

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE
MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Curso Bacharel em Educação Física**

PATRÍCIA DA SILVA GONÇALVES CAMPOS

**AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES ENTRE 40 – 60 ANOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

**MUZAMBINHO
2012**

PATRÍCIA DA SILVA GONÇALVES CAMPOS

**AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES ENTRE 40 – 60 ANOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Bacharel em Educação Física, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof (a). Januária Andréa Souza Rezende.

**MUZAMBINHO
2012**

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, _____ de _____ de 20 _____.

Dedico este trabalho aos meus amigos Gustavo e Mariana, que me auxiliaram na trajetória do desenvolvimento deste estudo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amigos, ao meu trabalho e à minha orientadora.

“Acaso não servem os exemplos para orientar-nos acerca do que devemos e do que não devemos fazer? Bendita hora! Benditos exemplos!”

(Fabi Braga, 10 de janeiro de 2011).

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Par -Q – *Physical Activity Readiness Questionnaire*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Escala de silhuetas de Sorensen e Stunkard (1993).....	17
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Frequência da proporção de pontuação final entre imagem real e ideal..... 20

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Pontuação final entre imagem real e imagem ideal	19
---	----

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
MÉTODOS	16
Descrição dos sujeitos.....	16
Protocolo experimental	17
Procedimento	18
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	23

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES ENTRE 40 – 60 ANOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Evaluation of body image of women between 40 – 60 years of weight training practitioner

Patrícia da Silva Gonçalves Campos¹
Januária Andréa Souza Rezende²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a imagem corporal de mulheres com idade entre 40 – 60 anos praticantes de musculação a partir do pressuposto que a procura pela prática da atividade física muitas vezes está relacionada à insatisfação corporal e não à saúde. Foi realizado um estudo descritivo transversal com uma amostra constituída por 22 voluntárias saudáveis, com idade média de 51 anos ($\pm 0,95$ anos) praticantes de musculação e que responderam ao questionário de escala de silhueta proposto por Sorensen e Stunkard, composto por nove diferentes imagens corporais, em ordem crescente da mais magra para a mais gorda. Os sujeitos avaliaram suas imagens reais e ideais, com valores de um a nove. Em seguida, seguindo o protocolo proposto pelos autores, foi subtraído o valor da imagem ideal pelo valor da imagem real e a pontuação final, caso positiva, representou indicação de excesso de peso, negativa representou indicação de magreza e, em caso de resultado zero, a autoimagem foi considerada satisfatória. Segundo os resultados obtidos, dos 22 sujeitos, apenas 1 (4,55%) mostrou-se satisfeito com sua autoimagem e o restante de 21 sujeitos (95,45%) mostraram-se insatisfeitos, sendo que destes, 5 sujeitos (22,74%) indicaram magreza e 16 sujeitos (72,71%) indicaram excesso de peso. Tais resultados servem de alerta para o fato de as mulheres entre 40 – 60 anos buscarem a prática da musculação com base na sua autoimagem e não somente pela saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Autoimagem; Imagem corporal; Musculação; Saúde.

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the body image of women aged 40 - 60 years bodybuilders from the assumption that demand for physical activity is often related to body dissatisfaction and not health. Was conducted a cross-sectional study with a sample of 22 healthy volunteers, mean age 51 years (± 0.95 years) and body builders who responded to the questionnaire scale silhouette proposed by Sorensen and Stunkard, composed of nine different body images, in ascending order of thinner to fatter. The subjects evaluated their actual and ideal images, with values of one to nine. Then, following the protocol proposed by the authors, was subtracted from the value of the ideal image for the value of the actual image and the final score, if positive, representing an indication of overweight, representing a negative indication of thinness, and if the results are zero, self-image was considered

¹ Graduada em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais. Endereço para correspondência: Rua Rodolfo Alves Madeira, 31. Bairro Residencial Aeroporto. Alfenas – Minas Gerais. CEP: 37.130-000. Telefone: (35) 3291-7887. E-mail: patybidula123@hotmail.com.

