

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ALANNA NOVAIS PRUDENTE
LISBETH SUELYA BARRETO SILVA
RAQUEL BIANCA ALVES FIGUEIREDO**

**ORTOREXIA NERVOSA E PERCEPÇÃO CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIOS NO NORDESTE BRASILEIRO**

**ARACAJU-SE
2020**

**ALANNA NOVAIS PRUDENTE
LISBETH SUELYA BARRETO SILVA
RAQUEL BIANCA ALVES FIGUEIREDO**

**ORTOREXIA NERVOSA E PERCEPÇÃO CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIOS NO NORDESTE BRASILEIRO**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à Universidade Tiradentes-Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação do Prof^o.Dr. Hugo José Xavier Santos.

ARACAJU-SE

2020

SUMÁRIO

RESUMO-----	4
ABSTRACT-----	5
1.INTRODUÇÃO -----	6
2.OBJETIVOS -----	10
2.1 Objetivo geral-----	10
2.2 Objetivos específicos -----	10
3. MATERIAIS E MÉTODOS-----	11
3.1 Questionário Orto 15-----	10
3.2 Questionário Imagem Corporal(BSQ) -----	12
3.3 Questionário sobre Vegetarianismo-----	14
4.RESULTADOS E DISCUSSÃO-----	15
5. CONCLUSÃO-----	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS-----	23
ANEXOS-----	25

RESUMO

Introdução: Optar por ter uma alimentação saudável é uma atitude benéfica para a saúde e qualidade de vida. Mas, é importante destacar que, quando a preocupação com o comer saudável é tamanha que se aproxima de uma obsessão, a vida do indivíduo acaba girando em torno da comida, o que pode acarretar grandes restrições alimentares e complicações sociais. Esse pode ser o caso da Ortorexia Nervosa, impedindo que seja encarada como um problema, tendo em vista a dificuldade em entender e aceitar que comportamentos saudáveis exagerados podem levar a danos para a saúde. **Objetivo:** O objetivo central do trabalho é identificar a existência da ortorexia nervosa nos estudantes universitários. **Metodologia:** A pesquisa é de delineamento transversal, exploratória, descritiva e correlacionar, de cunho quanti-qualitativo, realizada numa Instituição de Ensino Superior (IES) particular, de forma virtual através do forms google. Os instrumentos que foram utilizados são os questionários: Orto 15, de imagem corporal (BSQ) e sobre vegetarianismo. A partir disso os dados foram coletados e tabulados de acordo com as respostas, verificando a possibilidade desses estudantes apresentarem o distúrbio Ortorexia Nervosa através do estilo de vida. **Resultados:** Dos questionários enviados de forma virtual, recebemos respostas de 101 universitários. De acordo com os resultados, foi possível observar que 78,60% da população estudada apresenta um comportamento condizente com a ortorexia, quando avaliado a média total da população estudada. Em relação aos resultados do questionário BSQ apenas 7,9% dos universitários estão satisfeitos com a sua imagem corporal e 92,1% mostraram-se insatisfeitos. **Conclusão:** Tendo em vista os aspectos observados, é possível perceber a relação que o indivíduo possui com sua alimentação, e podemos observar que as pessoas estão propensas a desenvolver a ortorexia, por conta dos seus hábitos alimentares e de sua vontade em atingir o corpo perfeito comendo somente alimentos totalmente saudáveis.

Palavras-chaves: Comportamento Alimentar; Estudantes; Imagem Corporal; Vegetarianismo.

ABSTRACT

Introduction: Choosing to have a healthy diet is a beneficial attitude for health and quality of life. However, it is important to highlight that, when the concern with healthy eating is such that it approaches an obsession, the individual's life ends up revolving around food, which can lead to great dietary restrictions and social complications. This may be the case with Orthorexia Nervosa, preventing it from being seen as a problem, given the difficulty in understanding and accepting that exaggerated healthy behaviors can lead to damage to health. **Objective:** The main objective of the study is to identify the existence of orthorexia nervosa in university students. **Methodology:** The research is cross-sectional, exploratory, descriptive and correlating, of a quanti-qualitative nature, carried out in a private Higher Education Institution (HEI), in a virtual way through google forms. The instruments that were used are the questionnaires: Orto 15, of body image (BSQ) and on vegetarianism. After that, the data were collected and tabulated according to the answers, checking the possibility of these students presenting the disorder Orthorexia Nervosa through their lifestyle. **Results:** From the questionnaires sent online, we received responses from 101 university students. According to the results, it was possible to observe that 78.60% of the studied population presented a behavior consistent with orthorexia, when the total average of the studied population was evaluated. Regarding the results of the BSQ questionnaire, only 7.9% of university students are satisfied with their body image and 92.1% were dissatisfied. **Conclusion:** In view of the aspects observed, it is possible to perceive the relationship that the individual has with their food, and we can observe that people are prone to develop orthorexia, due to their eating habits and their desire to achieve the perfect body. eating only totally healthy foods.

Keywords: Eating Behavior; Students; Body image; Vegetarianism.

1.INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das necessidades básicas do ser humano, não só por ser um critério biológico, mas por envolver pontos sociais, econômicos, científicos, políticos, psicológicos e culturais na evolução da sociedade. A alimentação sofreu grandes mudanças desde a época da industrialização, na qual passou por várias transições que desencadeou mudanças nos hábitos alimentares, no estilo de vida da população e modificando seu conceito cujo qual a alimentação tem se encaminhado e marcado cada processo civilizatório. A chamada comida caseira foi perdendo espaço e o padrão da alimentação passou a ter outro sentido. Na atualidade, a alimentação e a saúde está em grande destaque na sociedade. Vale ressaltar, que dietas da moda são frequentemente cheias de restrições, com poucas calorias e não atingem as necessidades energéticas de um adulto saudável.(SOUZA; ELETA, 2017).

