



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANA KAROLINA AZEVEDO GARCIA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
A RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA EM MULHERES  
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO.**

**LAVRAS – MG**

**2019**

**ANA KAROLINA AZEVEDO GARCIA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**  
**A RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA EM MULHERES**  
**ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO.**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para a obtenção do título de Bacharel.

Profa. Dra. Marcella Lobato Dias Consoli

Orientadora

**LAVRAS – MG**

**2019**

**A RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA EM MULHERES ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO.**

THE RELATION OF ORTHOREXIA IN FEMALE NUTRITION STUDENTS

**ORTOREXIA NERVOSA EM ALUNAS DE NUTRIÇÃO**

ORTHOREXIA IN FEMALE NUTRITION STUDENTS

**CONTAGEM TOTAL DE PALAVRAS DO MANUSCRITO: 4258**

Ana Karolina Azevedo Garcia<sup>1</sup>, Marcella Lobato Dias Consoli<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), docente do curso de Bacharelado em Nutrição.

**Artigo escrito nas normas da revista Revista Brasileira de Psiquiatria**

## RESUMO

**Objetivo:** Identificar a presença de comportamentos sugestivos para Ortorexia Nervosa (ON) e suas possíveis correlações com o estado nutricional e percepção corporal de estudantes do sexo feminino do curso de Nutrição. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório e descritivo realizado em uma Universidade Federal do sul de Minas Gerais. A pesquisa abrangeu todas as estudantes do sexo feminino regularmente matriculadas nos quarto, quinto e sexto períodos do curso de Nutrição ou que estavam cursando a maioria de suas matérias referentes a algum desses períodos. Foram utilizados dois métodos de avaliação do comportamento sugestivo de ON: o questionário ORTO-15 e Body Shape Questionnaire (BSQ). Além dos questionários online também foram aferidos peso e estatura para obtenção do Índice de Massa Corporal (IMC). **Resultados:** Participaram do estudo 44 estudantes com média de idade de 21,5 anos. Com relação ao estado nutricional observou-se que 65,9% se enquadraram em eutrofia. A insatisfação corporal esteve presente em 29% da amostra, com variações entre leve, moderada e grave, já os comportamentos sugestivos para ON estiveram presentes em 73%. **Conclusão:** Com as análises realizadas foi possível concluir que cursar nutrição é um fator de risco para desenvolvimento de ON, devido ao elevado índice de comportamentos sugestivos presentes nessa população e que a percepção de imagem corporal pode ou não estar relacionada.

**Palavras-chave:** Transtorno; Alimentação; Nutrição; Mulheres.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify the presence of suggestive behaviors for orthorexia and its possible correlations with the nutritional status and the corporal perception of female students in nutrition major. **Methods:** Exploratory and descriptive transversal study realized in a Federal University from the South side of Minas Gerais. The research covered all the nutrition major female students from fourth to sixth grade or who were studying the majority of them subjects. Were used two evaluation methods of suggestive behavior related to Orthorexia: The ORTO-15 quiz and the Body Shape Questionnaire (BSQ). Beyond those quizzes, also were gauged weight and height for the obtention of Body Mass Index (BMI). **Results:** Participated in the study 44 (forty four) students with an age average of 21.5 (twenty one dot five percent) years old. In relation to the nutritional status. Was perceived that 65.9% (sixty five dot nine percent) were framed in eutrophy. The body dissatisfaction was present in 29% (twenty nine percent) of the sample with variations between light, moderated and severe. The suggestive behaviors for orthorexia were presented in 73% (seventy three percent). **Conclusion:** With the analyzes made were possible to conclude that study nutrition is a risk factor for developing Orthorexia. This is because of the high index of suggestive behaviors present in that population and also the perception of body image could or could not be related.

**Keywords:** Disorders, Alimentation, Nutrition, Women.

## INTRODUÇÃO

A alimentação é uma prática vital para o ser humano e é definida como um fenômeno complexo, que envolve diversos aspectos da vida de um indivíduo, como os fisiológicos, psicológicos e socioculturais. Devido a sua complexidade, vem ocorrendo uma crescente busca para entender melhor o comportamento alimentar, que ocorre considerando variações existentes no modo como cada indivíduo se relaciona com o alimento (KESSLER et al., 2018).

Devido a uma crescente preocupação com mudanças de hábitos considerando seu importante papel na promoção de saúde, e em conjunto com uma maior aquisição de conhecimentos, surge um maior interesse pela alimentação saudável, que vem ganhando um espaço cada vez maior. Tal preocupação quando excessiva pode gerar uma categorização de alimentos em bons/saudáveis e ruins/não saudáveis, em que tal seletividade e restrições não são benéficas para os indivíduos, visto que devemos considera-los em um contexto como um todo (MARTINS et al., 2011).

Indústrias de alimentos se aproveitam dessa preocupação por hábitos saudáveis em ascensão, que segundo Kraemer (2014), se beneficiam ao utilizarem conhecimentos da ciência para gerar mercadorias consumíveis de acordo com seus interesses, criando produtos que são idealizados como saudáveis no imaginário simbólico, onde a comida apresenta um significado de conservação de saúde.

