

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Etec Mandaqui

Técnico em Nutrição e Dietética

## **ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR E RISCO DE TRANSTORNO ALIMENTAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**

Juliana Barbosa de Andrade <sup>1</sup>

Lourival Geronimo da Silva Neto <sup>2</sup>

Lucas Souza Xavier <sup>3</sup>

Victoria da Silva Gama <sup>4</sup>

Zenaide Alves da Silva <sup>5</sup>

**Resumo** : Os impactos positivos da prática regular de exercícios físicos para a saúde são claramente reconhecidos em literatura. No entanto acredita-se que ainda haja muito espaço para melhor estudo e compreensão de sua relação, em especial quando excessiva, com transtornos alimentares, sendo muitas vezes adotada como uma estratégia para a perda de peso, o que nos leva ao estudo do tema em nossa pesquisa. O objetivo da pesquisa é analisar o consumo alimentar e risco de transtornos alimentares em praticantes de atividades físicas. Trata-se, de uma pesquisa realizada com 88 praticantes de atividade física, com idade de 19 a 60 anos, os quais mediante aceite de termo de consentimento, responderam à um questionário virtual com 43 questões, agrupadas em dados socioeconômicos, prática de atividade física, padrão de consumo alimentar e comportamentos alimentares disfuncionais. Na pesquisa realizada observou – se que a maioria dos participantes praticavam musculação, e que o bem-estar é o principal motivo para a prática de atividade física, a maioria dos participantes, não possuíam risco de desenvolver transtornos alimentares e tinha uma dieta de qualidade intermediária, mesmo a

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Etec Mandaqui, email:

[juliana.andrade92@etec.sp.gov.br](mailto:juliana.andrade92@etec.sp.gov.br)

<sup>2</sup> Aluno do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Etec Mandaqui, email: [lourival.silva2@etec.sp.gov.br](mailto:lourival.silva2@etec.sp.gov.br)

<sup>3</sup> Aluno do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Etec Mandaqui, email: [Lucas.xavier53@etec.sp.gov.br](mailto:Lucas.xavier53@etec.sp.gov.br)

<sup>4</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Etec Mandaqui, email: [Victoria.gama2@etec.sp.gov.br](mailto:Victoria.gama2@etec.sp.gov.br)

<sup>5</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Etec Mandaqui, email: [zenaide.silva19@etec.sp.gov.br](mailto:zenaide.silva19@etec.sp.gov.br)

maioria comendo alimentos saudáveis como alface, couve, cenoura. Evidenciou-se ainda um consumo considerável de hambúrgueres e/ ou embutidos, doces e ultraprocessados, o que pode afetar negativamente o desempenho físico além disso, os alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas, aumentam o risco de doenças cardiovasculares e obesidade. Diante disso, o Técnico em Nutrição e Dietética desempenha um papel vital ao fornecer orientação sobre diversas práticas físicas, promover uma alimentação saudável, aumentar a conscientização sobre a saúde mental positiva e educar as pessoas sobre a iniciação apropriada em atividades corporais.

Palavras-chave: Consumo Alimentar. Transtorno Alimentar. Comportamento Alimentar. Atividade Física.

## **1 INTRODUÇÃO**

Atividade física é qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética que necessita de gasto energético acima dos níveis de descanso. Sua prática é essencial para o ser humano em qualquer idade e tem sido apontada como um meio de conservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida. (Freire *et al.*, 2014).

A alimentação e a atividade física auxiliam na prevenção de doenças e na melhora da qualidade de vida. Sendo assim, os alimentos funcionam como um combustível para manter o bom funcionamento do corpo humano e a atividade física age como uma tática de fortalecimento. Uma parcela dos indivíduos que praticam atividade física não tem orientação de profissionais qualificados sobre a importância da alimentação equilibrada. (Menezes; Resende, 2020).