Com a mudança do processo histórico, o tempo aplicado a alimentação foi reduzido e a troca dos alimentos in natura por industrializados são comuns nos dias atuais. Porém, ainda há uma parte da população que visa uma alimentação saudável, mas, é necessário prestar atenção pois esse indivíduo poderá desenvolver transtornos alimentares ou uma desordem alimentar, como é o caso da ortorexia. (SOUZA; JÉSSICA. 2017)

A Ortorexia Nervosa (ON) é uma mudança comportamental definida pela preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos e a pureza das dietas. É estabelecida por uma condição de desordem alimentar (PENAFORTE et al., 2017). O médico americano Steven Bratman, em 1997, relatou o termo de ortorexia simboliza “alimentação correta” oriundo do grego “orthos” (correto, apropriado) e “orexia” (apetite). Contudo, a ON não foi reconhecida como transtorno alimentar pelo Manual de Diagnóstico da OMS (CID-10) ou no Manual de Diagnóstico de Transtorno alimentar (TA). (SOUZA; JÉSSICA. 2017)

Prezar pela alimentação saudável é um ato benéfico para a saúde e para a qualidade de vida. A expressão incorreta sobre o falso “discurso da saúde” pode ocultar que algum problema seja encontrado e visando a resistência em aceitar e compreender que comportamentos saudáveis podem trazer prejuízos à saúde. Assim, quando a comida saudável se torna uma preocupação a ponto de gerar uma obsessão, é capaz de provocar complicações negativas não premeditadas como amplas restrições alimentares, problemas sociais e desnutrição. (PENAFORTE; FERNANDA et al., 2017).

Para os ortoréxicos a alimentação deve contemplar calorias mínimas e também observam o fator qualitativo de cada alimento. Com isso, preferem alimentos que não possuam corantes, conservantes, agrotóxicos, sem gordura, açúcar e sal, pois essas substâncias quando

consumidas fazem mal à saúde além de atrapalhar no objetivo proposto. A alimentação que eles preferem e que os deixam mais tranquilos são aquelas de origem orgânica, ecológica e funcional. (SOUSA, ELETA; 2017). Além dessa preferência por alimentos que tenha uma boa qualidade, eles se isolam do convívio social, para que as pessoas não perguntem sobre a forma que os mesmos se alimentam. Esses indivíduos sentem desprezo pelas pessoas que não se alimentam da mesma forma que eles, provocando assim dificuldades do convívio social. (SOUZA; JÉSSICA. 2017)

Eles acreditam que ao seguir todas essas restrições vão ter uma melhor qualidade de vida, mas, o fato de praticarem uma dieta tão restritiva pode levar esses indivíduos ao desenvolvimento de carências nutricionais, como anemia por carência de ferro, hipovitaminose por déficit de vitamina B12, além de osteoporose por falta de cálcio e desnutrição. Perdendo vitaminas e minerais. (BARATA; 2018)

As desordens alimentares e as variações da imagem corporal apontam para profissionais da saúde em geral, nutricionista, estudantes de nutrição e educadores físicos precisam ter um cuidado maior com a alimentação e profissionais em que o peso corporal interfira no funcionamento de suas funções bem como atletas, bailarinos, modelos e entre outros onde estão mais expostos a mostrarem comportamentos alimentares compatíveis com a ON (SOUZA; Jéssica, 2017). Estes grupos estão mais propensos a serem submetidos às normas que a sociedade impõe para o extremo cuidado com o peso (MATERA; ANNA et al., 2018).

O hábito de vida da grande maioria das pessoas nos dias atuais tem como objetivo a busca do corpo perfeito. Dessa forma são adotadas estratégias sem orientação profissional que muitas vezes são desnecessárias, como por exemplo dietas restritivas, atividade física excessiva podendo desenvolver também alguns tipos de transtornos por conta desses hábitos que objetivam um corpo perfeito. (MOEHLECKE, M. et al., 2018)

A percepção da imagem corporal é um complexo fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais e culturais. É influenciada pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que ele vive, sendo baseada nos sentimentos que uma pessoa possui em relação ao tamanho e às formas corporais. Os padrões de beleza, fortemente influenciados pela mídia e fortalecidos pela sociedade, têm exigido perfis antropométricos cada vez mais magros, levando, muitas vezes, à preocupação com a imagem corporal, mesmo com estado nutricional dentro dos parâmetros considerados adequados para faixa etária e sexo. (RODRIGUES et al, 2019)

Existem vários fatores que influenciam pensamentos negativos sobre si mesmo quando se trata do seu próprio corpo. É possível citar a mídia, o ambiente social em que o indivíduo vive e a família que possui o contato direto. Dessa forma é notório que os adolescentes são mais

vulneráveis a essas influências de transição, que é caracterizado por rápido crescimento e desenvolvimento, bem como mudanças contínuas em seu corpo.(MOEHLECKE, M. et al., 2018)

Ao mesmo tempo em que se experimenta uma sociedade dos excessos, na qual muitos produtos alimentícios estão disponíveis para compra, com grande disponibilidade de alimentos processados e ultraprocessados, paradoxalmente se convive com milhares de mensagens para evitá-los, em uma sociedade que se promove a satisfação perpétua e a magreza mais rigorosa. A pressão exercida pelos discursos dietéticos e pelo *marketing* do corpo na construção da imagem corporal é desmedida, e, nas últimas décadas, um número cada vez maior de pessoas vem manifestando insatisfação com suas formas corporais, abstendo-se de determinados alimentos e utilizando mecanismos muitas vezes inapropriados para perda de peso. (OLIVEIRA et al, 2019)

A imagem corporal desempenha um papel importante no manejo e na manutenção de um peso corporal saudável e na identificação de quais são os fatores associados à imagem corporal distorcida. Sabendo disso os profissionais que irão intervir adotarão métodos que possa ajudar o indivíduo nessa transição de pensamentos da sua imagem corporal distorcida. (MOEHLECKE, M. et al., 2018)

O vegetarianismo é definido como o consumo de uma dieta constituída principalmente por alimentos de origem vegetal e na maioria das vezes com a retirada de produtos que são de origem animal, podendo ou não consumir laticínios e ovos em alguns casos. (SIQUEIRA et al, 2016)