A mídia exerce uma enorme influência nas mudanças de comportamento, ditando e impondo cada vez mais fortemente regras e padrões a serem seguidos proporcionando mudanças nos indivíduos, aos quais tentam incansavelmente se inserir em tais padrões ditos como ideais. Essa propagação leva a mudanças de comportamento e de hábitos (CARRETEIRO, 2005; VAZ et al., 2014).

Os transtornos alimentares possuem causas multifatoriais, e quando não tratados podem acarretar fatores negativos em diversos aspectos na vida do indivíduo, principalmente no âmbito de vida social, considerando que é comum ocorrer isolamento do convívio, gerado muitas vezes devido a incessante e excessiva preocupação com alimentação e imagem corporal (KESSLER et al., 2018).

A prevalência de transtornos alimentares tem aumentado, e como público alvo tem atingido mais mulheres, adolescentes e jovens, principalmente quando os mesmos se apresentam em fases de mudanças. Segundo a literatura é notória uma crescente prevalência dos transtornos alimentares em estudantes de graduação da área de saúde, devido as cobranças

existentes gerarem uma grande preocupação com o corpo, por esses aspectos serem vistos como elementos de relevância e de impacto no desempenho profissional (KESSLER et al., 2018).

A maioria dos transtornos alimentares tem relação intrínseca com a percepção da imagem corporal. Neste sentido, a mídia possui importante papel como impositora de ideais de beleza a serem seguidos. Para Kessler et al, (2018) a imagem corporal é definida como a maneira em que cada indivíduo entende e interpreta mentalmente do seu próprio corpo, é a forma pela qual enxerga a si mesmo. É entendido como um conceito particular, em que cada pessoa possui percepções distintas quanto a forma do próprio corpo.

A ortorexia nervosa (ON) é definida como um comportamento alimentar com característica de obsessão doentia por comer alimentos puros e saudáveis. Porém, essa alimentação “saudável” é percebida como uma desordem que pode ser psicologicamente limitante e fisicamente perigosa (BRATMAN, 2014).

A ON ocorre como uma relação complicada com os alimentos, em que os indivíduos ficam cada vez mais restritivos e críticos com os tipos que consomem, reduzindo cada vez mais a variedade dos mesmos no seu cotidiano. Muitas vezes podem possuir como foco central de vida a preocupação e o cuidado com o que consomem, reunindo cada vez mais uma menor gama de alimentos consumidos (BRATMAN, 2017).

Este comportamento alimentar muitas vezes leva a uma dieta restritiva e também ao isolamento social, devido ao fato de pessoas com ortorexia serem muito rígidas e exigentes consigo mesmas e com outras pessoas. É comum ocorrer preocupação exacerbada em evitar alimentos que contenham corantes, conservantes, ingredientes geneticamente modificados, gorduras, excesso de sal e açúcares. O interesse por hábitos e alimentação saudáveis são ótimas medidas. Porém podem se tornar um problema quando o “comer saudável” se torna uma obsessão e acaba sendo levado ao extremo com restrições e proibições (BARTRINA, 2007).

Apesar da ortorexia nervosa não ser oficialmente reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um Transtorno Alimentar (TA), discute-se seu conceito, características, interações e sintomas. Sendo importante destacar um crescimento de estudantes e profissionais de saúde caracterizados como vulneráveis a tal transtorno, principalmente estudantes de nutrição e nutricionistas (SOUZA, 2017).

Com relação ao reconhecimento de transtornos alimentares pelos Órgãos de Saúde, seus quadros clássicos são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) ou

Associação Americana de Psiquiatria (APA), enquanto os não oficiais são denominados por comer transtornada Martins et al (2011).

Transtornos alimentares tem sido comuns em estudantes de nutrição, visto que por adquirirem conhecimentos amplos sobre a comida e o comer, é natural supor que os incorpore em seu comportamento alimentar, e o que deveria resultar em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada, muitas vezes acaba levando para outro caminho (MAGALHÃES et al., 2012).

Para Bandeira et al (2015) os TA tem sido ainda mais presente em estudantes de nutrição do sexo feminino, por fazerem parte de um grupo que está inserido em um contexto social de pressões, tanto de hábitos de vida saudáveis quanto de aparência corporal, para que se enquadre em padrões.

Todavia, apesar da inegável importância de se avaliar tais comportamentos sugestivos para ON em estudantes de Nutrição, há uma certa escassez de trabalhos aprofundados relacionados a esse público. Devido a isso, o objetivo do presente trabalho foi o de avaliar a prevalência de comportamentos sugestivos de ortorexia nervosa (ON) e suas associações com o estado nutricional e a insatisfação corporal em estudantes do sexo feminino, do curso de Nutrição dos quarto, quinto e sexto períodos de uma Universidade Federal de Minas Gerais.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de natureza transversal, de caráter exploratório e descritivo, realizado em uma universidade federal do sul de Minas Gerais. Este estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Lavras (UFLA), CAAE: 86990318.2.0000.5148, sob o Parecer nº 2.676.550.

