

# Mindful Muscles

## Manual do Profissional



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Índice

<b>1. Introdução .....</b>	<b>3</b>
1.1. <i>Introdução geral .....</i>	3
1.2. <i>Objetivo do projeto Mindful Muscles .....</i>	4
1.3. <i>Relevância prática do projeto Mindful Muscles .....</i>	4
<b>2. MASC em Mindful Muscles: os conceitos-chave .....</b>	<b>6</b>
2.1. <i>Os conceitos-chave.....</i>	6
<b>3. Exercícios Mindful Muscles .....</b>	<b>7</b>
3.1. <i>Exercícios baseados em valores e pensamentos. ....</i>	8
3.2. <i>Exercícios baseados na aceitação.....</i>	9
3.3. <i>Exercícios baseados na autocompaixão .....</i>	10
3.4. <i>Exercícios baseados na atenção plena (Mindfulness) .....</i>	11
<b>4. Experiências com o MASC no terreno .....</b>	<b>13</b>
4.1. <i>Experiência com MASC em desportistas.....</i>	13
4.2. <i>MASC no treino de força.....</i>	14
<b>5. Utilizar os recursos MASC na sua prática profissional. ....</b>	<b>15</b>
5.1. <i>Condições prévias para utilizar os recursos MASC na sua prática profissional.....</i>	15
5.2. <i>Pistas para motivar clientes adequados.....</i>	16
5.3. <i>Apresentação dos módulos aos seus clientes.....</i>	17
5.4. <i>O seu papel quando os seus clientes utilizam os recursos MASC.....</i>	17
<b>6. Investigação sobre os conceitos utilizados em Mindful Muscles.....</b>	<b>18</b>
6.1. <i>Investigação sobre intervenções relativas a Valores e Pensamentos .....</i>	18
6.2. <i>Investigação sobre intervenções baseadas na aceitação .....</i>	18
6.2.1. <i>Intervenções baseadas na aceitação relacionadas com as preocupações com a imagem corporal.....</i>	19
6.2.2. <i>Intervenções baseadas na aceitação nos distúrbios alimentares.....</i>	19
6.3. <i>Investigação sobre intervenções baseadas na autocompaixão.....</i>	19
6.3.1. <i>Intervenções baseadas na autocompaixão para a apreciação do corpo.....</i>	20
6.4. <i>Investigação sobre intervenções baseadas na atenção plena.....</i>	20
6.4.1. <i>Intervenções baseadas na atenção plena no domínio do (ab)uso de substâncias.....</i>	21
6.4.2. <i>Intervenções baseadas na atenção plena em preocupações com a imagem corporal.....</i>	22
<b>7. Bibliografia.....</b>	<b>23</b>

## Introdução

### 1.1. Introdução geral

O projeto MINDFUL MUSCLES é um programa autoadministrado de 4 módulos, baseado na abordagem *strenght-based*, dirigido a pessoas envolvidas em desportos recreativos e amadores. Este manual destina-se aos profissionais que trabalham com este grupo-alvo e tem como objetivo dar a conhecer os conceitos básicos e os exercícios utilizados, o contexto científico e as formas como os profissionais podem trabalhar com estes módulos na sua prática profissional.

As abordagens *strength-based* nos cuidados de saúde podem melhorar a aprendizagem em grupos sociais marginalizados e vulneráveis, levando a uma melhoria dos resultados em termos de saúde mental e física em diferentes populações (1-3). Em contraste com as abordagens baseadas no défice, a perspetiva baseada nas abordagens *strength-based* realça um ponto de vista positivo sobre as capacidades das pessoas, em vez de se concentrar nas suas limitações ou deficiências (4,5). Nas últimas duas décadas, a "psicologia positiva" tem sido utilizada para promover as propriedades benéficas para a saúde da atividade física e da participação desportiva (6).

O projeto Mindful Muscles centra-se numa abordagem *strength-based*, que pode ser útil na prevenção e redução de danos. Os 4 módulos de exercícios autoadministrados capacitam os indivíduos com experiências variadas de utilização de substâncias que melhoram a performance (do inglês Performance and Image Enhancing Drugs (PIEDs) para adotar um estilo de vida mais saudável relacionado com o desporto e fornecem aos indivíduos com insatisfação relativamente à sua imagem corporal, as ferramentas necessárias para lidar com a situação (7-10). Um enfoque positivo nos pontos fortes, nas capacidades e nas competências de um indivíduo pode reenquadrar, reestruturar e reavaliar a sua perceção de si próprio. Em última análise, isto conduzirá a uma participação desportiva mais capacitante e possivelmente sem drogas, à prática de exercício físico e a um estilo de vida globalmente mais saudável. Para o efeito, são utilizadas três abordagens principais: Mindfulness (atenção plena), Acceptance (Aceitação), e Self Compassion (autocompaixão) (MASC).

## 1.2. Objetivo do projeto Mindful Muscles

O projeto Mindful Muscles visa desenvolver e aplicar recursos educativos baseados no acrónimo MASC. Os módulos MASC para praticantes de exercício físico ajuda-os a tomar mais consciência dos seus pensamentos e emoções. Ao abordar a imagem corporal, os pensamentos e as emoções relacionados com o desempenho, os módulos MASC visam reduzir a probabilidade de o indivíduo vir a adotar comportamentos de risco, nomeadamente, o uso de esteroides anabolizantes e outras substâncias para melhorar a imagem e o desempenho. A investigação tem demonstrado que os programas baseados em abordagens *strength-based* autoadministradas são tão eficazes como os programas ministrados por profissionais (11, 12). Desta forma, o projeto Mindful Muscles pretende ter um impacto “escalável” em diferentes grupos populacionais.