São vários motivos que leva o indivíduo aderir uma dieta vegetariana entre eles estão: a ética, respeito aos animais e ao meio ambiente, a saúde já que algumas pessoas acreditam que a carne vermelha faz mal, e a religião também pode influenciar nessa decisão. (SVB;2018). Com a adesão à dieta vegetariana e a saúde, pesquisas mostram uma baixa incidência de doenças crônicas como diabetes mellitus, dislipidemias, sobrepeso, obesidade, hipertensão, doenças cardíacas e câncer, conseqüentemente sendo observado o aumento da expectativa de vida. Mas, é importante ressaltar que a dieta vegetariana não traz somente benefícios à saúde da população, se faz necessário observar se o mesmo não está desenvolvendo uma carência nutricional, que é a deficiência de alguns micronutrientes entre eles o ferro, a vitamina b12, cálcio e a vitamina D. (BARROS,2019)

Optar por ter uma alimentação saudável é uma atitude benéfica para a saúde e qualidade de vida. Mas, é importante destacar que, quando a preocupação com o comer saudável é tamanha que se aproxima de uma obsessão, a vida do indivíduo acaba girando em torno da comida, o que pode acarretar grandes restrições alimentares e complicações sociais.

Esse pode ser o caso da Ortorexia Nervosa, impedindo que seja encarada como um problema, tendo em vista a dificuldade em entender e aceitar que comportamentos saudáveis exagerados podem levar a danos para a saúde. Esse tema busca solucionar problemas que envolvem a alimentação, simplificando assim a forma de pensar dessas pessoas que praticam esse costume. Dando a elas a visão de que é preciso a orientação de um profissional do nutricionista, ou ajuda multidisciplinar, para que assim sua refeição esteja suprimindo suas necessidades energéticas, e também não desenvolvam desordens alimentares ou até mesmo transtornos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral:

Identificar a existência da ortorexia nervosa nos estudantes universitários.

2.2. Objetivos específicos:

- Aplicar o questionário ORTO-15 nos estudantes universitários.
- Identificar a relação entre estudantes universitários vegetarianos e a ortorexia nervosa.
- Analisar o questionário BSQ (imagem corporal) nos estudantes universitários.
- Correlacionar as variáveis acima entre os estudantes universitários.

3.MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa de delineamento transversal, exploratória, descritiva e quanti-qualitativo, realizada numa Instituição de Ensino Superior (IES) particular localizada na cidade de Aracaju. O período em que a coleta foi realizada foi a partir do dia 7 de outubro até o dia 15 de novembro. A amostra foi composta por 101 universitários, que retornaram os questionários de forma online tendo a IES em torno de 20 mil alunos matriculados nas modalidades presencial e on-line. O critério de inclusão da pesquisa foi serem discentes dessa IES, de forma voluntária, aceitar o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A).

Para os critérios de exclusão foi não aceitar o TCLE ou não ser da instituição determinado. Inicialmente, de forma virtual através do forms google foi apresentado aos estudantes o TCLE em conformidade com a L'13709/18 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), onde os participantes liam e marcavam um X em aceito ou não aceito. Em seguida, os participantes respondiam sobre a idade, peso, altura e a área em que estuda. Os instrumentos que foram utilizados são os questionários sobre estilo de vida da ortorexia nervosa, de satisfação corporal e sobre vegetarianismo. A partir disso os dados foram coletados e tabulados de acordo com as respostas, verificando a possibilidade desses estudantes apresentarem o distúrbio Ortorexia Nervosa através do estilo de vida.

Logo após a coleta de dados utilizamos dados estatísticos onde foi feita a média, porcentagem e o desvio padrão dos dados coletados utilizando o programa Excel. Utilizou-se a classificação do IMC recomendada pela OMS com valores de <18,5 kg/m² para baixo peso; 18,5 a 24,99kg/m² para faixa de normalidade; 25,0 a 29,99 kg/m² para sobrepeso e 30,0 kg/m² para obesidade.

Quanto aos questionários aplicados utilizados os questionários Orto-15 e BSQ, que têm como finalidade identificar quadros de ortorexia nervosa e distorção da imagem corporal, sendo traduzidos e validados por profissionais no Brasil, sendo o resultado uma somatória dos valores encontrados (Pimenta; Pontes, 2014).

3.1 Questionário Orto-15

Questionário autoaplicável sobre a Ortorexia Nervosa, composto com 15 perguntas que classificam o comportamento em associação a distinção, aquisição, preparo e consumo dos alimentos. Esse instrumento identifica o comportamento ortoréxico de acordo com o padronizado por Pontes (2012), traduzido, e adaptado para a língua portuguesa (Brasil). Esse questionário possui 04 escalas de resposta: Sempre, Muitas vezes, Algumas vezes, Nunca.

O ponto de corte sugerido por Pontes (2012) é de 40 para estudos populacionais, desta forma, indivíduos com escore inferior a 40 podem ser considerados com um comportamento condizente com a ortorexia, e os participantes com pontuação maior que 40 são considerados “normais”. A pontuação é apresentada no quadro 1.

Quadro 1 - Pontuação atribuída às questões do Orto-15. (2020)

Questões relacionadas por tipo	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca
2, 5, 8, 9	4	3	2	1
3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15	1	2	3	4
1, 13	2	4	3	1

3.2 Questionário Imagem Corporal– BSQ

Este questionário contém questões sobre satisfação corporal, é autoaplicável e possui 34 perguntas, porém só foram utilizadas 14 perguntas afim de estimular a participação dos universitários no questionário, uma vez que, é sabido que o perfil da maioria dos universitários possui aversão a responder formulários extensos. (Quadro 2)

Quadro 2: As catorze perguntas escolhidas para o questionário de BSQ.(2020)

1-De acordo com estas escalas constituídas por contornos de silhuetas do corpo humano, indique a figura que melhor representa seu tamanho atual e a figura que melhor representa o corpo que considera ideal respectivamente. Ex: (1 e 6)

2-Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?