O presente estudo foi desenvolvido durante o mês de agosto a novembro de 2019 com alunas regularmente matriculadas no quarto, quinto e sexto períodos ou cursando a maior parte das disciplinas dentro desses períodos do curso de graduação em nutrição. Todas com idade igual ou superior a 19 anos, que concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido–TCLE. Foram excluídas aquelas estudantes que se negaram a responder os questionários ou que não preencheram corretamente, as alunas que não foram encontradas em sala de aula e alunas que não responderam as tentativas de contato, além das gestantes e puérperas. Os alunos de nutrição do sexo masculino não fizeram parte da amostra do presente estudo devido ao fato de já terem sido anteriormente avaliados em outro trabalho realizado na instituição.

Não foi necessário realizar o cálculo amostral, pois o objetivo foi abranger todas as alunas matriculadas no quarto, quinto e sexto períodos do curso de Nutrição no período da pesquisa. O convite para participação da pesquisa foi realizado presencialmente em salas de aula das disciplinas referentes aos períodos que foram abrangidos, com prévia autorização dos professores responsáveis em que os objetivos do trabalho foram devidamente esclarecidos. A coleta de dados foi dividida em duas etapas, sendo uma online e uma presencial.

Na etapa presencial foi realizada a avaliação antropométrica nos alunos que aceitaram participar do estudo. A coleta ocorreu em salas de aula da Universidade de Lavras, onde foi utilizada uma balança de piso digital para aferição do peso e um estadiômetro para aferição da estatura, procedimentos realizados conforme preconizado pelo método LOHMAN, et al., (1988). Posterior a coleta os dados de estatura e peso dos participantes foram utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC-Kg/m<sup>2</sup>). Após o cálculo foi realizado a classificação do estado nutricional baseando-se nos pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997).

A segunda seção foi aplicada por meio de questionários online, que foram divididos por seções, sendo que a primeira teve como objetivo a obtenção de informações referentes a idade e período cursado. Uma segunda etapa online dessa seção foi destinada para a concordância e aceite de participação da pesquisa, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE.

Na terceira seção objetivou a coleta de informações referentes a presença de distorção de imagem corporal por meio do questionário Body Shape Questionnaire- BSQ, na versão validade para português por Di Pietro e Silveira, 2003 (ANEXO 1). O questionário contém 34 questões na forma de escala de um a seis pontos, que vai de “nunca” até “sempre”, em que os participantes avaliam o nível de concordância ou discordância em cada uma das questões. No final ocorre a pontuação, realizada pela soma de todas as respostas de cada participante, resultando em uma classificação que reflete a preocupação dos mesmos com a imagem corporal. Sendo as classificações: ausência de distorção (resultado menor ou igual a 110 pontos - é constatado um padrão de normalidade imagem corporal); Leve (resultado entre 110 e 138 pontos - como distorção da imagem corporal); Moderado (entre 138 e 167 - é classificado como distorção da imagem corporal) e Grave (acima de 167 pontos - a classificação é de presença de distorção da imagem corporal).

A quarta seção do questionário online foi destinada para a identificação do comportamento sugestivo de ortorexia nervosa, onde foi utilizado o ORTO-15 para detectar

comportamentos de risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa. Foi utilizado a versão traduzida e adaptada culturalmente para a população brasileira por Pontes et al. em 2014 (ANEXO 2). O ORTO-15 é um questionário composto por 15 questões dispostas na forma de escala de um a quatro pontos que vão de “nunca” até “sempre”, onde os participantes escolhem o nível de concordância ou discordância em cada uma das questões. Esse questionário avalia comportamentos relacionados com a compra, preparo e consumo de alimentos, e possui a pontuação total de, no mínimo, 15 e, no máximo, 60 pontos. Pontuações abaixo de 40 pontos são consideradas comportamentos sugestivos para ON, visto que é o ponto de corte indicado para estudos populacionais propostos pelos autores.

Todos os dados obtidos no presente estudo foram compilados em banco de dados no Microsoft Excel<sup>®</sup>, onde foi possível analisar a tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão).

## RESULTADOS

Inicialmente 53 alunas atenderam os critérios de inclusão, das quais 9 foram excluídas por não responderem às tentativas de contato realizadas, não estarem presentes na sala de aula ou não estarem cursando a maior parte das disciplinas referentes ao quarto, quinto ou sexto período. Do total das 44 estudantes de nutrição, 19 estavam matriculadas em matérias do quarto período, 18 do quinto e 7 do sexto. Como critério de exclusão entraram 9 alunas, sendo que 5 eram do quarto período, 1 do quinto e 3 do sexto.