Ultimamente estamos vendo o crescimento no consumo de alimentos ultraprocessados em adultos, tendo em vista que há vários fatores que podem ter a ver com esse crescimento. Fatores como facilidade de consumo, pois alimentos in natura ou minimamente processados requerem tempo para seleção, lavagem e preparo, enquanto alimentos ultraprocessados já são pré-cozidos ou ainda já vem prontos. (Brasil, 2014)

A rotina diária corrida também pode prejudicar a composição da refeição, fazendo com que os indivíduos comam sem atenção ou ainda acreditem que os alimentos ultraprocessados sejam saborosos, isto porque

estes apresentam grande quantidade de açúcares, gorduras, sal e outros aditivos (Brasil, 2014)

Nos últimos tempos houve o surgimento dos "coaches nutricionais", acompanhados dos empresários do emagrecimento, com orientações que vão além da nutrição e exercícios físicos, para o uso de remédios e dietas perigosas. Como exemplo deste fenômeno, observamos a grande ascensão dos serviços dos coaches na interface mercadológica fronteira com a Psicologia Clínica. O uso crescente da mídia social, o desejo de ter o corpo perfeito, mas com o menor esforço são alguns dos motivos que levam milhares de pessoas, no mundo todo, a seguirem os auto proclamados "influencers" que não mais vendem um produto, mas sim um estilo de vida. Este muitas vezes almejado pelo que o segue, porém não realista o que pode gerar diversos problemas de saúde mental como ansiedade, e transtornos alimentares como a anorexia e bulimia (Neto, 2018)

De acordo com Santos, Silva e Romanholo (2011), a prática de atividade física em alguns indivíduos, pode estar acompanhada de uma distorção da imagem corporal. Sendo que a insatisfação corporal pode levar a comportamentos para controle de peso.

Os transtornos alimentares dividem-se em seis tipos, dentre os quais os mais conhecidos são: Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA). Apesar das similaridades entre os tipos categorizados pelo DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.<sup>a</sup> edição) , há diferenças quanto às suas características e especificidades clínicas (Santos, *et al* 2023).

De acordo com Pedrinelli e Nahas (2014) é mostrado variações na prevalência de compulsão alimentar entre 14,9 a 18,1%, enquanto a bulimia nervosa (BN) apresenta-se em torno de 1 a 3,6%.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar o consumo alimentar e risco de transtornos alimentares em praticantes de atividades físicas

## **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar o nível de escolaridade do público estudado
- Verificar o perfil socioeconômico;
- Listar as atividades físicas praticadas pelos participantes;
- Averiguar o risco de transtorno alimentar;
- Verificar o consumo alimentar dos participantes;
- Identificar a qualidade da dieta.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

A prática de atividades físicas trazem alguns benefícios à saúde, ela fortalece o sistema imunológico, diminui a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea, evita a perda óssea, ajuda a controlar peso e melhora a insônia promovendo o bem estar físico e mental.(Garwood; Lindmeier; Jasarevic, 2018).

Os exercícios estimulam diversas substâncias químicas cerebrais associadas à felicidade e ao relaxamento que criam uma sensação de bem estar e também reduz os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.(Garwood; Lindmeier; Jasarevic, 2018).

No entanto, observa-se que nem sempre a prática de atividade física realizada por alguns é voltada, ou tem por objetivo a busca por essa melhora na qualidade de vida, ao ser associada a comportamentos alimentares disfuncionais. Um estudo que avaliou 231 mulheres, observou que as que tinham maior preocupação e enaltecem um corpo magro, tiveram maior insatisfação corporal, fazendo assim o uso de dietas e exercícios compulsivos. (Bartz, 2019).

Atitudes perturbadas em relação ao peso, percepção de imagem corporal e alimentação desempenham um papel crucial na origem e manutenção desses transtornos, que têm apresentado um aumento nas últimas décadas, possivelmente relacionado a mudanças no ambiente alimentar. Os

mais frequentes distúrbios alimentares reconhecidos nos sistemas de diagnóstico são, anorexia nervosa e bulimia nervosa. A apresentação dos transtornos alimentares pode variar entre homens e mulheres. (Fairburn, *et al* 2020).

Comportamento Alimentar é uma série de fatores que acontece automaticamente no nosso subconsciente quando pensamos em comer algo muitas vezes acontece involuntariamente, e de certa forma está ligado até a nossa escolha de como comemos, está relacionado tanto na parte emocional como cultural e socioeconômica (Alvarenga, 2019)

Um dos fatores que determina o comportamento alimentar, são hábitos predominantes rotineiros que leva a isso, como consumo de alimentos inadequados por sensações de comer sem fome ou para substituir a ausência de algo, o nosso cérebro cria uma espécie de feedbacks tanto positivo quanto negativo, é ele quem controla sua vontade de consumir alimentos. (Brasil, 2014).