3-Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?

4-Você se sente excessivamente grande e arredondada(o)?

5-Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))?

6-Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?

7-Estar com mulheres (homens) magras(os) faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico?

8-Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga?

9-Você já teve vergonha do seu corpo?

10-Você já vomitou para se sentir mais magro?

11-Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo ?

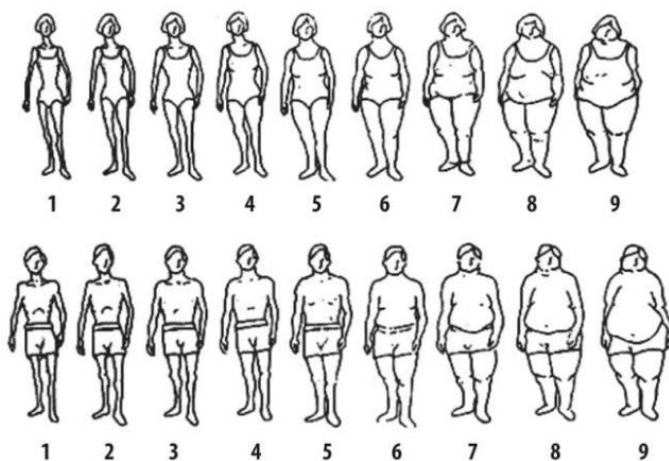
12-Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?

13-Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?

14-Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?

A escala de silhueta corporal (Stunkard et al; 1983) foi utilizada em uma pergunta como instrumento de ampliação da percepção corporal. A escala é composta por uma sequência de nove figuras, com silhuetas masculinas e femininas, ordenadas da menos volumosa para a mais volumosa. Os participantes indicaram o número da figura que melhor representava sua aparência atual e depois a silhueta que gostaria de ter. (Figura 1)

Figura 1: Escala de Silhueta de Imagem Corporal. (2020)



Comparando as respostas consideramos o indicador do nível de insatisfação corporal, assim, valores iguais para a percepção atual e a ideal indicaram satisfação com a imagem corporal, valores negativos (entre -9 e -1) indicaram insatisfação com a imagem corporal com idealização de uma figura menos volumosa e valores positivos (entre 1 e 9) indicam insatisfação com a imagem corporal com a idealização de uma figura mais volumosa.

3.3 Questionário Vegetarianismo

Foi aplicado um questionário sobre vegetarianismo contendo 4 perguntas (Quadro 3), sendo elaborados pelos pesquisadores. Com o objetivo de identificar a existência de vegetarianos nos estudantes universitários e correlacionar com ortorexia.

Quadro 3: perguntas e opções de respostas sobre vegetarianismo. (2020)

1-Você é vegetariano? sim/não
2-Há quanto tempo que é vegetariano?
3-Qual seu tipo de vegetariano?
4-O que te levou a se tornar vegetariano? Em respeito aos animais/ Insatisfação corporal/ Preocupação com o meio ambiente, com a economia.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos questionários enviados de forma virtual, recebemos resposta de 101 universitários dentre 20 mil. Ao avaliar os valores referentes a idade dos universitários, encontrou-se uma idade mínima de 17 anos e a máxima foi de 48 anos, no qual a média de idade foi de 25 ($\pm 5,60$), sendo a maioria do gênero feminino 74 (73,3%) e masculino 27(26,7%). Todos cursam o Ensino Superior sendo das áreas: de Humanas (33,7%), Saúde (44,6%), Exatas (9,9%) e Educação a distância (11,9%).

Existem diversas maneiras de diagnóstico da obesidade, sendo o índice de massa corporal (IMC) o principal indicador na avaliação do estado nutricional em adultos. De acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS), proposta em 1995, valores maiores ou iguais a 25 kg/m² indicam excesso de peso e valores maiores ou iguais a 30,0 kg/m² caracterizam obesidade. Foi realizado o IMC através de uma estimativa de peso e altura, conforme a tabela abaixo. (SOUZA et al, 2013)

Com base nos resultados do IMC, foi possível observar que o IMC médio e desvio padrão respectivamente possui os valores de 27,78 \pm 3,74 kg/m² referente ao sexo masculino, já no sexo feminino o IMC médio e desvio padrão respectivamente foi de 24,05 \pm 3,55 kg/m². É possível notar que os homens apresentam maior índice de obesidade em comparação com às mulheres. Porém, é importante ressaltar que o número de universitários foi maior comparado com o do sexo feminino.

Tabela 1: Percentual da classificação do IMC dos universitários participantes da pesquisa. (2020)

TODOS (n=101)	MASCULINO (n=27)	FEMININO (n=74)
PESO ADEQUADO	55,6%	47,9%
SOBREPESO	25,9%	35,2%
BAIXO PESO	11,1%	11,3%
OBESIDADE	7,4%	5,6%

A Tabela 1 apresenta os resultados da avaliação antropométrica (Peso Adequado, Sobrepeso, Baixo Peso, Obesidade), sendo observado que 50% dos universitários está com o peso adequado (34 do sexo feminino e 15 do sexo masculino), 37,7% com sobrepeso (25 do sexo feminino e 7 do sexo masculino), 11,2% baixo peso (8 do sexo feminino e 3 do sexo masculino) e 6,1% obesidade (4 do sexo feminino e 2 do sexo masculino).

De acordo com os dados da Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2018) em um conjunto de 27 cidades brasileiras, a frequência de adultos obesos foi de 19,8%, sendo ligeiramente maior entre as mulheres (20,7%) do que entre os homens (18,7%). A frequência de obesidade aumentou com a idade até os 44 anos para homens e até os 64 anos para mulheres. Em ambos os sexos, a frequência de obesidade diminuiu com o aumento do nível de escolaridade, de forma notável para mulheres. Verificou-se também um outro dado, em que a cidade de Aracaju obteve as menores frequências de obesidades entre homens.