A idade das estudantes participantes da pesquisa teve uma variação entre 19 e 37 anos, com média de 21,5 (DP  $\pm$  3,4). O IMC mínimo encontrado no estudo foi de 17,6 kg/m<sup>2</sup>, o máximo de 31,41kg/m<sup>2</sup> e o IMC médio das participantes foi de 22,9 kg/m<sup>2</sup> (DP  $\pm$  3,3). A distribuição das estudantes referente a classificação do IMC pode ser vista na Tabela 1.

Ao considerar o estado nutricional (Tabela 1), a maior parte da amostra de estudantes obteve uma relação de peso para a altura dito como adequada, enquadrando 66% das estudantes em eutrofia, 30% em sobrepeso/obesidade proporcionalmente e 4,5% em magreza. Todavia, o resultado obtido para excesso de peso pode ter sido superestimado, devido ao uso de uma fórmula (IMC) que não considera a composição corporal dos indivíduos. O índice de massa corporal (IMC), é uma fórmula muito utilizada e prática em que Para Anjos (1992) o IMC também chamado de índice de Quételet é definido pela relação entre massa corporal (kg) e a estatura (m<sup>2</sup>) ao quadrado, em que apesar de não considerar a

composição corporal, facilita a mensuração, e a grande disponibilidade de seus dados tornando-o uma ferramenta importante para estudos epidemiológicos.

Os resultados obtidos com relação ao estado nutricional podem induzir que tanto os comportamentos sugestivos quanto a insatisfação corporal não possuem como principal fator o peso corporal, como o excesso ou baixo peso, visto que a maior parte da amostra se encontrou em eutrofia.

**Tabela 1:** Distribuição das estudantes de acordo com a classificação do IMC e Estado Nutricional (n = 44)

<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Magreza I	2	4,5
Eutrofia	29	65,9
Sobrepeso	12	27,3
Obesidade I	1	2,3
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>

Com relação a insatisfação de imagem corporal avaliada pelo questionário BSQ, (obteve-se um score mínimo de 40 e máximo de 178. Sendo que 29% das entrevistadas apresentaram algum grau de insatisfação, variando de leve, moderada a grave. A Tabela 2 mostra o grau de insatisfação obtido.

**Tabela 2:** Classificação das estudantes segundo a insatisfação corporal (n=44)

<b>INSATISFAÇÃO CORPORAL</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Nenhuma	31	70,4
Leve	8	18,2
Moderada	1	2,3
Grave	4	9,1
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>

Relacionando a insatisfação corporal com o período cursado (Tabela 3), percebe-se que o maior número de insatisfações se encontra no quarto período, apresentando um total de 7 alunas com algum tipo de insatisfação, seguido pelo quinto período com 4 alunas. Já sexto período foi o que apresentou menor número de insatisfação, com 2 alunas e apenas em nível leve.

**Tabela 3:** Distribuição das estudantes segundo a insatisfação corporal por período cursado (n=44)

PERÍODO CURSADO	INSATISFAÇÃO CORPORAL (%)				TOTAL
	NENHUM	LEVE	MODERADO	GRAVE	
4°	27,3	11,4	0	4,5	43,2
5°	31,8	2,3	2,3	4,5	40,9
6°	11,4	4,5	0	0	15,9
<b>Total</b>	<b>70,5</b>	<b>18,2</b>	<b>2,3</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

Investigando a relação entre a insatisfação com a imagem corporal e estado nutricional (Tabela 4) observou-se que as meninas que apresentam o IMC > 25 Kg/m<sup>2</sup> tem maior nível de insatisfação com a imagem corporal.

**Tabela 4:** Distribuição das alunas segundo classificação do IMC, por insatisfação corporal (n= 44)

INSATISFAÇÃO CORPORAL	ESTADO NUTRICIONAL	
	< 25 Kg/m <sup>2</sup> (%)	>25 Kg/m <sup>2</sup> (%)
NENHUMA	75,8	54,5
LEVE	12,1	36,4
MODERADA	3,0	0
GRAVE	9,1	9,1
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Ao analisar o comportamento sugestivo de ortorexia pelo questionário ORTO-15, obteve-se um score mínimo de 29 e máximo de 44, com média de 37 (DP ±3,2).

Considerando a classificação proposta pelos autores do questionário em que é indicativo de comportamento sugestivo de ortorexia (pontuação<40), 73% das participantes apresentaram tais comportamentos.

**Tabela 5:** Distribuição dos estudantes de acordo com comportamento alimentar sugestivo de ON e insatisfação corporal. (n=44)

INSATISFAÇÃO CORPORAL	COMPORTAMENTO SUGESTIVO DE ON		
	PRESENTE	AUSENTE	TOTAL
Nenhuma	21	10	31
Leve	6	2	8
Moderada	1	0	1
Grave	4	0	4
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>44</b>

Ao analisar a relação entre estado nutricional e o comportamento alimentar sugestivo de ON (Tabela 6), é possível perceber que as alunas com IMC < 25 Kg/m<sup>2</sup> apresentam uma maior tendência para comportamentos sugestivos de ON. As estudantes com IMC<25kg/m<sup>2</sup> representaram 75% da amostra, enquanto as com IMC>25kg/m<sup>2</sup> foram 25%. Para avaliar a presença de comportamentos sugestivos de ortorexia e de percepção corporal relacionado ao peso, optou-se por unir magreza com eutrofia e sobrepeso com obesidade.