² Mestra em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba, professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho. Endereço para correspondência: Rua Carlos Rodolfo Anderson, 37. Bairro: Novo Horizonte. Muzambinho MG. CEP: 37890-000. Telefone (35) 3571-3997. E-mail: januaria.rezende@eafmuz.gov.br.

satisfactory. According to the results obtained from 22 subjects, only 1 (4.55%) expressed satisfaction with their self-image and the remaining 21 subjects (95.45%) were dissatisfied, and of these five subjects (22.74 %) indicate leanness and 16 subjects (72.71%) indicated overweight. These results serve as a warning to the fact that women between 40 - 60 years pursuing the practice of bodybuilding based on their self-image and not only for the health and quality of life.

Keywords: Self-image, Body Image, Bodybuilding, Health.

INTRODUÇÃO

A primeira definição da imagem corporal foi dada por Schilder¹, referindo-a como a imagem do próprio corpo representado na mente, ou seja, a forma como o corpo é visto ou percebido. Posteriormente, esta definição foi sofrendo alterações, sendo introduzidos ainda outros elementos conscientes ou inconscientes e muitas variedades de sensações corporais, que provêm das várias partes da superfície corporal, tais como sensações táteis, térmicas, dolorosas, musculares e articulares, fazendo parte de uma unidade corporal, ou seja, o esquema corporal¹.

O esquema corporal representa, assim, uma imagem tridimensional que cada indivíduo tem de si mesmo, tratando-se mais de uma "unidade percebida" do que uma "percepção"¹.

De uma forma geral, a avaliação da imagem corporal tem implicações na avaliação de si próprio, existindo uma avaliação positiva em pessoas com sentimentos positivos acerca da sua aparência, aptidão ou saúde e uma avaliação negativa em pessoas insatisfeitas, depressivas e solitárias².

A determinação da imagem corporal também é influenciada por componentes biofísicos, psicológicos, ambientais e comportamentais bastante complexos. Entre tais componentes, os distúrbios psicológicos relacionados à imagem corporal são conhecidos por estarem associados às desordens alimentares (anorexia e bulimia). No entanto, os distúrbios da imagem corporal não são restritos a populações com desordens alimentares. Há compreensão de que tais distúrbios estejam relacionados principalmente com a insatisfação do

peso, tamanho e aparência corporal³. Portanto, a organização da imagem corporal não é puramente neurológica nem mental, mas sim uma interação entre os lados fisiológico, neural e emocional, além do fator social².

Nesse contexto, a união dos aspectos fisiológicos com as forças emocionais faz com que a imagem condense a vivência que o homem tem de si mesmo e do mundo refletindo as correlações estabelecidas por ele mesmo e constituindo-se presente em imagens corpóreas. Justamente por isso, um desses processos analisados separadamente tornaria a análise falha e incompleta e a mudanças em um deles podem ocasionar consequências na experiência do corpo, como acontece com o envelhecimento⁴.

Nesse sentido, o envelhecimento é um processo pelo qual todos os indivíduos e organismos passam e é caracterizado pela diminuição gradativa das capacidades dos vários sistemas orgânicos em conseguir realizar suas funções de maneira eficaz. A fase da meia-idade, por sua vez, está associada no senso comum com um estilo de vida marcado pelas atividades familiares (casamento e filhos) e pelas atividades de trabalho remunerado⁵. No Brasil, a fase da meia idade é estabelecida na faixa etária de 40 a 60/65 anos⁶.

Entre os 25 e 65 anos de idade há uma queda em média de 13% da massa magra ou massa livre de gordura, devido às perdas de massa óssea no músculo esquelético e na água total do corpo como consequência do envelhecimento⁶. Essa perda gradativa da massa muscular e da força que acontece ao longo dos anos é conhecida como sarcopenia, um termo utilizado para determinar a perda da massa, da força e a da qualidade do músculo esquelético, além da perda da independência física funcional, o que também contribui para o aumento de doenças crônicas⁷.