## 1.3. Relevância prática do projeto Mindful Muscles

Os praticantes recreativos de exercício físico e os desportistas amadores podem beneficiar dos recursos educativos relacionados com a MASC, uma vez que os recursos existentes, muitas vezes não correspondem às suas necessidades. O acesso a fontes de aprendizagem sobre a utilização de PIEDs (e respetivos benefícios e complicações), suplementos (no âmbito do desporto) e estilo de vida é considerado limitado. A informação disponível centra-se frequentemente nos desportos de competição. Em geral, contém uma abordagem baseada no défice, centrada na correção dos pontos fracos e na falta de competências.

O apoio complementar é muitas vezes necessário, mas dificilmente está disponível para praticantes de exercício físico recreativo e desportistas amadores. O projeto Mindful Muscles oferece uma perspetiva alternativa que se centra nos pontos fortes e nas capacidades existentes do indivíduo, capacitando-o através da atenção plena e da autocompaixão.

Além disso, os indivíduos que lidam com preocupações relacionadas com a imagem corporal (possivelmente relacionadas com o uso de PIEDs ou outras causas) beneficiarão dos recursos do Mindful Muscles, uma vez que a abordagem MASC ajudará a reformular e reestruturar a sua autoimagem.

Por último, os praticantes e os profissionais que lidam com temas que vão desde a educação antidopagem e o desporto limpo até à saúde mental e física (por exemplo, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos relacionados) podem beneficiar dos recursos do Mindful Muscles. Estes recursos oferecem uma perspetiva

alternativa e positiva para atingir os seus objetivos em matéria de promoção da saúde e de desporto limpo.

Em suma, as abordagens *strength-based* que utilizam os pontos fortes do carácter, a atenção plena e treino baseado na compaixão têm sido aplicadas com sucesso em vários contextos e produzem uma série de resultados positivos em termos de saúde mental relativamente a questões de imagem corporal, utilização de substâncias e desempenho desportivo. Estes achados são corroborados por autorrelatos, métodos qualitativos e resultados de estudos neurocientíficos que utilizam métodos de imagiologia cerebral. Neste sentido, há boas razões para supor que um programa educativo baseado nestas abordagens, conseguirá capacitar os atletas e praticantes de exercício físico a absterem-se do uso de doping e a adotarem uma forma mais saudável (e mais consciente e compassiva) de praticar exercício e desporto. Até agora, no entanto, não existem programas deste tipo para combater a dopagem em desportos recreativos, de base ou amadores. É esta a lacuna que o MINDFUL MUSCLES pretende colmatar.

## 2. MASC em Mindful Muscles: os conceitos-chave

### 2.1. Os conceitos-chave

O Mindfulness, a aceitação e a autocompaixão (MASC) representam construções psicológicas integradas em novas terapias e abordagens de prevenção para várias condições psicológicas e somáticas. As intervenções psicológicas baseadas no acrónimo MASC tornaram-se muito populares. Um grande número de provas científicas apoia a sua eficácia para ajudar as pessoas a regular as suas respostas emocionais a acontecimentos e situações e para aliviar os sintomas de ansiedade, angústia e preocupações relacionadas com a imagem corporal. O princípio fundamental das intervenções baseadas no acrónimo MASC consiste em ajudar os indivíduos a tornarem-se mais conscientes e ligados aos seus pensamentos e emoções em relação a diferentes questões (por exemplo, consumo de substâncias e preocupações com a imagem corporal) sem tentar modificá-los diretamente.

**Mindfulness** envolve aprender a prestar atenção propositadamente às experiências do momento presente, sem julgamentos e sem autocrítica.

**Aceitação** implica aprender a viver a vida tal como ela é. Ao aceitarem e entrarem em contacto com os pensamentos e as emoções, as pessoas tornam-se mais capazes de adotar estratégias de sobrevivência saudáveis.

**Autocompaixão** envolve o desenvolvimento de uma relação compassiva, positiva, de aceitação e de autoconfiança consigo próprio.

Naturalmente, a atenção plena, a aceitação e a autocompaixão estão interligadas. A atenção plena ajuda a tornarmo-nos mais conscientes acerca dos pensamentos e sentimentos. E a aceitação e a autocompaixão permitem que as pessoas se relacionem com eles de uma forma autoconfiante e positiva, livre de autocrítica.

Os recursos do Mindful Muscles ajudam a reenquadrar, reavaliar e reorientar positivamente os objetivos, a energia e as aspirações no ginásio. Os recursos do Mindful Muscles consistem em 4 módulos que as pessoas podem fazer sozinhas, possivelmente com o apoio adicional de um profissional.

1. Valores e pensamentos
2. Aceitação
3. Autocompaixão
4. Mindfulness (Atenção plena)

### 3. Exercícios Mindful Muscles

<b>Exercícios</b>	<b>Objetivo principal do exercício</b>
<b>Tomar consciência dos pensamentos disfuncionais</b>	Identificar padrões de pensamento para se tornar mais consciente da relação entre padrões de pensamento e sentimentos.
<b>Analisar as vantagens e desvantagens dos pensamentos disfuncionais</b>	Dar a conhecer o impacto dos pensamentos negativos recorrentes.
<b>Compreender os seus valores</b>	Identificar os valores pessoais em relação à prática desportiva para manter a concentração quando surgem pensamentos e tendências inúteis.
<b>Perceber as suas forças mentais</b>	Sensibilizar as pessoas para os seus pontos fortes mentais e de carácter para promover resultados psicológicos positivos, como o aumento da felicidade, a autoconfiança e a redução do stress.
<b>Praticar uma postura sem julgamento em relação a pensamentos e emoções</b>	Entrar em contacto com as emoções negativas e tornar-se mais consciente dos julgamentos sobre essas emoções e os seus efeitos.
<b>Diário da gratidão</b>	Praticar a gratidão e tornar-se mais consciente das pequenas coisas positivas que acontecem diariamente para se tornar mais receptivo à alegria e mais positivo em relação a si próprio.
<b>Exame corporal compassivo</b>	Tornar-se mais consciente das sensações no corpo e dos julgamentos frequentemente não-conscientes sobre essas sensações e partes do corpo.
<b>Meditação da ternura amorosa</b>	Treinar a mente para ser mais positiva e autocompassiva e mais resistente a pensamentos e sentimentos negativos ou a situações stressantes.
<b>Auto-validação compassiva</b>	Praticar e reforçar as competências ligadas à autocompaixão.
<b>Prática diária da atenção plena</b>	Familiarizar-se com exercícios simples de atenção plena enquanto faz exercício físico.
<b>Imaginação positiva</b>	Praticar a visualização positiva para recuperar um estado de equilíbrio quando se sente inseguro ou provocado.
<b>Respiração diafragmática</b>	Praticar a respiração diafragmática para recuperar um estado de relaxamento quando se sente stressado ou sobrecarregado.

