim, o delineamento transversal não permite estabelecer relações causais entre as variáveis analisadas.

Finalmente, para estudos futuros, sugere-se o uso de amostras mais diversificadas para replicar o modelo de mediação em diferentes contextos. Além disso, é fundamental explorar a relação da autoapresentação perfeccionista com outras variáveis, como ansiedade, autoestima

e estratégias de enfrentamento, incluindo uma medida para avaliar a desejabilidade social, uma vez que esse viés pode influenciar as respostas dos participantes.

Pesquisas longitudinais poderiam aprofundar o entendimento das relações entre autoapresentação perfeccionista, autocompaixão e satisfação com a imagem corporal, avaliando se mudanças nos níveis de autocompaixão resultam em níveis elevados de satisfação com a imagem corporal e na saúde mental. Por último, realizar estudos experimentais para investigar a eficácia de intervenções que integrem estratégias de autocompaixão pode oferecer insights valiosos sobre o manejo da autoapresentação perfeccionista e as repercussões na satisfação corporal em diferentes amostras.

Referências

- Arbuckle, J. L. (2019). *IBM SPSS AMOS 26.0: User's Guide*. IBM Corp.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bergunde, L., & Dritschel, B. (2020). The shield of self-compassion: A buffer against disordered eating risk from physical appearance perfectionism. *PloS one*, 15(1), e0227564. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227564>
- Carter, J. J., & Vartanian, L. R. (2022). Self-concept clarity and appearance-based social comparison to idealized bodies. *Body Image*, 40, 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.001>
- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1989). Gender and body images: Stereotypes and realities. *Sex Roles: A Journal of Research*, 21(5-6), 361-373. <https://doi.org/10.1007/BF00289597>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. The Guilford Press.

- Dancey, C., & Reidy, J. (2019). *Estatística sem matemática para Psicologia*. Grupo A.
- Ferreira, C., Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Lopes, C. (2018). The Need to Present a Perfect Body Image: Development of a New Measure of Perfectionistic Self-Presentation. *Curr Psychol*, 37, 559-567. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9537-9>
- Ferreira, M. C., & Leite, N. G. M. (2002). Adaptação e validação de um instrumento de avaliação da satisfação com a imagem corporal [Adaptation and validation of an instrument for assessing satisfaction with body image]. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 141-149. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712002000200007&lng=pt&tlng=pt
- Gama, C. O. (2021). *Insatisfação corporal de universitários no Brasil: conceitos e evidências empíricas*. [Tese de Doutorado, Fundação Oswaldo Cruz].
- Gama, C. O., Pires, V. N. L., & Maciel, E. M. G. (2021). Corpo, identidade e imagem corporal: uma revisão narrativa [Body, identity and body image: a narrative review]. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 159-171. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.2771>
- Hashmi, Z. S., Ijaz, T., & Ijaz, S. (2022). Perfectionistic Self-Presentation and Body Dissatisfaction: The Role of Anxiety and Depression. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4), 515+. https://linkgale.ez83.periodicos.capes.gov.br/ap_ps/doc/A732980640/AONE?u=capes&sid=bookmark-AONE&xid=b9bbfee4
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Gustafsson, H. (2020). Coach Burnout in Relation to Perfectionistic Cognitions and Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8812. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238812>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford publications.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to assessment, treatment, and conceptualization*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., & Zhang, L. C. (2018). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 306-329). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Instituto Semesp (2022). Mapa do Ensino Superior no Brasil. <https://www.semesp.org.br/mapa/>
- Keutler, M., & McHugh, L. (2022). Self-compassion buffers the effects of perfectionistic self-presentation on social media on wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.11.006>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M., & Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body Image*, 2(1), 29-40. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.01.002>
- Medeiro, S. A., França, L. H. F. P., & Hernandez, J. A. E. (2020). Validação da Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal com Obesas Mórbidas [Validation of the Body Image Satisfaction Assessment Scale with Morbidly Obese Women]. *Revista Psicologia & Conexões*, 1(1), 1-15. <https://doi.org/10.29327/psicon>

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia prático para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo [Mindfulness and self-compassion manual: a practical guide to uilding inner strengths and thriving in the art of being your best friend]*. Artmed.
- Nunes, I. F. R. (2023). *Autoapresentação perfeccionista, imagem corporal e a mediação da autocompaixão*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/19498>
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of the Relationship between Self-Compassion and Depression and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rocha, L. F. D., Falcone, E. M. O., & Hernandez, J. A. E. (2022). Does self-compassion mediate the relation between perfectionism and psychopathological outcomes?. *Psicologia Clínica*, 34(1), 15-33. <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0034n01A01>
- Saulnier, K. G., Saulnier, S. J., & Allan, N. P. (2022). A Psychometric Investigation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale Using Bifactor Modeling: Evidence for the Unidimensional Structure of the Measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44, 139-150. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09920-0>
- Sherry, S. B., Vriend, J. L., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., & Wardrop, A. A. (2009). Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image*, 6(2), 83-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.12.002>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>

- Stoeber, J., & Rountree, M. L. (2021). Perfectionism, self-stigma, and coping in students with dyslexia: The central role of perfectionistic self-presentation. *Dyslexia (Chichester, England)*, 27(1), 62-78. <https://doi.org/10.1002/dys.1666>
- Tiara, E. V., & Qodariah, S. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Perfectionistic Self-Presentation Remaja Akhir Pengguna TikTok. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 379-386. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3060>
- Wasyliki, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236-245. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>

Recibido: 03/12/2023

Revisado: 26/10/2024

Aceptado: 2/12/2024