O declínio da capacidade funcional pode gerar alguns transtornos para pessoas em idade avançada, como a dificuldade de realização das atividades da vida diária e, em casos

mais extremos, contribuirão diretamente para o aumento da incidência de quedas, o que pode levar a fraturas ósseas e outras complicações de saúde⁷.

Assim, a percepção do envelhecimento é a manifestação subjetiva das alterações sofridas em nível somático e funcional e tais alterações defrontam-se com uma sociedade que claramente discrimina indivíduos tidos como não-atraentes, em uma série de situações cotidianas onde a sociedade pode ser um modelo de preocupações com as medidas corporais, dietas excessivas, comportamentos não-saudáveis de controle de peso e até mesmo compulsões alimentares⁸.

Os indivíduos, sujeitos a tais pressões, podem sofrer sérias distorções em sua imagem corporal, o que pode levar o indivíduo a modificar comportamentos específicos, como a alimentação e a prática de atividade física⁹.

No que se refere à atividade física, o exercício resistido “musculação” caracteriza-se por incluir o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular^{10, 11}.

O exercício resistido, por sua vez, possui uma série de recursos e contribui direta ou indiretamente na preparação física em diversas modalidades de exercícios físicos, ao proporcionar o aperfeiçoamento da função motora, aumento da força, potência e resistência muscular localizada e outros ganhos funcionais, como melhoria na coordenação motora, na agilidade, no equilíbrio estático e dinâmico e na velocidade, também podem ser atingidos em um programa regular de musculação¹¹.

Assim, a procura pela prática de exercícios físicos muitas vezes está relacionada à insatisfação corporal e não à saúde como fator principal. Para determinados grupos, como as mulheres, por exemplo, a estética torna-se um ponto crucial e a saúde vem como consequência da boa forma¹².

A atividade física é essencial para ampliar o conhecimento do corpo, entre outros benefícios como reconhecer os limites e especificidades do próprio corpo. O exercício pode auxiliar a autoestima, a eficácia e a percepção de si, fatores importantes na reestruturação da imagem corporal¹³.

Nesse sentido, diante do fato de ser consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento e, partindo do fato de que a imagem corporal e seus múltiplos componentes e suas implicações, tanto fisiológicas quanto sociais pode ser um dos motivos da atual procura das mulheres pela atividade física, no caso, da musculação, o presente estudo tem como objetivo identificar e investigar a imagem corporal de mulheres entre 40 – 60 anos praticantes de musculação, frente ao fato de que a procura pela prática da atividade física muitas vezes está relacionada à insatisfação corporal e não à saúde como fator principal.