### 3.1. Exercícios baseados em valores e pensamentos.

Os exercícios relacionados com Valores e Pensamentos ajudarão a tornar-se mais consciente dos pensamentos ligados às emoções negativas. Isto é feito através da categorização de padrões de pensamento específicos e da listagem das vantagens e desvantagens dos pensamentos. Alguns exercícios refletem sobre os valores pessoais no contexto da prática de exercício físico. Isto é relevante porque as pessoas podem facilmente comprometer-se com valores, que determinam a forma como abordam o seu treino/atividade física.

#### *Tomar consciência dos pensamentos disfuncionais*

- **Objetivo principal do exercício**  
Identificar padrões de pensamento quando surgem sentimentos negativos. Isto ajuda a tornar-se mais consciente da forma como os padrões de pensamento se relacionam com os padrões de sentimentos.
- **O que fazer durante o exercício**  
Num "Formulário de Pensamento de Quatro Colunas", as pessoas registam os sentimentos negativos que surgem em situações relacionadas com o exercício. Em seguida, analisam os seus pensamentos quando esses sentimentos ocorrem e classificam-nos em uma das 5 tendências. O formulário pode ser utilizado para tomar consciência de padrões de pensamento específicos e da forma como estes se relacionam com os sentimentos.

#### *Análise das vantagens e desvantagens dos pensamentos*

- **Objetivo principal do exercício**  
Dar a conhecer o impacto dos pensamentos negativos recorrentes.
- **O que se faz no exercício**  
Num formulário, as pessoas fazem uma lista de pensamentos negativos recorrentes relacionados com a prática de desporto ou exercício físico. Em seguida, refletem sobre as vantagens e desvantagens desses pensamentos e sobre a forma como as suas vidas melhorariam se não acreditassem neles

#### *Compreender os seus valores*

- **Objetivo principal do exercício**  
Este exercício ajuda a identificar os valores pessoais que são importantes na prática do desporto. Lembrar-se destes valores pode ajudar a evitar ser desviado por pensamentos e tendências disfuncionais.
- **O que fazer durante o exercício**



As pessoas refletem sobre valores específicos relativos ao exercício, pensando no que significam para elas. São também encorajados a verificar se têm valores relevantes e a classificá-los por ordem de importância.

#### *Perceber a sua força mental*

- **Objetivo principal do exercício**

Sensibilizar as pessoas para os seus pontos fortes mentais e de carácter. A tomada de consciência dos seus pontos fortes está associada a muitos resultados psicológicos positivos, incluindo o aumento da felicidade, a autoconfiança e a redução do stress.

- **O que fazer durante o exercício**

As pessoas preenchem um questionário baseado em evidências reconhecidas internacionalmente que lhes dará um relatório personalizado dos seus pontos fortes de carácter.

### 3.2. Exercícios baseados na aceitação

Os exercícios relacionados com a *Aceitação* ajudam a identificar e a aceitar as emoções tal como são vividas, em vez de as julgar, tentar combatê-las ou bloqueá-las. Aceitar e entrar em contacto com as emoções pode ajudar a desenvolver estratégias positivas para lidar com elas no futuro. Isto pode ser feito através de exercícios como *praticar uma postura de não julgamento em relação às emoções e praticar a gratidão*.

#### *Praticar uma postura de não julgamento em relação às emoções*

- **Objetivo principal do exercício**

Entrar em contacto com as emoções negativas e tornar-se mais consciente dos julgamentos sobre essas emoções e os seus efeitos.

- **O que fazer durante o exercício**

Durante uma semana, as pessoas registam qualquer emoção negativa relacionada com o seu aspeto físico ou com a prática de treino. Em seguida, refletem sobre os juízos que podem surgir sobre esses sentimentos e as possíveis consequências desses juízos.

#### *Diário de gratidão*

- **Objetivo principal do exercício**

Tornar-se mais consciente das coisas positivas que acontecem em vez de se concentrar principalmente nas negativas. Estar presente nos momentos que se sente bem e estar grato pelas coisas que normalmente passam despercebidas ajuda as pessoas a tornarem-se mais recetivas à alegria e aos sentimentos positivos sobre si próprias.

- **O que fazer durante o exercício**

Durante uma semana, as pessoas anotam 3 coisas positivas por dia que as fazem sentir-se bem e gratas.

Depois, refletem sobre o que exatamente as fez sentirem-se bem.

### 3.3. Exercícios baseados na autocompaixão

Os exercícios relacionados com a autocompaixão orientam as pessoas no sentido de se tornarem mais ligadas e compassivas consigo próprias. As práticas também visam encorajar e desenvolver um sentido de compaixão por coisas que podem ser stressantes e desconfortáveis. Isto pode envolver a forma como a pessoa pensa sobre o seu comportamento (por exemplo, como se exercita ou até que ponto está empenhada em rotinas de exercício) ou o seu físico (por exemplo, até que ponto está em forma). Isto é feito através de um exame corporal compassivo, uma meditação de bondade amorosa ou meta meditação, e um exercício de autoavaliação compassiva.

#### *Exame corporal compassivo*

- **Objetivo principal do exercício**

Tornar-se mais consciente das sensações corporais e dos julgamentos frequentemente despercebidos sobre essas sensações e partes do corpo.