**Tabela 6:** Relação do estado nutricional e comportamento alimentar sugestivo de ortorexia nervosa. (n=44)

IMC	COMPORTAMENTO SUGESTIVO DE ON		
	AUSENTE	PRESENTE	TOTAL
< 25 Kg/m <sup>2</sup>	9	24	33
>25 Kg/m <sup>2</sup>	3	8	11

<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>44</b>
--------------	-----------	-----------	-----------

Relacionando o período cursado com comportamento alimentar sugestivo de ON (Tabela 5), foi possível observar uma maior incidência de alunas do quarto e quinto períodos com comportamentos sugestivos de ON, totalizando 78,9% e 72,2% para cada período respectivamente. Já o sexto período foi o com menor incidência, sendo de 57,1% (Tabela 7).

**Tabela 7:** Distribuição das alunas segundo o comportamento sugestivo de ortorexia nervosa por período cursado (n=44)

<b>COMPORTAMENTO SUGESTIVO DE ON</b>	<b>PERÍODO CURSADO</b>			
	<b>4° N (%)</b>	<b>5° N (%)</b>	<b>6 N (%)</b>	<b>TOTAL (%)</b>
<b>PRESENTE</b>	78,9	72,2	57,1	72,7
<b>AUSENTE</b>	21,1	27,8	42,9	27,3
<b>TOTAL POR PERÍODO</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Ao relacionar o comportamento sugestivo de ON e a insatisfação 34 % das estudantes que têm algum nível de insatisfação corporal também apresentam comportamentos sugestivos para ON.

## **DISCUSSÃO**

Nutricionistas e estudantes de nutrição são população de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo de fato observado pelo presente estudo que verificou a presença de desvio de comportamento alimentar, mais especificamente comportamentos sugestivos para ON. Confirmando uma profunda necessidade de se pensar em estratégias para enfrentar e superar esse problema. Para Penaforte (2017), esse público é cobrado pela sociedade a ter uma alimentação modelo, que com toda a pressão social se tornam susceptíveis a alterações comportamentais. É comum que essa vulnerabilidade apresente um crescimento durante a graduação, com a aquisição de conhecimentos específicos que vão sendo cada vez mais aprofundados.

A literatura já mostra que outros autores tem estudado percepção corporal em alunos do curso de nutrição. Em estudo realizado por Bossi et al (2006), com alunas do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), 41% das alunas se apresentaram insatisfeitas com sua imagem corporal. Outro estudo realizado em Maringá por Saldeira et al (2013), obteve 48,9% de insatisfação corporal. Já no estudo realizado por Silva et al (2012), os valores foram inferiores, com 13,7% das estudantes apresentando insatisfação. Entretanto, apesar dos respectivos resultados apresentarem grandes variações com o presente estudo que obteve 29% de insatisfação corporal, eles possuem alguns vieses, como datas longas de publicação visto que o perfil das estudantes pode ter sofrido alterações com o passar do tempo e também pela realização com estudantes de todo o curso de graduação em nutrição.

No presente estudo a insatisfação corporal apresentou variações de acordo com o período cursado, sendo maior no quarto período. Tal resultado pode supor que o conhecimento adquirido durante a vivência acadêmica não necessariamente irá levar a uma maior criticidade com a forma física, e que tal criticidade pode estar presente anteriormente a inserção em um curso de Nutrição.

Em trabalho realizado pelo grupo de estudos ao qual o presente trabalho faz parte de uma sequência, que vem avaliando a prevalência de insatisfação corporal em estudantes de nutrição do sexo feminino, com pesquisas realizadas nos períodos iniciais (1º, 2º e 3º) e finais (7º, 8º e 9º) do curso, verificou a presença em 32,6% e 25% das estudantes dos três primeiros e últimos períodos respectivamente. Sugere-se que a insatisfação corporal não necessariamente aumenta com o decorrer do curso.

Apesar de estudos demonstrarem que a insatisfação com a imagem corporal ocorre em grande escala nos cursos de nutrição, ainda há uma escassez na literatura de estudos específicos que avaliem a insatisfação corporal em reação com o período cursado. Ainda que havendo uma inegável importância de se avaliar mudanças que ocorrem com os indivíduos no decorrer de suas vivências acadêmicas.

Relacionando o estado nutricional e a insatisfação corporal, foi possível verificar que a insatisfação é superior nas estudantes com maior peso (IMC>25). Tais resultados foram similares aos obtidos pelo grupo de estudos com os três primeiros e últimos períodos, em que a insatisfação corporal esteve relacionada ao excesso de peso. Tais associações também foram observadas em outros estudos brasileiros, como o realizado por Bandeira et al (2016), com alunas de nutrição de um centro particular de Fortaleza, em que a insatisfação corporal esteve presente em 77,4% das estudantes com excesso de peso. Em outro estudo realizado por Maia

et al (2018), com estudantes de nutrição do Ceará, obteve 46,1% de insatisfação corporal. E no de Moraes et al (2016) com universitárias do Maranhão, 30,7% também apresentaram insatisfação corporal diretamente relacionada com o peso.