Os transtornos alimentares são condições mentais debilitantes e potencialmente fatais que afetam significativamente a saúde física e perturbam o funcionamento psicossocial. (Fairburn, *et al* 2020).

Na tese de pessoas que tendem a comer transtornando os praticantes de atividades físicas fazem parte deste grupo. Com base na sistemática na literatura foi realizada de acordo com a declaração Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (*PRISMA*), praticantes de atividades físicas, podem levar ao desespero pelo corpo ideal de (magro e/ou musculoso / atlético e comparações sociais) levando eles a comerem transtornados. Por conta desse alto padrão de beleza, muitos treinadores/professores forçam seus alunos a fazerem dietas extremas, medicamentos ou medidas ilegais.(Melissa. *et al* 2020)

Uma amostra feita por Mafalda Pinto Oliveira, utilizando 87 atletas femininas com modalidades em (natação, ballet e atletismo), entre 15 a 38 anos o balé foi a modalidade com mais riscos de comer transtornado (29,9%), isso pois desde de que o ballet foi inventado, seus padrões corporais sempre foram magreza e muitas vezes exagerada pelas escolas e companhias de ballet, sendo um pré-requisito essencial.

Em segundo lugar natação e atletismo, fazendo exercícios extremos e dietas rigorosas, para ficarem com um corpo de esportista induzido pela sociedade e treinadores (Oliveira, 2022)

A prática de atividades físicas vinculadas com a alimentação saudável é importante por trazer diversos benefícios a fisiologia do corpo humano, melhorando a imunidade e promovendo bem-estar, a alimentação saudável tem como objetivo proporcionar e proteger a saúde e quando associada a prática frequente de atividades físicas, contribui para redução de doenças crônicas. (Gadelha *et al*, 2024)

Comer transtornado (CT) inclui todo comportamento na alimentação que não seja saudável, como por exemplo substituir refeições por shakes, jejum prolongado, uso de medicações para controle de peso, dietas restritivas, e baixa ingestão de alimentos.(Nascimento; Rodrigues; Cruz, 2023).

Ao descrever o comer transtornado, a maior parte da população come além do que a fome física determina, usando o alimento para compensar ansiedade ou os sentimentos negativos.(Nascimento; Rodrigues; Cruz, 2023).

Práticas essas as quais podem evoluir para quadros completos de transtornos alimentares (TA), por ter características muito parecidas, embora com gravidades menores. (Crejo; Mathias, 2021).

#### **4 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa transversal de abordagem quantitativa, de caráter descritivo e de levantamento de dados, conduzida entre os dias 7 e 14 de maio de 2024, com praticantes de atividade física com idade entre 19 e 60 anos. A participação na pesquisa estava vinculada a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), o qual informava os participantes quanto à justificativa, objetivos, métodos e preceitos éticos da pesquisa.

Para apresentação, divulgação e coleta de dados, disponibilizou-se através de mídias sociais e canais de comunicação tais como *whatsapp*, link para questionário virtual estruturado, previamente elaborado na plataforma digital utilizada na plataforma *Google Forms*. O instrumento de coleta de dados contava com 43 questões abertas e fechadas (Anexo A), agrupadas em dados

socioeconômicos, prática de atividade física, padrão de consumo alimentar e comportamentos” alimentares disfuncionais”.

As variáveis sociodemográficas foram extraídas do questionário proposto pelo *VIGITEL (vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2020)* e, contemplavam idade, sexo, grau de escolaridade e renda dos participantes.

Para identificar o perfil nutricional da amostra foram considerados dados antropométricos de peso(kg) e estatura(m) auto referidos pelos participantes do estudo, os quais foram calculados e classificados através do Índice de Massa Corporal (IMC), valendo se dos pontos de corte estabelecidos pela OMS- Organização Mundial de Saúde (2022) conforme expresso no quadro 1.

