

RESUMO

A insatisfação corporal apresenta-se como um problema de dimensões globais, sendo considerada um fator de risco para os transtornos alimentares (TAs) e a dismorfia muscular (DM). Os distúrbios de imagem corporal, os TAs e a DM impactam significativamente a saúde física e o funcionamento psicossocial dos sujeitos, além de apresentarem um curso crônico, recidivo e alto custo de tratamento. Homens cisgênero gays/bissexuais apresentam maior sintomatologia de TAs e DM em comparação a seus pares heterossexuais. Contudo, poucos programas preventivos têm sido desenvolvidos e avaliados empiricamente para ajudar homens cisgênero gays/bissexuais com sintomas de TAs. Ademais, até o momento, nenhum programa preventivo foi desenvolvido com foco na redução dos sintomas de DM e aumento da apreciação corporal em homens adultos cisgênero gays/bissexuais. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia do *PRIDE Body Project* como uma proposta para reduzir fatores de risco para o desenvolvimento dos TAs e DM, bem como aumentar a apreciação corporal em homens adultos brasileiros cisgênero gays/bissexuais. Para tanto, foi conduzido um ensaio clínico controlado randomizado com 149 homens, com idade entre 18 e 30 anos, de qualquer cor, raça ou etnia. Os participantes foram aleatorizados em dois grupos: grupo intervenção (GI; $n = 74$) e grupo controle (GC; $n = 75$). O GI participou de duas sessões de aproximadamente 120 minutos cada, com um intervalo de uma semana entre elas. O GC não recebeu nenhuma intervenção. As variáveis investigadas foram: internalização da aparência ideal, busca pela muscularidade, auto objetificação, apreciação corporal, sintomas de TAs e DM. Um conjunto de instrumentos com indicadores de validade e confiabilidade foram aplicados nos seguintes momentos: *baseline*, pós-intervenção, em quatro, 24 e 52 semanas de *follow-up*. Os resultados demonstraram uma alta taxa de adesão e aceitação da intervenção. Efeitos significantes da intervenção nas variáveis de internalização da aparência ideal ($p < 0,05$; d de Cohen entre os grupos = $-0,34 - -0,76$), busca pela muscularidade ($p < 0,05$; $d = -0,38 - -0,64$), apreciação corporal ($p < 0,05$; $d = -0,31 - -0,81$), sintomas de TAs ($p < 0,05$; $d = -0,33 - -0,61$) e DM ($p < 0,05$; $d = -0,35 - -0,92$), foram observados no *follow-up* de quatro, 24 e 52 semanas. Na variável de auto objetificação, efeitos significantes foram observados pós-intervenção, em quatro, 24 e 52 semanas de *follow-up* ($p < 0,05$; $d = -0,31 - -0,76$). Os resultados confirmam a aceitação e eficácia da intervenção “PRIDE O Corpo em Questão” na redução de fatores de risco para o desenvolvimento de TAs e DM em homens brasileiros cisgênero gays/bissexuais,

bem como no aumento da apreciação corporal. Sugere-se a implementação ampla dessa intervenção no âmbito acadêmico, clínico e epidemiológico.

Palavras-chave: Prevenção de Doenças. Imagem Corporal. Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos. Transtornos Dismórficos Corporais. Minorias Sexuais e de Gênero.

ABSTRACT

Body dissatisfaction is a global issue, acknowledged as a risk factor for eating disorders (EDs) and muscle dysmorphia (MD). Body image disturbances, EDs, and MD significantly impact physical health and psychosocial functioning, in addition to having a chronic course, relapse, and high treatment costs. Cisgender gay/bisexual men show higher symptomatology of EDs and MD compared to their heterosexual counterparts. However, few preventive programs have been empirically developed and evaluated to help cisgender gay/bisexual men with ED symptoms. Furthermore, to date, no preventive program has been developed focusing on reducing MD symptoms and increasing body appreciation in adult cisgender gay/bisexual men. Thus, the aim of this study was to evaluate the efficacy of the PRIDE Body Project as a proposal to reduce risk factors for the development of EDs and MD, as well as to increase body appreciation in adult Brazilian cisgender gay/bisexual men. A randomized controlled trial was conducted with 149 men, aged 18 to 30 years, of any color, race, or ethnicity. Participants were randomized into two groups: dissonance-based condition (DB; $n = 74$) and assessment-only condition (AOC; $n = 75$). The DB condition participated in two sessions of approximately 120 minutes each, with a one-week interval between them. The AOC received no intervention. The variables investigated were: appearance-ideal internalization, drive for muscularity, self-objectification, body appreciation, ED and MD symptoms. A set of instruments with validity and reliability indicators were applied at baseline, post-intervention, and at four, 24, and 52 weeks of follow-up. The results showed a high adherence and acceptance rate of the intervention. Significant effects of the intervention on the variables of appearance-ideal internalization ($p < 0.05$; Cohen's d between groups = $-0.34 - -0.76$), drive for muscularity ($p < 0.05$; $d = -0.38 - -0.64$), body appreciation ($p < 0.05$; $d = -0.31 - -0.81$), ED symptoms ($p < 0.05$; $d = -0.33 - -0.61$) and MD ($p < 0.05$; $d = -0.35 - -0.92$) were observed at the four, 24, and 52-week of follow-ups. For the self-objectification variable, significant effects were observed post-intervention, and at four, 24, and 52 weeks of follow-up ($p < 0.05$; $d = -0.31 - -0.76$). The results confirm the acceptance and efficacy of the intervention "PRIDE Body Project" in reducing risk factors for the development of EDs and MD in Brazilian cisgender gay/bisexual men, as well as increasing body appreciation. It is suggested that this intervention be widely implemented in academic, clinical, and epidemiological settings.

Keywords: Disease Prevention. Body Image. Feeding and Eating Disorders. Body Dysmorphic Disorders. Sexual and Gender Minorities.