O fato da pesquisa do VIGITEL apresentar o maior resultado nas mulheres pode ser justificado por situações recorrentes do seu estilo de vida sedentário, fator genético onde influencia no desenvolvimento da obesidade, bem como distúrbios hormonais característicos do sexo feminino, a exemplo da menopausa.

Com base nos resultados colhidos no ORTO-15, a tabela 2 e 3 a seguir demonstram os valores com finalidade a identificação de quadros de ortorexia separadas por gênero.

Tabela 2- Resultados do Questionário Orto-15 sexo masculino. (2020)

Pontos de Corte	<40 pontos	>40 pontos
N° Relativo (n)	19	8
N° Absoluto(%)	70,40%	29,60%
Vm	22	41
Me	35,21	42
VM	40	46

Legenda: *Valor mínimo (Vm), Média (Me) e Valor máximo (VM).

Tabela 3- Resultados do Questionário Orto-15 sexo feminino. (2020)

Pontos de Corte	<40 pontos	>40 pontos
N° Relativo (n)	62	9
N° Absoluto(%)	87,3%	12,7%
Vm	29	41
Me	36,38	42,77
VM	40	45

Legenda: *Valor mínimo (Vm), Média (Me) e Valor máximo (VM).

Foi possível observar que 78,60% da população estudada apresenta um comportamento condizente com a ortorexia, quando avaliado a média total da população estudada, verifica-se que na somatória dos grupos: menor que 40 pontos e maior que 40 pontos, a média encontrada foi de 37,13 ($\pm 2,72$), confirmando o resultado encontrado sobre a ortorexia, o valor mínimo foi de 22 pontos e valor máximo de 45 pontos.

A ortorexia se caracteriza como a preocupação excessiva pela qualidade do alimento, preferindo sempre alimentos puros que não tenham nenhuma adição de aditivos químicos, açúcar, gorduras, dentre outros. A busca por uma alimentação saudável é motivada pelo desejo de aumentar o bem-estar e a saúde física (KOVEN et al., 2015). Mas a partir do momento em que esse comportamento se torna uma obsessão, atingindo de forma negativa a vida do indivíduo, pode surgir o quadro de ortorexia nervosa.

Segundo a autora Bartrina (2011), complementou a caracterização da ortorexia nervosa, propondo alguns sintomas, tais como: evitar uso de corantes, aromatizantes, conservantes, pesticidas, alimentos geneticamente modificados, alimentos com muito sal ou muito açúcar. Além disso, a autora também descreve o perfil dos indivíduos vulneráveis à ortorexia nervosa como: "pessoas meticolosas, organizadas e com exacerbada necessidade de autocuidado ou proteção". Ela acredita que, esse grupo inclui mulheres, adolescentes, pessoas adeptas de modismos alimentares e de hábitos alimentares alternativos, como vegetarianismo e dieta macrobiótica e também atletas que se dedicam a esportes como fisiculturismo e atletismo.(TEIXEIRA et al.,2011)

Ao analisar o resultado final da pesquisa foi observado que algumas situações possuem ligação direta com a alimentação escolhida pelos indivíduos, uma delas está relacionada com o preço dos produtos considerados mais benéficos para saúde. Já que, no Brasil alimentos com menores teores de gordura e açúcar, bem como alimentos cultivados sem o uso de agrotóxicos, possuem um custo consideravelmente maior. Deste modo, o preço pago por cada produto também possui sua parcela de influência na escolha pelo alimento que será comprado e, posteriormente, consumido. (FERREIRA; COELHO,2018)

Relacionando os resultados da pesquisa foi destacada a seguinte questão “Você fica atento às calorias dos alimentos?”, a maioria dos universitários (52,5%) estão atentos as calorias dos alimentos. Tendo isso em vista nota-se que existe uma preocupação significativa, onde esse hábito pode levar o indivíduo a obter sinais de uma desordem alimentar, conhecida como ortorexia.

Outra consideração a ser feita refere-se à seguinte questão: “Ultimamente, você costuma estar sozinho (a) quando se alimenta? “ sabe-se que indivíduos que possuem ortorexia costumam se alimentar sem a companhia de outras pessoas, como forma de ocultar suas restrições quanto à alimentação ou para que elas não sejam percebidas. No entanto, não somente a ortorexia leva a esse caminho, mas os fatores citados acima também podem levar uma pessoa a se alimentar sozinha. (PONTES, et al. 2014)

A pesquisa em questão apresentou os seguintes resultados 7,1 % dos universitários são vegetarianos, no qual 3,7% é vegano, 3,7% lactovegetariano e 14,8% é ovolactovegetariano. Relacionado com o questionário Orto 15, observou-se que 71,4% desses universitários apresentou um comportamento Ortoréxico de acordo com o ponto de corte <40. A dieta vegetariana possui riscos e benefícios no qual as pessoas que praticam podem sofrer. Os indivíduos que aderem a esse hábito alimentar devem estar cientes sobre as possíveis deficiências nutricionais quando o seu plano alimentar não está adequado. Por outro lado, o vegetarianismo pode trazer inúmeros benefícios como por exemplo a prevenção da hipertensão, sobrepeso, diabetes dentre outras patologias.

Com base nos resultados do questionário de vegetarianismo, o motivo pelo qual eles optaram a uma mudança no hábito alimentar foi pela preocupação com o meio ambiente, a economia e em respeito aos animais, é valido ressaltar que nenhum participante vegetariano optou pela escolha da imagem corporal. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, a ética é um dos motivos para que os indivíduos escolham o vegetarianismo, pelo fato de não aceitar a exploração, confinamento e abate dos animais. No Brasil para a produção de carnes,

leite e ovos são abatidos mais de 10 mil animais terrestre por minutos. Outro motivo é o meio ambiente, no qual a pecuária é o maior campo em que há erosão dos solos, segundo a ONU 14,5% das emissões de gases do efeito estufa é proveniente das ações humanas no campo da pecuária. Por fim, a saúde é mais uma causa que favorece o vegetarianismo, no qual várias pesquisas mostram que o consumo da carne está relacionado aos riscos de doenças crônicas e degenerativas. (SVB,2018)

No questionário de Imagem Corporal (BSQ) foram feitos recortes destacando as 07 perguntas que tiveram respostas que sugeriram uma alteração em sua imagem corporal para a pesquisa, conforme quadro 1.