MÉTODOS

Descrição dos sujeitos

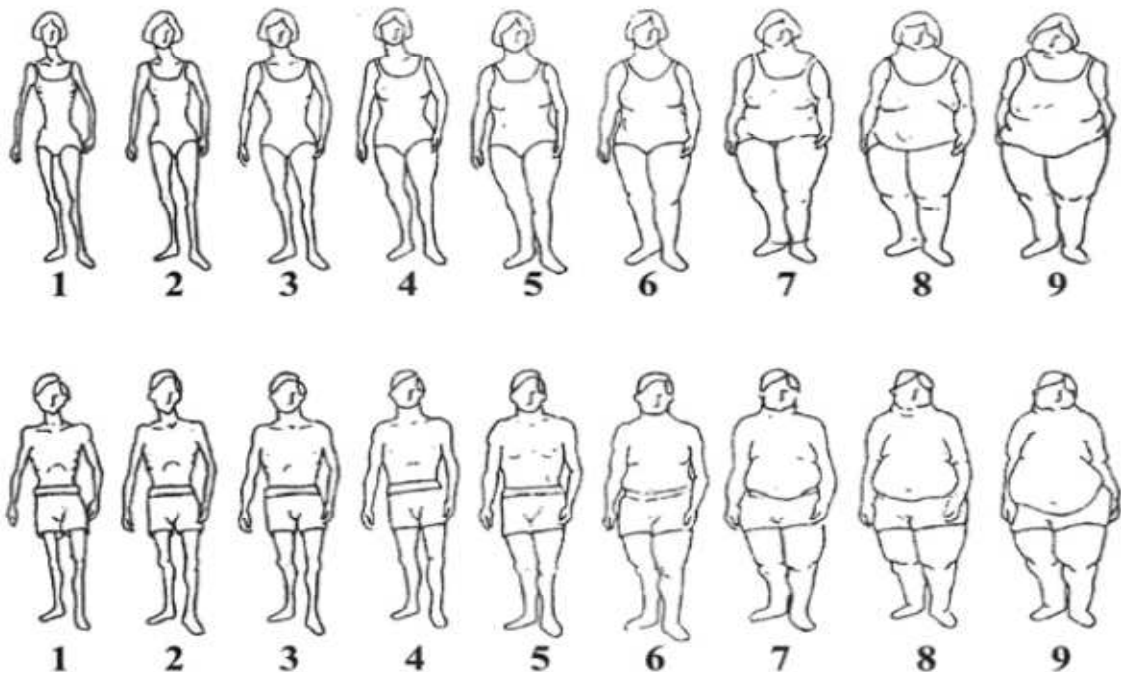
Trata-se de um estudo descritivo transversal, no qual a amostra foi constituída por 22 voluntárias saudáveis, com média de idade de 51 anos (\pm 0,95 anos) praticantes de musculação há pelo menos três meses. Todas as voluntárias assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com base na Declaração de Helsing (1964) e na Resolução 196/96 do Ministério da Saúde (sobre pesquisas envolvendo seres humanos) antes de participar da pesquisa. Foram adotados como critérios de inclusão os seguintes aspectos: (a) ser do gênero feminino; (b) assinalar “não” em todas alternativas do questionário *Physical Activity Readiness Questionnaire* (Par-Q), utilizado para identificar indivíduos aptos ou não para a prática de atividades físicas, para estar ciente das condições de saúde dos pacientes participantes e para a criação de um plano de tratamento efetivo para os mesmos¹⁴; (c) possuir

pelo menos três meses treinamento “musculação”; (d) possuir faixa etária de 40 a 60 anos de vida.

Vale ressaltar que como critério de exclusão foi considerada ocorrência de resposta “sim” para qualquer uma das 7 (sete) perguntas de respostas simples e diretas (cinco relacionadas a problemas cardiológicos, uma relacionada a sistema ósseo, muscular e articular e uma relacionada a atividade física) do questionário Par-Q.

Protocolo experimental

Para avaliação da imagem corporal foi utilizado o questionário Sorensen e Stunkard¹⁵ que contém nove diferentes imagens corporais, em ordem crescente da mais magra a mais gorda. São nove silhuetas específicas para cada um dos sexos, conforme figura 1.



Qual aparência física mais se parece com você **ATUALMENTE**?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 ()

Qual aparência física que você **GOSTARIA DE TER**?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 ()

Figura 1 – Escala de silhuetas de Sorensen e Stunkard (1993).

O questionário de silhueta representa o reconhecimento da autoimagem corporal em uma escala variando desde a magreza (silhueta 01) até a obesidade severa (silhueta 09) no qual a voluntária escolheu o número da silhueta que considera mais semelhante à sua aparência corporal real e também o número da silhueta que acredita ser mais semelhante à aparência corporal ideal considerada para sua idade. Com base no questionário é realizada uma subtração da pontuação da imagem corporal real e ideal; se o resultado for igual a zero, a voluntária está satisfeito com a sua imagem, se o resultado for uma pontuação positiva estará insatisfeita por excesso de peso e se for uma pontuação negativa indica insatisfação por magreza¹⁶. Vale ressaltar que, embora os mesmo autores tenham proposto, posteriormente, outra escala com 12 silhuetas para cada um dos sexos, a primeira escala foi considerada a mais adequada, pois apresenta silhuetas de características mais similares às encontradas na terceira idade.