- **O que fazer durante o exercício**

Em cerca de vinte minutos, as pessoas concentram-se, sequencialmente, em todas as partes do seu corpo. Ao fazer isto, concentram-se nas sensações relativas a cada parte do corpo e ficam mais atentos aos pensamentos e julgamentos que surgem ao fazer isto. A pessoa repara nos pensamentos e julgamentos, mas depois regressa à respiração e sente as sensações. Pode fazer este exercício ao seu próprio ritmo ou com a orientação de um áudio.

#### *Meditação da bondade amorosa*

- **Objetivo principal do exercício**

Ao utilizar uma abordagem mais positiva e autocompassiva, as pessoas treinam as suas mentes para serem mais resistentes a pensamentos e sentimentos negativos ou a situações stressantes.

- **O que fazer durante o exercício**

Em cerca de vinte minutos, as pessoas concentram-se na sua respiração e formam uma imagem de si próprias. Mantendo essa imagem, imaginam-se a ser abraçadas com afeto, apreço e amor, enquanto repetem uma frase. Depois de se abraçarem com compaixão e segurança durante algum tempo, deslocam os seus pensamentos para algo que consideram negativo sobre si próprios,

repetindo a mesma frase. De preferência, a frase deve estar relacionada com o seu exercício, desempenho ou aparência física. Este exercício pode ser feito ao seu próprio ritmo ou guiado através de um áudio.

#### *Autovalidação compassiva*

- **Objetivo principal do exercício**

Ao praticarem e reforçarem as suas capacidades de autocompaixão, as pessoas compreendem a que tipo de compaixão estão recetivas. Isto pode ajudá-las a usar a autocompaixão mais rapidamente da próxima vez que precisarem dela.

- **O que fazer durante o exercício**

As pessoas são encorajadas a pensar na pessoa mais compassiva, carinhosa e amorosa que conseguem imaginar. Depois, imaginam essa pessoa a falar com elas sobre as suas preocupações ou pressões durante o exercício. De seguida, as pessoas escrevem as suas experiências num formulário com perguntas que lhes permitem compreender as suas experiências e necessidades.

### 3.4. Exercícios baseados na atenção plena (Mindfulness)

Os exercícios de atenção plena ajudarão as pessoas a concentrarem-se no presente e no que estão a fazer nesse momento e a permitirem-se estar conscientes e abertas aos sentimentos que experimentam. Isto é feito utilizando práticas diárias de atenção plena, imaginação positiva e respiração diafragmática.

#### *Prática diária de Mindfulness (atenção plena)*

- **Objetivo principal do exercício**

Para se familiarizar com exercícios simples de atenção plena, pratique a concentração no aqui e agora com consciência do que está a acontecer no seu interior enquanto faz exercício.

- **O que fazer durante o exercício**

As pessoas podem escolher entre vários exercícios áudio e são encorajadas a fazê-los durante pelo menos uma semana e a escrever as suas experiências num formulário fornecido.

#### *Imaginação Positiva*

- **Objetivo principal do exercício**

Para praticar a evocação, visualize-se numa situação positiva e confortável, onde possa relaxar e distanciar-se de padrões de pensamento stressantes e realinhar-se com o presente. Isto pode ajudar as pessoas a encontrarem o seu

equilíbrio e a sentirem-se seguras sempre que são acionadas.

- **O que fazer durante o exercício**

As pessoas visualizam um lugar seguro e relaxante. Pode ser qualquer sítio, real ou imaginário. Em seguida, imaginam o local com o máximo de pormenor possível, concentrando-se em todos os sentidos.

### *Respiração diafragmática*

- **Objetivo principal do exercício**

- A respiração diafragmática reproduz a forma como se respira quando se está relaxado. Praticando a respiração diafragmática, as pessoas podem ajudar a colocar o corpo e a mente num estado de relaxamento quando se sentem stressadas ou sobrecarregadas.

- **O que fazer durante o exercício**

Durante pelo menos 5 minutos, as pessoas praticam a respiração profunda e longa, concentrando-se na expansão da barriga e evitando o peito.

## 4. Experiências com o MASC no terreno

### 4.1. Experiência com MASC em desportistas

**O Dr. Peter Olusoga é Professor Sênior de Psicologia na Universidade de Sheffield Hallam, no Reino Unido. Como psicólogo, é regularmente consultado por vários atletas e organizações. O seu trabalho centra-se no stress, na capacidade de lidar com a situação, no esgotamento e no bem-estar do treinador desportivo.**

*"O meu trabalho com atletas e treinadores desportivos baseia-se principalmente na atenção plena, na aceitação e na autocompaixão. Conceitos como dureza, força, coragem e determinação caracterizam frequentemente os ambientes de desempenho. A autocompaixão e o autocuidado são frequentemente negligenciados. Neste sentido, deve-se trabalhar na identificação de valores fundamentais dentro e fora do desporto. A identificação de valores em diferentes domínios da vida (trabalho, relações, crescimento pessoal, educação e espiritualidade) permite o desenvolvimento de um sentido mais completo da sua própria identidade, que já não está apenas ligado ao desempenho. Isto permitirá uma mudança de perspetiva. O desporto faz parte das ações de uma pessoa; não é quem ela é.*

*A prática da atenção plena também é importante no meu trabalho com desportistas. Evitar pensamentos, emoções e sensações corporais desagradáveis é muitas vezes a causa daquilo a que chamamos "evitamento da experiência". Especificamente, isto significa que nos podemos afastar daquilo que realmente valorizamos porque isso pode causar algum desconforto. A atenção plena é a prática de reparar sem julgar, por isso trabalho com os atletas, no sentido de repararem nos seus pensamentos e emoções sem os julgarem como bons ou maus. Através de várias meditações e exercícios experimentais, trabalhamos para aceitar que estes pensamentos, sentimentos e sensações desagradáveis podem surgir. No entanto, ainda é possível caminhar em direção ao que é valorizado vivenciando-os.*