Quadro 4: Resumo das perguntas e resultados referente a Imagem Corporal (BSQ).(2020)

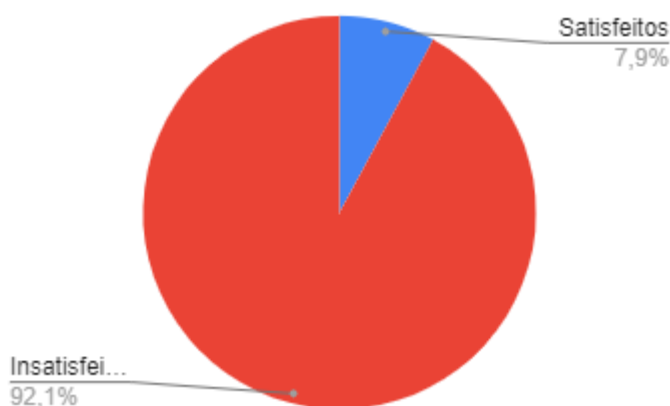
Perguntas	Sempre	Muitas Vezes	Algumas Vezes	Nunca
1-Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?	20,4%	22,4%	41,8%	15,3%
2-Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?	6,1%	17,3%	27,6%	49%
3-Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))?	22,4%	22,4%	30,6%	24,5%
4-Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga?	16,3%	17,3%	35,7%	30,6%
5-Você já teve vergonha do seu corpo?	14,3%	26,5%	42,9%	16,3%
6-Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo ?	18,4%	13,3%	44,9%	23,5%
7-Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	10,2%	14,3%	42,9%	32,7%

Todas as perguntas acima foram destacadas por apresentarem resultados significativos.

Na pergunta 6 (Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo?), encontramos valores maiores(44,9%) referente a opção de algumas vezes. O que leva a crer é que essas pessoas se sentem incomodadas ao usar roupas que acreditam mostrar as formas do seu corpo. Vale ressaltar também o resultado da pergunta número 5 (Você já teve vergonha do seu corpo?), e a opção de resposta 1- Sempre, obteve 14,3%, esses entrevistados sempre se sentem envergonhados com o seu corpo; já na opção 3- Algumas vezes obteve 42,9% de votos. É notório a insatisfação da imagem corporal desses universitários.

Para analisar a percepção da imagem corporal foi aplicado a Escala de Silhuetas14 em uma das perguntas do questionário de Imagem Corporal, foi apresentado a escala de silhuetas, e o participante teria que colocar, respectivamente, o número referente a silhueta atual em que ele (a) se via e a silhueta que para ele seria a ideal. Observou-se que apenas 08(oito) pessoas acreditam que estão com a silhueta ideal, essa percepção da imagem corporal pode colaborar para desencadear o distúrbio da imagem corporal. Apenas 15(quinze) pessoas acreditam que estão com uma silhueta menor comparado a silhueta que elas consideram ideal. As silhuetas mais escolhidas pelos 78 (setenta e oito) universitários restantes para representar o corpo ideal e mais saudável, foram as silhuetas de número três (27 pessoas) e a silhueta número quatro (26 pessoas). (Gráfico de pizza 1)

Gráfico de pizza 1:Entrevistados que se mostraram satisfeitos e insatisfeitos com a sua imagem corporal através da escala de silhuetas. (2020)



A insatisfação com a imagem corporal pode ser definida como um sentimento negativo que o indivíduo tem em relação ao seu próprio peso e à sua forma corporal e está associada a fatores como baixa autoestima, depressão, estados de ansiedade social e, principalmente, a

atitudes inadequadas de controle do peso, como uso de substâncias anorexígenas, técnicas purgativas e comportamentos alimentares inadequados (GONÇALVES et al., 2020).

5. CONCLUSÃO

Diante dos fatos abordados é importante enfatizar a importância do profissional nutricionista diante desses fatos abordados. O nutricionista tem a função de adequar a alimentação de acordo com a necessidade de cada indivíduo. Dessa forma, com a orientação do profissional qualificado é possível comer bem sem restrições, além de garantir a qualidade de vida. O tratamento nutricional deve visar à promoção de hábitos alimentares saudáveis, a cessação de comportamentos inadequados (como a restrição, a compulsão e a purgação) e a melhora na relação do paciente para com o alimento e o corpo.

Como já citado a presente pesquisa se deu por meio de um formulário online que foi destinado a estudantes universitários. Dessa maneira foi possível perceber a relação que o indivíduo possui com sua alimentação, e podemos observar que as pessoas estão propensas a desenvolver a ortorexia, por conta dos seus hábitos alimentares e de sua vontade em atingir o corpo perfeito comendo somente alimentos totalmente saudáveis.

Neste sentido, elencamos as principais dificuldades iniciais que foram: atingir a quantidade mínima de indivíduos dispostos a responder o formulário, para que assim a pesquisa pudesse ter uma amostra significativa, capaz de fornecer dados concretos acerca dos hábitos alimentares dos entrevistados. Outra dificuldade encontrada foi em conseguir um número significativo de pessoas vegetarianas, para atingir de maneira mais fidedigna um dos objetivos do trabalho. Esse acontecimento pode ser compreendido pelo fato da pandemia, que fez com a coleta de dados ocorresse de forma remota.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, J.V. Dieta vegetariana: riscos e benefícios à saúde. **Trabalho de conclusão de curso - Universidade Federal de Pernambuco**. Pernambuco, 2018.

AZEVEDO, E. Vegetarianismo. **Centro de Ciências Humanas e Naturais. Universidade Federal do Espírito Santo**. Vitória- ES, 2014.