Procedimento

O modelo da escala foi apresentado em um lugar reservado. Foi sugerido ao sujeito o uso de óculos àqueles que precisam seu uso para ler. As perguntas básicas incluíram a autoavaliação da imagem corporal atual e da imagem corporal ideal (aquela que o indivíduo gostaria de ter). Da mesma forma, houve a possibilidade de serem incluídas outras perguntas em relação à imagem corporal de um ano atrás e a imagem corporal dada pelo próprio avaliador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

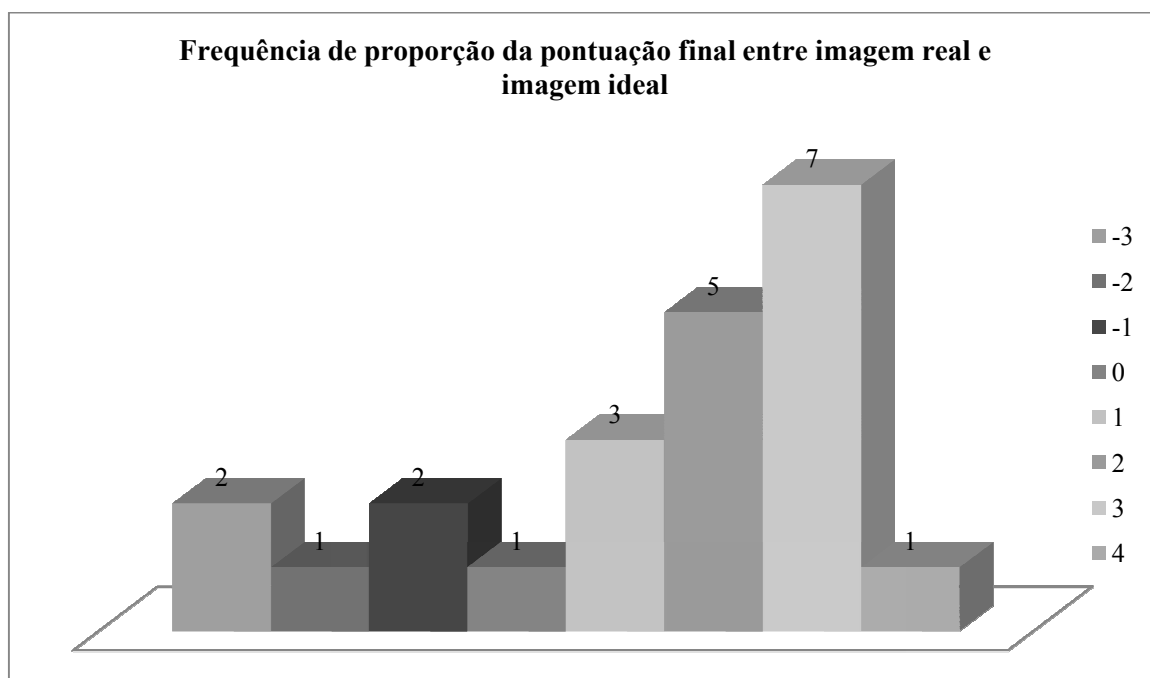
A tabela a seguir mostra o resultado numérico das respostas dadas pelos 22 sujeitos respondentes do questionário com a escala de silhuetas de Sorensen e Stunkard¹⁵, referentes à sua imagem atual e ideal.

Tabela 1 – Pontuação final entre imagem real e imagem ideal.