**Quadro 1. Pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde de Índice de Massa Corporal (IMC) para população sadia**

IMC(kg/m<sup>2</sup>) CLASSIFICAÇÃO NUTRICIONAL

<18.4	Abaixo do peso
18.5 - 24.9	Peso normal
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidade Grau I
35.0 - 39.9	Obesidade Grau II
>40.0	Obesidade Grau III

Fonte: (Manual de Avaliação Nutricional de Adultos e Idosos, 2022)

As questões voltadas sobre padrão de consumo Alimentar, foram baseadas no questionário proposto pelo Inquérito Alimentar Nacional do sistema de vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças Crônicas

por Inquérito Telefônico, VIGITEL (2020), o qual baseia-se nos marcadores de alimentação propostos pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional SISVAN.

As perguntas foram feitas de acordo com a frequência de consumo semanal de marcadores de alimentação saudáveis (verduras, legumes, leguminosas e frutas). Foram adicionadas também questões de consumo semanal de marcadores de alimentação não saudável (refrigerantes, sucos artificiais e alimentos embutidos e ultraprocessados). Já a análise da dieta consumida, foi realizada por meio de escala de pontuação para avaliar a qualidade da dieta, foi feita por meio da pontuação citada por Gomes, Soares e Gonçalves (2016), adaptada a frequência de consumo: nunca, quase nunca, 1-2 dias, 3-4 dias, 5-6 dias e todos os dias. Foram adaptados pontos de acordo com o consumo de alimentos, variando de zero a quatro pontos.

Para a prática de atividade física, foram utilizadas questões previamente validadas no estudo de Bonilha et al., (2009), as quais contemplavam para o desenvolvimento das perguntas, enquanto que para a avaliação de um possível comer transtornado, foi utilizado o questionário EAT - Teste de atitudes alimentares em sua versão traduzida e validada para o português do Brasil (2003), de acordo com o EAT quando a pontuação ultrapassa de vinte e um, isso sugere que a pessoa pode ter sintomas de comer transtornado.

A percepção de imagem corporal foi investigada através de questões propostas pela Escala de Silhuetas de *Stunkard* (1983) que foi validada para o Brasil. A escala é composta de nove figuras que variam de imagens de silhuetas muito magras a muito gordas, sendo usada para verificar a insatisfação corporal. Esta medida de insatisfação atende à concepção de que a insatisfação corporal é dada pela distância entre o corpo real e o corpo ideal.

## **5 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

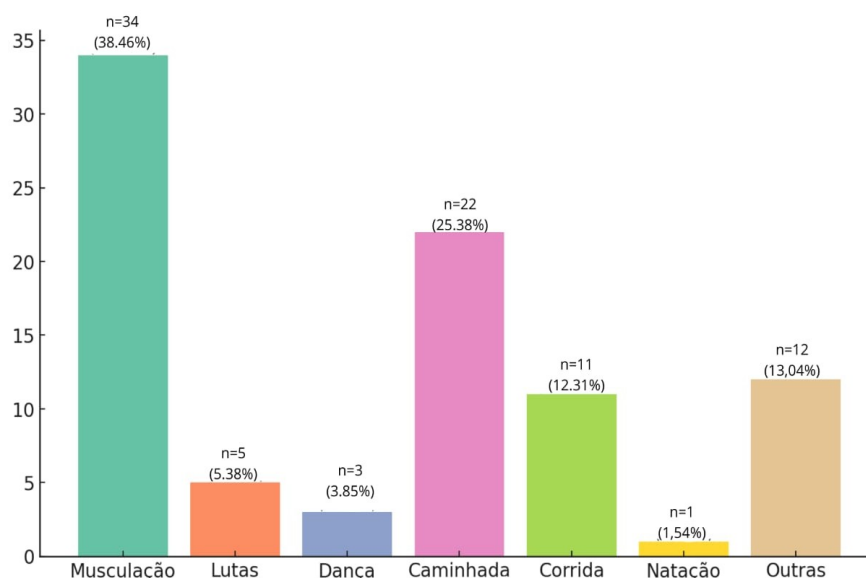
Em relação à nossa pesquisa realizada com 88 pessoas, os resultados mostram que a maioria dos participantes tem entre 25 e 34 anos 37,8% (n= 33), se identificam com o gênero feminino 57,8% (n= 51) pessoas, possui ou está cursando Ensino superior 52% (n= 47) pessoas, ganha de 3 a 6 salários-mínimos 40% (n= 36) pessoas. Estes dados indicam que o perfil



predominante dos participantes é de jovens adultos, do gênero feminino, com alto nível de escolaridade e renda intermediária.