BARATA, N. Ortorexia Nervosa: Comportamento Alimentar e Social. **Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – UniCEUB**. Brasília, 2018.

BARROS, K.S. Padrões de dieta de univertários no sul do Brasil. **Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Medicina. Programação de pós graduação em epidemiologia**. Pelotas, 2019

CAVALHEIRO, E. FERNANDES, N. Dieta Vegetariana e os efeitos na perda de peso: Revisão Bibliográfica. **Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Aplicadas**. Limeira, 2015.

COUCEIRO, P et al. Padrão Alimentar da Dieta Vegetariana. **Revisão de Literatura**. São Paulo, 2014.

CRUZ, R. T et al. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de nutrição das faculdades integradas de Bauru-SP com enfoque na ortorexia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, 2018

FERREIRA, A.S. Substituição entre alimentos orgânicos e convencionais no Brasil: o papel dos preços e do dispêndio. **Associação Nacional dos Centros de Pós-graduação em Economia**. Viçosa, 2016

GONÇALVES, F.T.D et al. Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção de gênero, raça e classe. *Revista eletrônica acervo saúde*. Caxias, 2020.

MAGNA, A. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Universidade de Taubaté**. Rio de Janeiro, 2014.

MATERA, A. Vegetarian diet and orthorexia nervosa: a review of the literature. **Institute of Psychology, University of Wroclaw**. Polônia, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-019-00816-3> .Acesso em: 01 de junho de 2020

MATERA, A.B. et al. Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. **Interdisciplinary Doctoral Studies, Wroclaw Faculty of Psychology, SWPS University of Social Sciences and Humanities**. Polônia, 2018.

MATHIEU, S. ; DORARD, G. Végétarisme, végétalisme, véganisme: aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective. **Université Sorbonne Paris Cité, Université Paris Descartes**. França, 2016.

MOEHLECKE, Milene et al. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. **Jornal de Pediatria, 2018**.

PENAFORTE, F. R. O et al. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)**. Minas Gerais, 2017.

PONTES, P. B. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**. Brasília, 2014

RIBEIRO, J et al. Vigilância de Fatores de Riscos e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Ministério da saúde**. Brasília, 2018.

RIBEIRO, M. F et al. Ingestão Alimentar, Perfil Bioquímico e Estado Nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. **Arquivos de Ciências da Saúde**. São Paulo, 2015.

ROCHA, C. Vegetarianismo e Comportamento Alimentar. **Comportamentos Alimentares Disfuncionais e Hábitos Alimentares em Dietas Vegetarianas**. Lisboa, 2015.

RODRIGUES, P et al. **Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários**. São Paulo, 2019.

Sociedade Vegetariana Brasileira(SVB), Vegetarianismo. São Paulo, 2017.

SOUZA, A; BRAGANÇA, A. substituição entre alimentos orgânicos e convencionais no Brasil: papel dos preços e do dispêndio. **Universidade Federal de Viçosa**. Minas Gerais, 2018.

SOUZA, A et al. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Rio de Janeiro, 2013.

SOUZA, E. Ortorexia Nervosa: Revisão de Literatura. **Universidade de Pernambuco**. Vitória de Santo Antão, 2017.

SOUZA, J. Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição. **Universidade de Brasília**. Brasília, 2017.

TEIXEIRA, C. et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Centro Universitário Adventista de São Paulo, Faculdade de Nutrição**. São Paulo, 2011.

TREICH, N. Veganomics: Por uma abordagem econômica do veganismo?. **Escola de Economia de Toulouse, INTRA, Toulouse Capitole University**. França, 2019.

VITAL, A. et al. **Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários**. Paraná, 2017.

7. ANEXOS

ANEXO A- TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, autorizo a Universidade Tiradentes por intermédio das alunas Alanna Novais Prudente, Lisbeth Suelva Barreto Silva e Raquel Bianca Alves Figueiredo, devidamente assistidas pelo seu orientador Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO NORDESTE BRASILEIRO

2-Objetivos Primários e secundários: Identificar a existência da Ortorexia Nervosa nos estudantes universitários; Aplicar o questionário Orto-15 nos estudantes universitários; Identificar a existência do vegetarianismo nos estudantes universitários; Analisar questionário BSQ nos estudantes universitários; Correlacionar as variáveis acima entre os estudantes universitários.

3-Descrição de procedimentos: Será aplicado um questionário virtual através do Google Forms baseado nos questionários *de imagem corporal* e *no questionário de ortorexia nervosa*

4-Justificativa para a realização da pesquisa: Sabemos que optar por ter uma alimentação saudável é uma atitude benéfica para a saúde e qualidade de vida. Mas, é importante destacar que, quando a preocupação com o comer saudável é tamanha que se aproxima de uma obsessão, a vida do indivíduo acaba girando em torno da comida, o que pode acarretar grandes restrições alimentares e complicações sociais. Esse pode ser o caso da Ortorexia Nervosa, impedindo que seja encarada como um problema, tendo em vista a dificuldade em entender e aceitar que comportamentos saudáveis exagerados podem levar a danos para a saúde.

5-Desconfortos e riscos esperados:

6-Benefícios esperados: Melhora da percepção da conduta alimentar e, conseqüentemente, contribuição para comunidade acadêmico-científica

7-Informações: Os participantes têm a garantia de receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília - DF.

10-Confidencialidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável:
 Nome: Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos
 Endereço profissional/telefone/e-mail: Av. Murilo Dantas, 300 bloco C, Sala 29 – Farolândia – CEP 49032-490, 3218 2683 murilcao@unit.br
 Nome: Alanna Novais Prudente
 Endereço/e-mail: Av. Manoel Dantas, nº48, Cedro de São João. alannaprudente@yahoo.com.br
 Nome: Lisbeth Suelva Barreto Silva
 Endereço/e-mail: Rua 27, nº 68, Bairro Marcos Freire I. lisbeth-53@live.com
 Nome: Raquel Bianca Alves Figueiredo
 Endereço/e-mail: Rua Sílvia do Espírito Santo Seixas, nº 236, Bairro Farolândia. raquelbianca@hotmail.com

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes: CEP/Unit - DPE Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE. Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores. Aracaju, _____ de _____ de 2020.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

ANEXO B- Satisfação Corporal

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A APARÊNCIA CORPORAL (MASS)

A forma de responder é a mesma do questionário anterior. Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a escala de resposta abaixo, marcando um "X" na circunflexão o número correspondente a sua resposta.