Sujeito	Imagem real (01 a 09)	Imagem ideal (01 a 09)	Pontuação final
1	5	5	0
2	6	5	+1
3	7	6	+1
4	6	5	+1
5	8	5	+3
6	4	6	-2
7	8	6	+2
8	4	5	-1
9	3	6	-3
10	6	4	+2
11	9	6	+3
12	4	5	-1
13	6	4	+2
14	7	5	+2
15	9	5	+4
16	7	4	+3
17	6	4	+2
18	8	5	+3
19	9	6	+3
20	7	4	+3
21	2	5	-3
22	9	6	+3

Foi considerado o valor numérico escolhido pelo sujeito, de um a nove, para a imagem corporal real e para a imagem corporal ideal e após a aplicação da subtração do valor da imagem real pela imagem ideal proposta por Sorensen e Stunkard¹⁵ obteve-se o seguinte gráfico de proporção da frequência de pontuação final entre imagem real e ideal.

Gráfico 1 – Frequência da proporção de pontuação final entre imagem real e ideal.



Conforme mostram a tabela 1 e o gráfico 1, pode-se verificar que a maioria dos sujeitos (7 ou 31,82%), ao obter a pontuação final no valor de +3 mostra-se insatisfeita com sua autoimagem indicando que tal insatisfação deve-se ao excesso de peso. Ainda com relação ao excesso de peso, verifica-se que 1 sujeito obteve pontuação final de +4 (4,54%), 5 sujeitos obtiveram pontuação final de +2 (22,74%) e 3 sujeitos obtiveram pontuação final de +1 (13,64%).

A proporção entre imagem real e imagem ideal se manteve no nível adequado de satisfação (zero) para apenas 1 sujeito (4,54%).

No que se refere à pontuação negativa, que indica insatisfação por magreza, 2 sujeitos obtiveram pontuação final -1 (9,09%), 1 sujeito obteve pontuação final -2 (4,54%) e 2 sujeitos obtiveram pontuação final -3 (9,09%).

A escala de Sorensen e Stunkard¹⁶ composta de nove fotografias utilizada neste estudo mostrou ser de rápida aplicação e de fácil entendimento. No entanto, vale ressaltar algumas limitações do instrumento, como a impossibilidade da representação do indivíduo como um

todo, da distribuição de sua massa de gordura subcutânea e de outros aspectos antropométricos importantes na formação da imagem corporal. Além disso, o instrumento é subjetivo e a grande simplicidade da escala poderia impedir uma abordagem mais complexa como a influência da família, amigos, mídia, ou de patologias que interferissem no processo de formação de imagem corporal¹².

Ainda assim, foi possível constatar que a autoimagem corporal dos sujeitos não condiz com sua imagem real, tanto no que se refere ao excesso de peso ou magreza, destacando que o excesso de peso foi a frequência mais obtida na pontuação final.

A frequência de pontuação final dos sujeitos sugere a presença de indicadores de comprometimento da imagem corporal, bem como indicadores de autoconceito negativo que, por sua vez, podem estar associados à presença de sinais de ansiedade, insegurança e sentimentos de inadequação. Neste caso, tal insatisfação corporal pode ser o grande motivador da procura dos sujeitos pela prática da musculação em detrimento do principal motivo de tal busca, ou seja, a qualidade de vida e alcance saudável da longevidade.

Analisando-se em conjunto os resultados obtidos por meio do questionário de escala de Sorensen e Stunkard¹⁶, é possível destacar, no grupo das mulheres pesquisadas, a relação proposta por Van Kolck¹⁷ e Ogden e Evans¹⁸ entre o grau de satisfação com a imagem corporal e o autoconceito. Segundo os referidos autores, os sentimentos que uma pessoa tem sobre o seu próprio corpo são proporcionais aos sentimentos que nutre sobre ela própria.

Tais resultados também são concordantes com as observações de Sarwer, Wadden e Foster¹⁹, que sugerem que a percepção subjetiva que uma pessoa tem sobre seu corpo pode ser mais importante do que a realidade objetiva de sua aparência. Neste sentido, o peso, por si só, não parece ser um único determinante do grau de satisfação ou insatisfação com a imagem corporal, podendo ser interpretado como um indício de confusão que algumas pessoas apresentam sobre o tamanho do próprio corpo em relação às expectativas da sociedade. Mais

uma vez, parece que as normas sociais de magreza exercem uma forte influência sobre a percepção da imagem corporal.