Quando questionados sobre a atividade física praticada, a maioria dos participantes declararam praticar musculação conforme expresso no gráfico 1.

**Gráfico 1 - Distribuição percentual dos participantes de acordo com a Atividade Física praticada (n=88). São Paulo, Brasil, 2024.**



Fonte: do próprio autor, 2024

Houveram ainda participantes que declararam a prática de outras atividades diferente das listadas, tais como Pilates, ciclismo, futebol, vôlei, basquete, tênis, futevôlei, pular corda, yoga, skate e, hidroginástica., representando 13,04% da amostra (n=12).

Tratando-se do motivo para a prática das atividades, metade dos participantes (n=44), elencaram como principal motivo, a busca pelo bem-estar, seguidos de 25,6% (n=23) que relataram que praticam pelo bem estar, mais emagrecimento mais aumento da massa magra, 20% (n=17) constataram pelo bem estar mais aumento da massa magra, 15,6% (n= 14) afirmaram que faz pelo emagrecimento, logo em seguida 8,9% (n=8) responderam pelo aumento da massa magra, 7,8% (n= 7) responderam que pratica por orientação médica.

e a minoria dos participantes 4,4% (n=4) relataram que praticam pelo emagrecimento e aumento da massa magra.

Esses resultados mostram que o bem-estar é o principal motivo para a prática de atividade física, seguido pela combinação de bem-estar com outros objetivos como aumento da massa magra e emagrecimento.

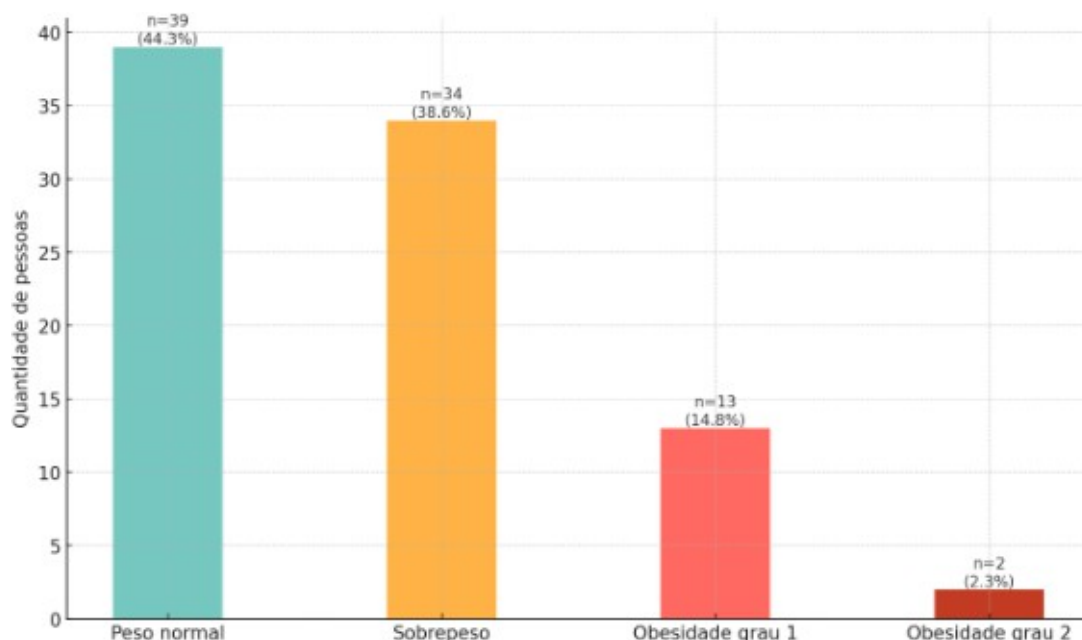
Resultados semelhantes foram encontrados em estudo realizado por Zamai *et al* (2021), com 217 participantes, que constataram os objetivos pela prática de atividades físicas, onde a maioria 56% (n=122) declararam que praticam pelo bem-estar e por emagrecimento, tendo uma grande semelhança ao nosso estudo, onde os participantes também optaram pela prática de exercício físico por conta do bem estar e pelo emagrecimento.