	Nunca	Raramente	Ao meio	Frequentemente	Sempre
1. Eu frequentemente pergunto a amigos ou familiares se estão satisfeitos.					
2. Eu sinto insegurança quando meus indicadores são avaliados pelos outros.					
3. Para ser grande e imbatível tem que ignorar a dor.					
4. Eu acho correto utilizar amulantes para aumentar a minha musculatura.					
5. Quando eu vejo meus músculos no espelho, sinto frequentemente insatisfação com meu tamanho atual.					
6. Minha valorização está localizada em meus músculos.					
7. Eu sinto frequentemente que estou viciado em trabalhar com pesos.					
8. Eu pergunto frequentemente aos outros se os meus músculos estão grandes o bastante.					
9. Eu faço qualquer coisa para o meu músculo crescer.					
10. Se meu horário me força perderei um dia de trabalho com pesos, eu fico muito frustrado.					
11. Eu frequentemente ganto o maior tempo do meu dia me olhando no espelho.					
12. Eu ignoro a dor física enquanto estou trabalhando para ficar maior.					
13. Eu frequentemente acho difícil resistir de não meio e tamanho dos meus músculos.					
14. Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos.					
15. Eu sinto que adquirir músculos maiores de qualquer forma.					
16. Eu ganto maior parte do tempo na academia do que malham lá.					
17. Eu sinto satisfeito com a definição de meu músculo.					
18. Sou o melhor mal provavelmente sou comara em obter negativos no resto do meu dia.					
19. Eu frequentemente ganto meu dinheiro com suplementos musculares.					

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DE ORTOREXIA (Orto-15)

Responda às questões abaixo marcando a alternativa que melhor representa sua opinião

1. Você fica atento (a) às calorias dos alimentos quando come?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
2. Quando você vai a um mercado de alimentos, se sente confuso a respeito do que deve comprar?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
3. Nos últimos três meses, pensar sobre sua alimentação tem sido uma preocupação?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
4. As suas escolhas alimentares são determinadas pela preocupação com seu estado de saúde?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
5. O sabor é a qualidade mais importante que você leva em consideração ao escolher seu alimento?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
6. Normalmente, você se dispõe a pagar mais por alimentos saudáveis?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
7. A preocupação com alimentação é saudável tanto mais de três horas do seu dia?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
8. Você se permite alguma quebra da sua rotina alimentar?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
9. Para você, o seu humor influencia o seu comportamento alimentar?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
10. Você acredita que a escolha de se alimentar saudável aumenta sua autoestima?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
11. Você acha que o consumo de alimentos saudáveis modifica seu estilo de vida (da a restaurantes, amigos...)?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
12. Você acredita que consumir alimentos saudáveis pode melhorar o seu aspecto físico?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
13. Sente-se culpado(a) quando sai da sua rotina alimentar?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
14. Você pensa que no mercado existem alimentos não saudáveis?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca
15. Ultimamente, você continua estar malhumor(a) quando se alimenta?
 Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

ANEXO D- Imagem Corporal




PACIENTE: _____
 DATA DA AVALIAÇÃO: ____/____/____

QUESTIONÁRIO SOBRE A IMAGEM CORPORAL (BSQ)

Como você se sente em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, lida cada uma das questões e anote a mais apropriada usando a seguinte escala:

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. Nunca | 4. Frequentemente |
| 2. Raramente | 5. Muito frequentemente |
| 3. Às vezes | 6. Sempre |

Nas últimas quatro semanas:

- | | |
|--|-------------|
| 1. Sente-se intimidado(a) faz você se preocupar com sua forma física? | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Você tem estado tão preocupado(a) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Você acha que sua coxa, quadril ou nádegas são grande demais para o restante do seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Você tem sentido medo de ficar gorduro(a) ou mais gorduro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Sente-se insatisfeito(a) que exemplo após ingerir uma grande refeição faz você se sentir gorduro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Está com mulheres (homens) magricelos faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico? | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Você já se preocupa com o fato de suas coxas poderem espalhar se quando se senta? | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Você já se sentiu gorduro(a), mesmo comendo uma quantidade menor de comida? | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, se se comparar, sente-se um pouco magro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |

- | | |
|--|-------------|
| 13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Estar nu(a), por exemplo, durante a banha, faz você se sentir gorduro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Você tem evitado usar roupas que não fazem realçar as formas do seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Você se imagina cortando fora porções do seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorduro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Você deseja participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico? | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. Você se sente excessivamente grande e arredondado(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 20. Você já teve vergonha do seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 21. A preocupação com o seu físico leva-lhe a fazer dieta? | 1 2 3 4 5 6 |
| 22. Você se sente mais confortável em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? | 1 2 3 4 5 6 |
| 24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobrar no seu cintura ou no bumbom? | 1 2 3 4 5 6 |
| 25. Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magricelos que você? | 1 2 3 4 5 6 |
| 26. Você já tentou para se sentir mais magro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 27. Quando acanhado(a), você fica preocupado em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho) ou no vídeo de uma festa faz você se sentir mal em relação ao seu físico? | 1 2 3 4 5 6 |
| 30. Você belisca áreas do seu corpo para ver o quanto há de gordura? | 1 2 3 4 5 6 |
| 31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de praia)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 32. Você toma laxantes para se sentir magro(a)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas? | 1 2 3 4 5 6 |
| 34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios? | 1 2 3 4 5 6 |

TOTAL:

(Cooper et al., International Journal of Eating Disorders, 6:485-494, 1987)