Ao analisar a presença de comportamentos sugestivos para ortorexia, foi possível verificar a ocorrência em grande parte da amostra do estudo, abrangendo 73% das estudantes avaliadas. Tais resultados também se assemelham aos obtidos por nosso grupo de estudos com relação aos três últimos períodos, onde 76% das alunas apresentaram comportamentos sugestivos. Enquanto que para os três primeiros períodos, os resultados foram inferiores, tendo um total de 53% das estudantes. Em outros estudos da literatura científica os resultados encontrados foram superiores, como o de Souza et al (2014), realizado em universidade do Vale do Paraíba do Sul/SP que observou tais comportamentos em 88,7% das estudantes. O de Penaforte et al (2018), realizado com estudantes da Universidade Federal do Triângulo Mineiro obteve 87% de incidência, e o de Pontes (2012), realizado com estudantes do Distrito Federal 83%. Todavia, estes dois últimos foram realizados com um público mais abrangente, que incluiu estudantes de ambos os sexos, o que pode ter gerado variações nos resultados.

Relacionando tal comportamento com o período cursado, pode-se perceber que mudanças de comportamentos não estão apenas interligadas com a aquisição de conhecimentos na ciência da nutrição, mas que possui outros fatores envolvidos, podendo sugerir a mídia, o mercado de trabalho e principalmente as pressões sociais.

A baixa insatisfação corporal e os elevados comportamentos sugestivos observados nas análises realizadas podem indicar que os comportamentos sugestivos para ON sejam pertinentes a outros fatores do que insatisfação corporal, e que estão interligados com a relação dos indivíduos com a comida e com tudo que isso envolve.

Supõe-se que os comportamentos sugestivos para ON possam estar relacionados a outros fatores além de cursar cursos da área da saúde como nutrição, mas interligado com pressões geradas pela sociedade, meio social em que cada indivíduo está inserido e suas relações, meios de comunicação, mercado de trabalho e também com os conhecimentos que são adquiridos na ciência da nutrição.

A sociedade vem cobrando constantemente o seguimento de padrões ditos como ideais. Os meios de comunicação possuem uma forte influência impondo e ditando parâmetros a serem seguidos e gerando muitas vezes uma imagem distorcida de profissionais da área da saúde, que são cobrados a estarem sempre dentro do padrão para serem aceitos e

julgados como bons profissionais. Para Bandeira et.al, (2016) estudantes de nutrição do sexo feminino são cobrados a seguirem padrões tanto alimentares quanto de aparência.

Já com relação aos conhecimentos adquiridos na ciência da nutrição que deveriam servir para o bem, em alguns casos podem servir como um gatilho para preocupações e cuidados excessivos que podem se tornar obsessões. Todas essas questões afetam os indivíduos e levam a alterações de comportamento voltadas para a alimentação, em que esta acaba sendo pensada apenas de forma fisiológica, deixando de lado o significado da comida e do comer, o que não é uma relação saudável.

Esses padrões impostos a serem seguidos só reforçam o quanto a sociedade é preconceituosa e sem limites entre o saudável e o não saudável. E reforçam a problemática existente, de que apesar dos perigos atrelados a esse comportamento, ainda não há diagnóstico nem tratamento adequados para a ON (SOUSA, 2017).

Considerando a grande incidência de comportamentos sugestivos para ON em estudantes de nutrição observado no estudo, é necessário refletir sobre como esses futuros profissionais irão lidar com seus pacientes. Considerando que não conseguem ter uma boa relação com a alimentação, dificilmente conseguirão ajudar seus pacientes. Pois para Paiva (2017), para que nutricionistas consigam orientar adequadamente outras pessoas com relação a alimentação, é fundamental que possuam uma boa relação pessoal tanto com a alimentação quanto com sua forma física.

A ocorrência de ortorexia nervosa também pode ser observada com relevância em outros públicos além do abrangido em nosso estudo, como o observado por Marques et al (2019) que avaliou estudantes de medicina e educação física obtendo como resultado 71,1% de indivíduos com ON, sendo em sua maioria estudantes de medicina. Em outro realizado por Oliveira et al (2018) com mulheres frequentadoras de uma academia do Distrito federal o resultado foi ainda maior, abrangendo 80%. No estudo realizado por Moura (2017), que estudou professores de uma faculdade de Campina Grande 82,4% apresentaram comportamento de risco para ON. Já no estudo de Silveira et al (2015), avaliaram a prevalência de 64% para ON em atletas de diversas modalidades.