Ao que se refere a quantidade de exercícios feitos de maneira excessiva pelos participantes, totalizando a maioria 34,4% (n=30) responderam que nunca se exercitam excessivamente, seguido de 21,1% (n=19) que afirmaram que se exercitam excessivamente de 2-3 vezes por semana, 18,9% (n=17) responderam que se exercitam excessivamente de 4-7 vezes por semana, 12,2% (n=10) constataram que se exercitam excessivamente menos de 1 vez por semana, seguido 10% (n=9) que se exercitam excessivamente 1 vez por semana, e por último totalizando a minoria 3,3% (n=3) afirmaram que se exercitam excessivamente 14 ou mais vezes por semana.

Resultando que a maioria dos participantes 34,4% (n=30) indicaram que nunca se exercitam excessivamente. As outras frequências de exercícios excessivos variaram, com uma pequena minoria 3,3% (n=3) se exercitando excessivamente 14 ou mais vezes por semana. Este resultado é relevante à luz do estudo realizado por Guimarães (2022), que especula sobre os impactos negativos do excesso de exercício físico, como esgotamento físico e mental, exaustão e lesões por esforço repetitivo. Portanto, equilibrar a prática regular de atividade física com uma abordagem consciente e moderada pode ser crucial para promover não apenas a saúde física, mas também evitar os riscos associados ao excesso de exercício.

Quanto ao IMC, a maioria dos participantes 44,3% (n=39) apresentaram o peso adequado, como mostrado no gráfico 2.

**Gráfico 2 - Distribuição percentual dos participantes de acordo com o IMC (n=88). São Paulo, Brasil, 2024.**

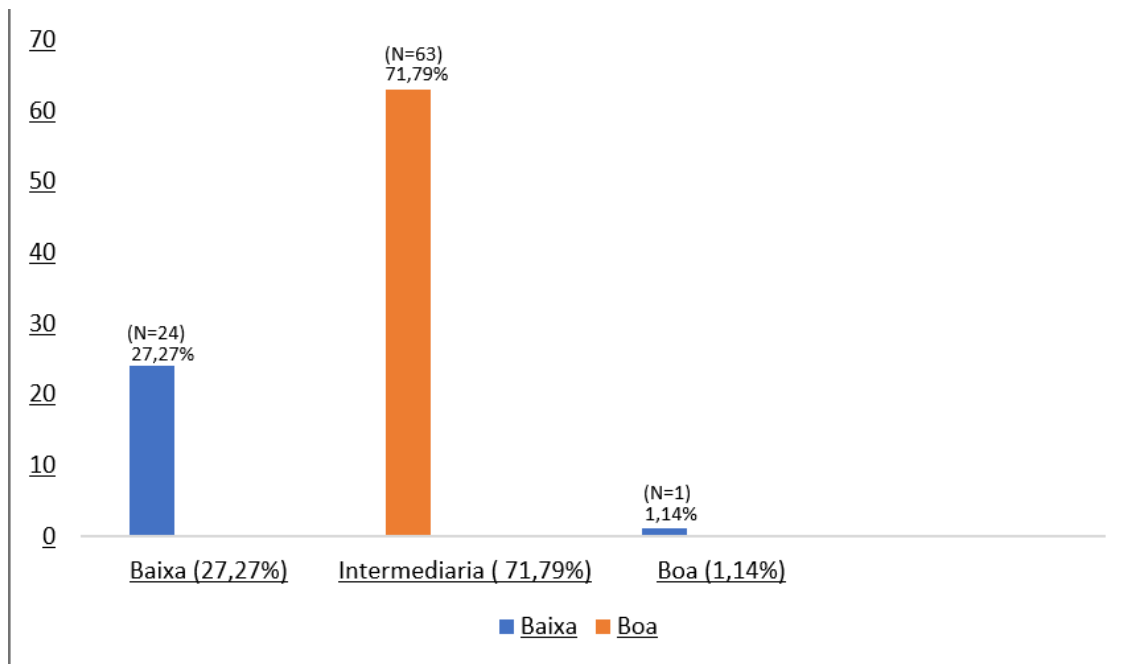


Fonte: do próprio autor, 2024

Os dados revelam uma prevalência significativa de sobrepeso e obesidade entre os participantes estudados, com 38,6% (n=34) relatando sobrepeso, 14,8%(n=13) com obesidade grau 1, e uma minoria de 2,3% (n=2) com obesidade grau 2. Estes resultados são preocupantes e sublinham a relevância da atividade física combinada com uma alimentação saudável.