*Praticar a atenção plena desta forma também permite que os executantes sejam mais autocompassivos. Quando nos apercebemos de que os pensamentos e as emoções são eventos mentais transitórios, passageiros e fugazes que podemos notar, reconhecer e depois deixar passar, isso pode libertar-nos de gastar energia e esforço a tentar livrar-nos deles, reduzi-los ou substituí-los propositadamente. Compreender que é assim que a mente humana funciona, que toda a gente experimenta pensamentos e emoções desagradáveis e inúteis, significa que as pessoas podem ser um pouco mais gentis consigo próprias. Não têm de acreditar nos seus pensamentos. Um dos problemas que*

*afeta o desempenho é o facto de os atletas sentirem muitas vezes que precisam de atingir uma determinada mentalidade para terem um desempenho à altura das suas capacidades; têm de pensar e sentir de uma determinada forma para terem um bom desempenho. Mas a realidade é que praticar a atenção plena, a autocompaixão e trabalhar para atingir fins valiosos, independentemente da nossa experiência mental atual, é o caminho para uma experiência desportiva muito mais gratificante".*

#### 4.2. MASC no treino de força

**Dave Hembrough é especialista sénior em Ciências do Desporto e o treinador principal de força e condicionamento na Universidade de Sheffield Hallam. Dave é também o fundador e treinador principal do Hallam Barbell Club, um clube premiado de halterofilismo e treino de força.**

*"Utilizei a atenção plena como uma ferramenta tanto a nível pessoal como no meu ambiente profissional. As abordagens que ajudam as pessoas a estarem mais conscientes, a concentrarem-se, a distraírem-se menos e a estarem "no momento presente" são extremamente úteis.*

*A minha experiência com a atenção plena sugere que existem benefícios imediatos e benefícios a longo prazo. Quando alguém utiliza uma técnica de atenção plena, o efeito direto é um estado de espírito calmo e relaxado no momento. Além disso, a prática regular traz benefícios mais duradouros e a longo prazo. Estas qualidades incluem estar geralmente mais calmo e mais reflexivo, ter maior aceitação e autocompaixão e ser menos reativo.*

*Como treinador de força e condicionamento, utilizo regularmente técnicas de atenção plena durante o aquecimento e o arrefecimento com os clientes. A sua utilização no aquecimento contribui para uma melhor experiência de treino. Ajuda os clientes a desligarem-se das distrações externas e a concentrarem-se na atividade que têm em mãos. Da mesma forma, um exercício de atenção plena no final de um treino, como parte de um arrefecimento, ajuda os clientes a refletir sobre o seu treino e a apreciar o seu esforço, recordando a razão pela qual se exercitaram."*

## 5. Utilizar os recursos MASC na sua prática profissional.

As sugestões que se seguem sobre como utilizar os recursos MASC na sua prática profissional, foram obtidas a partir de entrevistas com profissionais de saúde física, saúde mental, supervisão desportiva e defesa do desporto limpo. É claro que nem todas as sugestões se aplicam a todos, o tempo todo. Aplicá-las na sua prática específica irá sempre requerer o seu discernimento.

### 5.1. Condições prévias para utilizar os recursos MASC na sua prática profissional.

Antes de utilizar os recursos MASC e os manuais de exercícios na sua prática, o profissional deve estar suficientemente familiarizado com os conceitos e exercícios. Desta forma, pode avaliar melhor para que clientes pode ser adequado e benéfico praticar os recursos MASC. É essencial ter consciência de que estes recursos só se adequam a alguns clientes.

#### **Cientes para os quais se considera que os recursos MASC são mais adequados:**

- Clientes dispostos a experimentar novas abordagens para melhorar o seu bem-estar mental.
- Clientes que são demasiado afetados pela opinião dos outros e que (como resultado) não estão satisfeitos consigo próprios, ou quando a opinião dos outros parece ser um tópico importante para o cliente.
- Clientes que lidam com condições, deficiências ou doenças que beneficiariam de uma maior aceitação da sua situação para melhorar a sua saúde física e mental.
- Clientes que praticam desporto e/ou exercício físico há muito tempo e que são propensos a utilizar substâncias que melhoram o desempenho e a imagem porque sentem que não estão a melhorar o suficiente.
- Clientes que lidam com e/ou têm problemas em ultrapassar obstáculos/desafios na sua vida quotidiana.
- Desportistas recreativos e atletas que lidam com insegurança e autoestima em relação ao seu desempenho ou aparência, apesar de terem superado o seu melhor desempenho anterior ou melhorias objetivas.
- Desportistas recreativos que lidam com períodos de stress.
- Desportistas recreativos e/ou atletas que são/foram ou consideram usar substâncias ilícitas para melhorar o seu desempenho e/ou imagem corporal.
- Desportistas recreativos e/ou atletas que têm dificuldade em concentrar-se ou em lidar com as suas emoções ou com a pressão inerente à competição desportiva.

## 5.2. Pistas para motivar clientes adequados.

No caso de um cliente ser considerado adequado para trabalhar com os recursos MASC, o profissional também deve ser capaz de discutir o objetivo, os benefícios e as desvantagens destes recursos com o cliente.

Embora se acredite que toda a gente pode beneficiar da utilização destes recursos, a motivação (intrínseca) é considerada uma condição prévia importante para se obter qualquer benefício através do uso destes módulos. Por outro lado, a compreensão de como estes recursos podem melhorar a saúde mental em situações desafiadoras é considerada essencial para aproveitar a motivação.

**Os profissionais podem salientar os benefícios destes recursos (módulos), tais como:**

- Os clientes serão capazes de reconhecer e observar padrões de pensamento e crenças centrais disfuncionais e reconsiderá-los.
- Os recursos MASC podem ajudar os clientes a canalizar os seus pensamentos e emoções.
- A imagem corporal e a autoaceitação serão melhoradas, para além do reconhecimento das emoções.
- Os recursos MASC podem levar ao bem-estar geral, iniciando a autorreflexão sobre como os objetivos são atingidos.
- Os clientes podem ficar menos sobrecarregados com autojulgamentos e críticas.
- Os recursos MASC contribuem para um bem-estar físico e mental global mais forte, uma vez que oferece estratégias para lidar com situações difíceis.
- Os recursos MASC ajudam a estar mais no momento presente e a aceitar a vida como ela é.
- Os recursos MASC podem reforçar a coragem de ser um indivíduo.