Os achados do presente estudo evidenciam a necessidade de se explorar melhor esses resultados e de criar estratégias para superá-los, como fazer atividades com os novos ingressantes acadêmicos para trabalhar os conceitos que os mesmos já adentram na faculdade. De se trazer à tona durante a formação profissional do nutricionista conceitos mais abrangentes de “alimentação saudável”. De problematizar questões que estão envolvidas com

a ocorrência de comportamentos sugestivos para ON e com outros transtornos alimentares. E até mesmo em se repensar a matriz curricular, da forma como cada indivíduo está sendo formado e os conceitos que a isto estão atrelados.

As crenças errôneas sobre a alimentação saudável devem ser desfeitas, visto que se negligenciadas comprometem a formação e a futura ação desses profissionais da área da saúde, sendo sua resolução imprescindível, para que de fato no futuro consigam fazer um adequado aconselhamento nutricional, compreendendo os indivíduos como um todo, e considerando os diversos aspectos que envolve a alimentação, que não somente os fisiológicos.

O presente estudo apresentou algumas limitações. Uma adesão reduzida, onde algumas estudantes demonstraram certa resistência em participar da pesquisa. E também algumas recusas em responder o questionário online.

### **CONCLUSÃO**

Os resultados obtidos no presente estudo sugerem que cursar nutrição é um fator de risco para desenvolvimento de comportamentos sugestivos de ON, que não estão diretamente relacionados com alterações na imagem corporal, mas que se devem a outros fatores, como o estado nutricional e pressões geradas pela sociedade, meio social, mídia e mercado de trabalho. E que tais comportamentos sugestivos para ON não aumentam necessariamente durante o curso com a aquisição de conhecimentos na ciência da nutrição, mas que já podem estar presentes nos indivíduos antes mesmo de ingressar no curso.

### **CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS**

**Ana Karolina Azevedo Garcia** – Realizou revisão de literatura, coleta e análise dos dados, interpretação e discussão dos resultados, conclusão e redação do artigo.

**Marcella Lobato Dias Consoli** – Orientou a pesquisa, participou na construção do projeto, realizou a análise estatística dos dados, revisou criticamente e aprovou a versão final do artigo.

### **CONFLITOS DE INTERESSE**

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Departamento de Nutrição (DNU), por possibilitar a realização deste trabalho. À Universidade Federal de Lavras – UFLA. À minha orientadora Marcella, por todo o apoio concedido durante toda a elaboração deste trabalho, com incentivos e ensinamentos tanto acadêmicos quanto de vida. Aos meus pais, que sempre me apoiaram, estiveram ao meu lado e acreditaram em mim. À Marina, por fazer parte de minha trajetória e me motivar a crescer. E a todos que estiveram presentes durante essa caminhada e que de alguma forma ajudaram a tornar ela mais leve.

## REFERÊNCIAS

1. Anjos L.A. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. Rev. Saúde Pública [online]. 1992, vol.26, n.6, pp.431-436. ISSN 0034-8910. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89101992000600009>> Acesso em: 30 nov. 2019.
2. Bandeira YER, Mendes ALRF, Cavalcante, ACM, Arruda SPM. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. Jornal de psiquiatria brasileira, 2016. vol.65, n.2, pp.168-173. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000119>>. Acesso em: 23 out. 2019.
3. Bartrina J.A. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Caracas, vol.57, n.4. Dez, 2007. Disponível em: <[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S000406222007000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000406222007000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es)>. Acesso em 24 de ago. 2019.
4. Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Costa MLS, Carvalho RJ. Auto percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: Um estudo no município do Rio de Janeiro. Jornal de psiquiatria brasileira, Rio de Janeiro, 2006. vol. 57, n. 1, p. 28-33. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852006000200003>>. Acesso em 17 out. 2019.
5. Bratman S. (26 de March de 2017). Healthy Eating vs. Orthorexia. Disponível em: <<http://www.orthorexia.com/healthy-eating-vs-orthorexi>>. Acesso em 24 ago. 2019.
6. Bratman SMD. (23 de Janeiro de 2014). What is Orthorexia?. Disponível em: <<http://www.orthorexia.com/what-is-orthorexia/>>. Acesso em 24 ago. 2019.
7. Carreiro TC. Corpo e contemporaneidade. Psicologia em Revista. Belo Horizonte, vol. 11, n. 17, p. 62-76, Jun. 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v11n17/v11n17a05.pdf>>. Acesso em: 24 ago. 2019.
8. Kessler AL, Poll FA. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. Jornal de psiquiatria brasileira. Rio de Janeiro, vol. 67, n. 3, 2018. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000194>>. Acesso em: 24 ago. 2019.
9. Kraemer FB, Prado SD, Ferreira FR, Carvalho MCVS. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. Physis 24(4) Oct-Dez 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000400016>> Acesso em:30 nov. 2019.
10. Magalhães P, MOTTA DGA. A psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of Nutrition Sciences. Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, vol. 37, n. 2, p. 118-132, ago. 2012. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2012.010>>. Acesso em: 17 out. 2019.
11. Maia RGL, Fiorio BC, Almeida JZ, Silva FR. Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Ceará, Brasil. Demetra; 2018; 13(1);