CONCLUSÃO

Segundo o presente estudo, a imagem corporal refere-se à experiência psicológica de alguém sobre a aparência e o funcionamento do seu corpo e tal experiência pode levar ao descontentamento de si mesmo, o que pode motivar a procura de atividade física, em especial a musculação, o que reflete a busca pelo desenvolvimento de uma autoimagem positiva capaz de alimentar a certeza de ser capaz de levar uma vida plena e realizada em sociedade.

Conforme viu-se na avaliação da escala de Sorensen e Stunkard¹⁵, a imagem ideal que os sujeitos participantes do estudo esperam de si mesmos não está de acordo com sua imagem real, visto que, dos 22 (95,45%) sujeitos, apenas um se mostrou satisfeito com sua autoimagem e os 21 restantes alteram a visão de si mesmos entre o excesso de peso e a magreza o que, embora não seja essencialmente saudável, reflete os parâmetros e estereótipos ainda vigentes na sociedade atual e tais fatores podem ser os reais motivadores da busca pela musculação.

Assim, ainda que a convenção social da aparência seja o principal motivador da busca pela atividade física na faixa etária entre 40 – 60 anos, é sempre importante lembrar que, nesta fase da vida, os exercícios físicos são o método mais efetivo para o desenvolvimento musculoesquelético e justamente por isto, sua prescrição é voltada para o desenvolvimento da aptidão física, aprimorando a capacidade funcional, favorecendo a saúde, a prevenção e até mesmo a reabilitação de lesões ortopédicas.

REFERÊNCIAS

- ¹Schilder P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- ²Shontz FC. Body image and physical disability. In: Cash, Thomas F.; Pruzinsky, 1990 Thomas (ed.) Body images: development, deviance and change. New York: The Guilford Press, 1990.
- ³Johnston O, Reilly J, Kremer J. Women's experiences of appearance concern and body control across the lifespan: challenging accepted wisdom. *Journal of Health Psychology*, 9(3), 397-410, 2004.
- ⁴Barros DD. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005.
- ⁵Marins JCB, Giannich, RS. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- ⁶Hayflick L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro, Campus, 1997.
- ⁷Matsudo SMM. Avaliação do idoso: física & funcional. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2005.
- ⁸Ballone GJ. Depressão no idoso. 2002. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/geriat/depidoso.html>>. Acessado em 27 janeiro 2004.
- ⁹Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Rev Psiq Clin.*, 31(4):164-6, 2004.
- ¹⁰Eiting S, Platen P. Eating behavior and body perception in female participants of fitness courses in sport studios [abstract]. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (5 suppl), S172, 2002.
- ¹¹Simão, R. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: Phorte, 2004.
- ¹²Damasceno VO, Lima, JRP, Vianna, JM, Vianna, VRA, Novaes, JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 181-186, 2005.
- ¹³Okuma SS. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus, 1998.
- ¹⁴Monteiro W D. Personal training: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- ¹⁵Sorensen TIA, Stunkard, AJ. Does obesity run infamilies because of genes? An adoption study using silhouettes as a measure of obesity. *Acta Psychiatr Scand.*, Suppl. 370:S67-72, 1993.

¹⁶Stunkard AJ, Sorensen T, Schlusinger F. Use of the danish adoption register for the study of obesity and thinness. *Genetics of neurologic and phychictric disorders*, New York: Raven Press, p.115-120, 1983.

¹⁷Van Kolck OL. *Testes projetivos gráficos no diagnóstico psicológico*. São Paulo: EPU, 1984.

¹⁸Ogden J, Evans C. The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 20(3), 272-277, 1996.

¹⁹Sarwer DB, Wadden TA, Foster GD. Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 651-654, 1998.