Para os clientes que praticam desportos competitivos, a nível recreativo, vale a pena mencionar alguns benefícios adicionais:

- Os recursos MASC podem ajudar a resistir ao uso de substâncias ilícitas ou fazer com que se reconsidere o seu uso, caso o cliente as esteja a usar e tenha dúvidas.
- Pode aumentar a autoestima e ajudar a lidar com sentimentos negativos.
- Pode apoiar uma atitude mais positiva em relação aos objetivos (de vida), ao exercício físico e ao amor-próprio.



- Pode ajudar a estabelecer limites rigorosos e a perceber que ultrapassar esses limites não é uma opção.
- Os atletas recreativos e/ou de elite aprenderão que a mente e o corpo trabalham em conjunto. A melhoria da autoestima e da paz de espírito refletir-se-á no desempenho físico.

### 5.3. Apresentação dos módulos aos seus clientes

Para facilitar a implementação dos conceitos e módulos MASC na sua prática, sugere-se a introdução destes, utilizando um programa educacional como um workshop fora dos programas habituais ou incorporá-los como parte de um tratamento existente. Estes recursos educacionais devem conter tanto uma parte expositiva como demonstrativa de como aplicar os módulos (como um todo) para atingir os objetivos estabelecidos.

O tema dos recursos MASC deve ser abordado do ponto de vista das necessidades psicológicas e da motivação das pessoas para a mudança, antes de oferecer um programa deste tipo. Também pode ser útil salientar que o programa é gratuito, não causa danos e pode ser feito em qualquer altura do dia.

Quando se trabalha com atletas de competição (recreativos), sugere-se a introdução dos módulos como uma preparação psicológica para a competição. Esta preparação pode ajudá-los a lidar com a pressão, e os módulos podem ser oferecidos como uma ferramenta para lidar com as dificuldades em atingir os objetivos estabelecidos. Para além disso, o programa pode ser introduzido como uma ferramenta de autoajuda psicológica para descobrir novos métodos de treino, encontrar amor no que fazem, ou tomar decisões mais ponderadas quando escolhem usar ou não substâncias ilícitas.

### 5.4. O seu papel quando os seus clientes utilizam os recursos MASC.

Todos os profissionais que trabalham com praticantes de exercício físico reconhecem um papel para si próprios na aplicação dos recursos MASC na sua prática. Este papel pode consistir em dar feedback quando solicitado, ajudar os clientes a escolher um módulo adequado para começar, encorajá-los quando sentem vontade de desistir ou apoiar os clientes para que continuem a ser consistentes na aplicação destes recursos e na definição de objetivos. Falar com os clientes e orientá-los para lidarem com os desafios da aplicação dos recursos MASC nas suas vidas e/ou com as conclusões que tiram é considerado um papel importante que um profissional pode assumir ao trabalhar com estes recursos na sua prática. O foco e a profundidade da orientação devem ser, naturalmente, dependentes da sua formação profissional sendo o discernimento individual sempre necessário.

## 6. Investigação sobre os conceitos utilizados em Mindful Muscles

### 6.1. Investigação sobre intervenções relativas a Valores e Pensamentos

Existe uma variedade de intervenções para identificar os pensamentos. Estas intervenções visam frequentemente quebrar padrões de comportamento automáticos inconscientes que dificultam o funcionamento diário. Uma intervenção bem conhecida para identificar os pensamentos é a terapia do esquema ou terapia focada no esquema. Esta terapia integra aspetos das teorias cognitivo-comportamentais e das teorias psicanalíticas. Ajuda as pessoas a identificarem temas que surgem de necessidades emocionais não satisfeitas na infância e que se expressam em estilos de confronto inadequados no presente (13-15). Depois de identificar essas necessidades e os estilos de confronto inadequados, esta terapia ajuda a analisar e a compreender essas necessidades para quebrar os padrões.

A maior parte da investigação sobre este tipo de intervenções tem como objetivo a perturbação da personalidade *borderline* ou outros problemas de saúde mental. Apesar deste facto, as intervenções para identificar os pensamentos são relevantes para os recursos MASC. Para enfrentar os desafios da autopercepção de uma forma mais consciente, é necessário identificar os pensamentos limitadores.

### 6.2. Investigação sobre intervenções baseadas na aceitação

***Aceitação*** implica aprender a viver a vida tal como ela é. Ao aceitarem e entrarem em contacto com os pensamentos e as emoções, as pessoas tornam-se mais capazes de adotar estratégias de sobrevivência saudáveis.

A aceitação é frequentemente investigada como parte ou combinada com o mindfulness (25, 26) ou como parte da terapia cognitivo-comportamental (27, 28). Independentemente do facto de o conceito de aceitação ter sido investigado isoladamente ou em combinação com outro conceito, a maior parte da investigação sobre aceitação está relacionada com preocupações com a imagem corporal e perturbações alimentares. Em comparação com o mindfulness, as amostras utilizadas nos estudos sobre aceitação são pequenas (aceitação isolada, até N=99; combinada com outra abordagem, até N=144).

### 6.2.1. Intervenções baseadas na aceitação relacionadas com as preocupações com a imagem corporal.

Num estudo realizado com estudantes universitárias, verificou-se que as abordagens baseadas na aceitação e na reestruturação cognitiva tinham um efeito protetor relacionado com o aumento da insatisfação corporal e da angústia em relação ao sentimento sobre o seu corpo quando desafiadas (27). Fogelquist et al. realizaram um ensaio aleatório controlado sobre os efeitos da terapia de aceitação e compromisso na redução dos sintomas de perturbações alimentares e problemas de imagem corporal em participantes do sexo feminino de uma clínica especializada em perturbações alimentares (28). Os resultados do seguimento de dois anos mostraram que as participantes que receberam a intervenção baseada na aceitação apresentaram uma redução significativamente maior dos sintomas de perturbação alimentar e dos problemas de imagem corporal do que o grupo de controlo. Além disso, o grupo intervencionado sentiu menos necessidade de cuidados especializados do que o grupo de controlo.