- 135-145. Disponível em: <<https://doi.org/10.12957/demetra.2018.30654>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
12. Marques FF, Santos IS, Melo JS, Venâncio TNV, Viana TM. A ortorexia nervosa em discentes do ensino superior e sua relação com a imagem corporal e os padrões alimentares. Goiás, junho, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1362>> Acesso em: 11 nov. 2019.
  13. Martins MCT, Alvarenga M dos S, Vargas S.V.A, Sato K.S.C de J, Scagliusi F.B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito [Internet]. Revista de Nutrição. Campinas, SP 2011; 24(2): 345-357. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>>. Acesso em: 24 ag. 2019.
  14. Moraes JMM, Oliveira AC, Nunes PP, Lima MTMA, Abreu JAO, Arruda SPM. Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. Revista de Pesquisa em Saúde, 17(2): 106-111, mai-ago, 2016. Disponível em: <<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/6084/3670>>. Acesso em 9 nov. 2019.
  15. Moura H.P.P. Prevalência de ortorexia nervosa em professores de universidade federal de Campina Grande. Paraíba, 2017. 72 fl. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Farmácia, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2017. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7111>>. Acesso em: 11 nov. 2019.
  16. Oliveira RFA, Salomon ALR. Ocorrência de ortorexia nervosa entre mulheres adultas jovens frequentadoras de uma academia no distrito federal. Brasília, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12615>>. Acesso em 11 nov. 2019.
  17. Paiva AZ, Lopes MAM, Lima SMT, Cruz KJC, Rodrigues GP, Carvalho CMRG. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. Demetra; 2017; 12(1); 193-206. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2017.22483>> Acesso em: 11 nov. 2019.
  18. Penaforte F.R.O., Barroso S.M., Araújo M.E., Japur C.C. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. J Bras Psiquiatr. 2018;67(1):18-24. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000179>>. Acesso em 11 nov. 2019.
  19. Pontes J.K. Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional? 2012. 73 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)— Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.unb.br/handle/10482/11131>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
  20. Saldeira C, Gravena AAF. Prevalência de Sintomas de Bulimia Nervosa, Insatisfação da Imagem Corporal e Estado Nutricional em Acadêmicas de Nutrição. Revista Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 6, n. 1, p. 13-20, jan./abr. 2013. Disponível em: <<http://177.129.73.3/index.php/saudpesq/article/view/2162/1859>> Acesso em: 17 out. 2019.

21. Silva JD, Silva ABJ, Oliveira AVK, Nemer ASA. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciênc. saúde coletiva* [online], Ouro Preto, vol.17, n.12, pp.3399-3406. 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012001200024>>. Acesso em: 17 out. 2019.
22. Silveira AS, Alves FD, Souza CG. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas. Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/143759>>. Acesso em: 11 nov. 2019.
23. Souza EMBAC. ORTOREXIA NERVOSA: REVISÃO DA LITERATURA. Vitória de Santo Antão, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23884>>. Acesso em: 09 nov. 2019.
24. Souza J.M.P Ortorexia Nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição. Brasília. Dez. 2017. Disponível em <<http://bdm.unb.br/handle/10483/18443>>. Acesso em: 24 ago. 2019.
25. Souza QJOV, Rodrigues AM. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *Jornal brasileiro de psiquiatria*. Vol.63 no.3 Rio de Janeiro July-Sept.2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000026>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
26. Vaz DS, Rose MB. Comportamento alimentar e hábito alimentar: Uma revisão. *Revista Uningá, Paraná*, vol.20, n. 1, p. 108-112. Out-Dez 2014. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em 26 de ago. 2019.

**ANEXO 1 – Body Shape Questionnaire – Di Pietro, Xavier e Silveira (2003)**

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação a sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor leia cada uma das questões e assinale a opção que melhor se aplica ao seu caso, tendo em conta a seguinte escala:

Nunca 1	Raramente 2	Às vezes 3
Frequentemente 4	Muito Frequentemente 5	Sempre 6

1. Sentir-se entediado(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 suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Você tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(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. Sentir-se satisfeito(a) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo(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
---	---	---	---	---	---

## Ortorexia nervosa em alunas de nutrição

9. Estar com homens (mulheres) magros(as) faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Você já se sentiu gordo(a), mesmo comendo uma quantidade menor de comida?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

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 participa de uma conversa)?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. Estar nu (nua), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gordo(a)?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo(a)?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. Você deixou de 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?

## Ortorexia nervosa em alunas de nutrição

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

22. Você se sente mais contente 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 dobras na sua cintura ou estômago?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

25. Você acha injusto que os outros homens (mulheres) sejam mais magros(as) que você?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

26. Você já vomitou para se sentir mais magro(a)?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

27. Quando acompanhado(a), você fica preocupado(a) 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 na vitrine de uma loja) faz você sentir se mal em relação ao seu físico?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

## Ortorexia nervosa em alunas de nutrição

31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?

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
---	---	---	---	---	---

• ANEXO 2- ORTO-15- Pontes e Montagner (2010)

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