### 6.2.2. Intervenções baseadas na aceitação nos distúrbios alimentares

Num estudo piloto (com um modelo de ensaio controlado e aleatório) com 20 mulheres com perturbações de compulsão alimentar, verificou-se que as mulheres que receberam uma intervenção breve e de baixa intensidade, baseada numa combinação de aceitação e atenção plena, apresentaram significativamente menos sintomas psicopatológicos alimentares e sintomas de compulsão alimentar (29). Além disso, foram registadas reduções na autocritica e nos indicadores de angústia psicológica, bem como aumentos significativos nas ações de compaixão e na flexibilidade psicológica relacionada com a imagem corporal.

## 6.3. Investigação sobre intervenções baseadas na autocompaixão

***Autocompaixão*** envolve o desenvolvimento de uma relação compassiva, positiva, de aceitação e de autoconfiança consigo próprio.

Um número crescente de evidências científicas mostra que a utilização de intervenções baseadas na autocompaixão está associada a melhores resultados a nível da saúde mental, a resultados emocionais positivos quando se enfrenta fracassos e sofrimento, a uma redução da autocritica e a um melhor bem-estar geral (30-33). É importante referir que se acredita que as intervenções baseadas na autocompaixão estão fortemente associadas a preocupações com a imagem corporal e a comportamentos relacionados (34), a um menor risco de consumo de substâncias (35)

e a um melhor desempenho e motivação desportiva, tanto em atletas masculinos como femininos (36, 37). Estas características fazem das intervenções baseadas na compaixão uma parte importante e relevante da abordagem MASC no âmbito do Mindful Muscles. Para além do impacto mental da autocompaixão, a investigação clínica em neurociência demonstrou que este tipo de intervenção pode alterar as respostas cerebrais a estímulos ameaçadores (38).

### 6.3.1. Intervenções baseadas na autocompaixão para a apreciação do corpo

Num estudo realizado por Ziemer et al. (39) com mulheres universitárias (N=152), verificou-se que as intervenções baseadas na autocompaixão diminuíam os afetos negativos e positivos, o que também se verificou nos grupos de controlo. No entanto, os participantes que receberam a intervenção baseada na autocompaixão relataram um aumento da autocompaixão, associado a maiores aumentos na obtenção de uma imagem corporal positiva e de afeto positivo.

Num outro estudo (40) com 151 mulheres, não foram encontradas diferenças significativas na redução da insatisfação corporal entre as intervenções. No entanto, mais participantes expressaram inicialmente uma preferência pela intervenção baseada na autocompaixão e relataram uma maior probabilidade de recomendar a intervenção a outras pessoas após o teste. Estes resultados sugerem uma maior aceitação e cumprimento da intervenção. Ziemer et al. efetuaram um estudo sobre o efeito das intervenções de escrita baseadas na autocompaixão na perceção da imagem corporal de 152 mulheres (39). Verificaram uma diminuição dos afetos negativos e positivos em todos os grupos.

No entanto, o grupo intervencionado registou um maior aumento da autocompaixão. Os modelos mediadores indicaram que o efeito na apreciação do corpo e na qualidade de vida da imagem corporal foi mediado pela autocompaixão. Estes resultados sugerem o valor da autocompaixão para conseguir uma maior apreciação do corpo.

### 6.4. Investigação sobre intervenções baseadas na atenção plena

**Mindfulness (Atenção plena)** envolve aprender a prestar atenção propositadamente às experiências do momento presente de uma forma não julgadora e livre de autocrítica.

O Mindfulness é conhecido pelas suas diferentes formas de aplicação e diferentes definições. Uma definição comumente utilizada engloba as componentes "atencional" (ou seja, a capacidade de regular a atenção e de se "concentrar

intencionalmente no momento") e de aceitação (ou seja, a capacidade de manter uma atitude positiva e aberta em relação às experiências conscientes, mesmo quando estas são desagradáveis) (16, 17). Dos três componentes do MASC, a atenção plena é a componente mais amplamente aplicada e, portanto, a mais investigada.

Alguns domínios em que a atenção plena foi pesquisada são o (ab)uso de substâncias (álcool, drogas), a prevenção do desejo e da recaída, o comportamento alimentar, a regulação emocional, a imagem corporal e a auto-estima.

Apesar da grande variedade de investigação realizada sobre este conceito, poderá não ser adequado falar da eficácia da atenção plena como intervenção; os estudos utilizam frequentemente amostras relativamente pequenas (geralmente até 100 participantes, com algumas exceções até 350 participantes). Por conseguinte, talvez seja mais adequado falar do poder comprovado do conceito.

No entanto, a investigação em neurociência clínica que utiliza o scanner cerebral (fMRI) mostra que o mindfulness é uma competência que pode ser aprendida e que influencia a atividade cerebral em áreas (por exemplo, córtex cingulado anterior/ACC e córtex pré-frontal/PFC) que estão implicadas na regulação das emoções, no controlo cognitivo e na cognição social, e na autorregulação (18, 19). Assim, há provas clínicas demonstráveis de que a atenção plena pode influenciar os processos físicos.

#### 6.4.1. Intervenções baseadas na atenção plena no domínio do (ab)uso de substâncias

Num ensaio controlado e aleatório com participantes do sexo feminino (N=217), uma abordagem de atenção plena melhorou significativamente a consciência e os dias de abstinência em comparação com os outros grupos de estudo. Verificou-se também que o grupo intervencionado apresentava um desejo significativamente menor de consumir substâncias (20). Foi encontrado um efeito semelhante num estudo quase-experimental entre homens com dependência de opiáceos (N=60); os dois grupos obtiveram pontuações significativamente diferentes no pós-teste, sugerindo os benefícios positivos da diminuição dos desejos relacionados com a substância da terapia de grupo baseada na atenção plena (21). Num estudo realizado por Bowen et al. (22) sobre a eficácia de uma intervenção de prevenção da recaída baseada na atenção plena para as perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, verificou-se que a intervenção reduziu significativamente as taxas de consumo de substâncias em comparação com o grupo de controlo durante um período de 4 meses após a intervenção. Além disso, os participantes que receberam a intervenção registaram uma diminuição do anseio e uma maior aceitação.

#### 6.4.2 Intervenções baseadas na atenção plena em preocupações com a imagem corporal

Em 2012, Alberts et al. realizaram um estudo com mulheres (N=26, idade média = 48,5 anos) sobre os efeitos de uma intervenção baseada na atenção plena no comportamento alimentar, nos desejos de comer, no pensamento dicotômico e nas preocupações com a imagem corporal (23). Concluíram que a intervenção de atenção plena diminuiu significativamente todos os resultados em comparação com o grupo de controlo. Num ensaio aleatório controlado de maiores dimensões, realizado com mulheres universitárias com idades compreendidas entre os 18 e os 48 anos (N=202), tanto o grupo de atenção plena como o grupo de dissonância relataram benefícios significativos imediatos na interiorização do ideal de aparência, na perceção da pressão sociocultural e na angústia relacionada, em comparação com o grupo de controlo. No seguimento de uma semana, ambos os grupos demonstraram uma melhor internalização do ideal de aparência, preocupações com o peso e a forma e apreciação do corpo, em comparação com o grupo de controlo (24).

## 7. Bibliografia

1. Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, & Bohlmeijer E. The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*. 2020; 21(1): 357-390
2. Schutte NS, & Malouff JM. The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019; 20(4): 1179-1196.
3. Zimmerman MA. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013; 40(4): 381-383.
4. Gander F, Proyer RT, Ruch W, & Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*. 2013; 14(4): 1241-1259.
5. Clifton DO, & Harter JK. Investing in strengths. *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. 2003: 111-121
6. Warburton DE, & Bredin SS. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*. 2019; 8(12): 2044.
7. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, & Dalgleish T. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60(3): 244-258
8. Khorramabady Y. The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2017; 19(9).
9. Greenway CW, & Price C. A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance enhancement & health*. 2018; 6(1): 12-20.
10. Parent MC, & Moradi B. His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58(2): 246.
11. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, & Jones F. Can mindfulness and acceptance be learned by self-help? : A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*. 2014; 34(2): 118-129.
12. Iatyer S, Craigie M, Heritage B, Davis S, & Rees C. Evaluating the effectiveness of a brief mindful self-care and resiliency (MSCR) intervention for nurses: A controlled trial. *Mindfulness*. 2018; 9(2): 534-546
13. Young JE, Klosko JS, & Weishaar ME. *Schema therapy*. New York: Guilford; (2003).
14. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, & Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy*. 2012; 41(3): 185-202.
15. Storebø OJ, Stoffers-Winterling JM, Völlm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jørgensen MS, ... & Simonsen E. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020; (5).
16. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, ... & Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004; 11(3): 230.
17. Coffey KA, Hartman M, & Fredrickson BL. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*. 2010; 1(4): 235-253.

18. Falcone G, & Jerram M. Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta- analysis of fMRI studies. *Mindfulness*. 2018; 9(5): 1319-1329.
19. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, & Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014; 9(6): 751-759.
20. Price CJ, Thompson EA, Crowell SE, Pike K, Cheng SC, Parent S, & Hooven C. Immediate effects of interoceptive awareness training through Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT) for women in substance use disorder treatment. *Substance abuse*. 2019; 40(1): 102-115.
21. Esmaeili A, Khodadadi M, Norozi E, & Miri MR. Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on cognitive emotion regulation of patients under treatment with methadone. *Journal of Substance Use*. 2018; 23(1): 58-62.
22. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, ... & Marlatt A. Mindfulness- based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009; 30(4): 295-305.
23. Alberts HJ, Thewissen R, & Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
24. Atkinson MJ, & Diedrichs PC. Examining the efficacy of video-based micro-interventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 708-720.
25. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, & Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(6): 929-936.
26. Bégin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, & Provencher V. Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*. 2019; 33(2): 248-258.
27. Margolis SE, & Orsillo SM. Acceptance and body dissatisfaction: Examining the efficacy of a brief acceptance-based intervention for body dissatisfaction in college women. *Behavioral and cognitive psychotherapy*. 2016; 44(4): 482-492.
28. Fogelkvist M, Gustafsson SA, Kjellin L, & Parling T. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*. 2020; 32: 155-166.
29. Duarte C, Pinto-Gouveia J, & Stubbs RJ. Compassionate Attention and Regulation of Eating Behaviour: A pilot study of a brief low-intensity intervention for binge eating. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(6): O1437-O1447.
30. Kaurin A, Schönfelder S, & Wessa M. Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology*. 2018; 65(4): 453.
31. MacBeth A, & Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 2012; 32(6): 545-552.
32. Marsh IC, Chan SW, & MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents— a meta-analysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4): 1011-1027.
33. Muris P, & Petrocchi N. Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical*



- psychology & psychotherapy. 2017; 24(2): 373-383.
34. Kelly AC, & Tasca GA. Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(7): 716-722.
  35. Phelps CL, Paniagua SM, Willcockson IU, & Potter JS. The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*. 2018; 183: 78-81.
  36. Barczak N, & Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(2): 256-268.
  37. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, & Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018; 7(3): 297.
  38. Parrish MH, Inagaki TK, Muscatell KA, Haltom KE, Leary MR, & Eisenberger NI. Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and identity*. 2018; 17(6): 723-738.
  39. Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, & Schmidt CK. A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*. 2019; 10(1): 66-77.
  40. Toole AM, LoParo D, & Craighead LW. Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*. 2021; 38: 191-200.