Quanto à qualidade da dieta, a maioria dos participantes 71,79% (n=63) apresentaram uma dieta de qualidade intermediária, como mostra o gráfico 3.

**Gráfico 3 - Distribuição percentual dos participantes de acordo com a qualidade da dieta (n=88). São Paulo, Brasil, 2024.**



Fonte: do próprio autor 2024

Mesmo a maioria 35,6% (n=32) comendo alimentos como alface, couve, cenoura, chuchu e etc todos os dias, e 30% (n=27) frutas frescas todos os dias e feijão 45,6% (n=41), ainda conseguimos analisar um alto consumo em refrigerantes, sucos artificiais e de caixinha 16,7% (n=15) relataram que consomem de 3 a 4 vezes por semana, seguido de 30% (n=27) que relataram que consomem de 1 a 2 dias por semana, apenas 2,2% (n=2) nunca consumia.

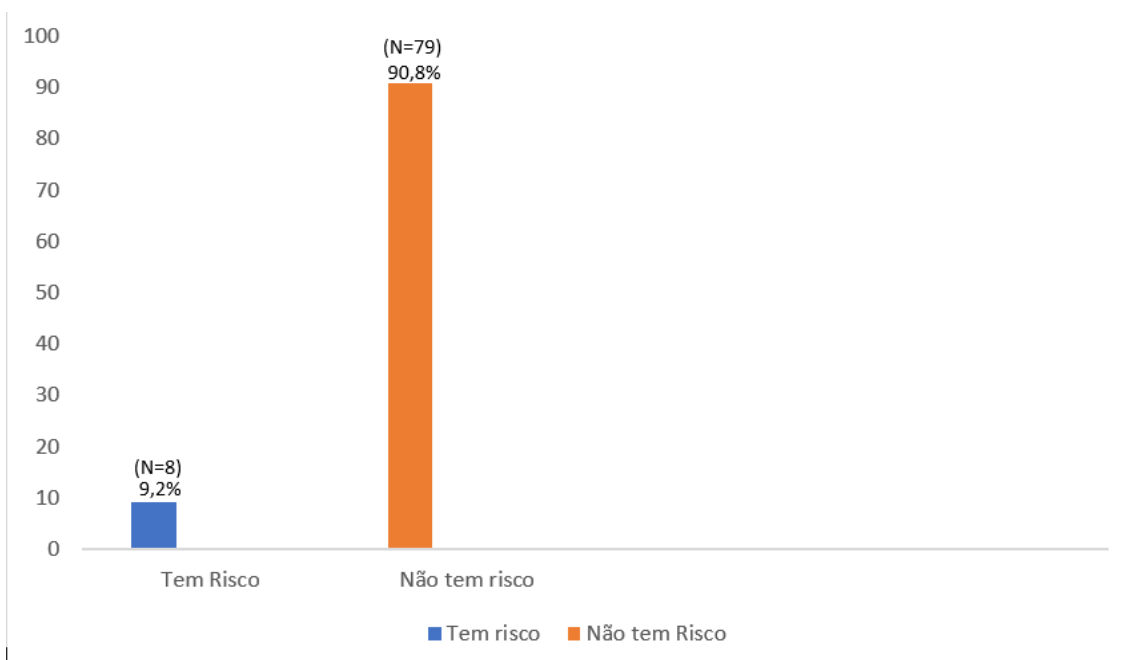
Além disso temos um consumo considerável de hambúrgueres e/ ou embutidos, doces e ultraprocessados, 11,1% (n=10) relataram que consumia hambúrgueres e/ou embutidos de 3 a 4 vezes por semana, e 11,1% (n=10) relataram que comem doces e ultraprocessados como biscoitos recheados, doces ou guloseimas de 3 a 4 vezes por semana.

Uma alimentação inadequada com excesso de alimentos processados pode afetar negativamente o desempenho físico, a resistência e a capacidade de desenvolver massa magra. Além disso, os alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas, aumentam o risco de doenças cardiovasculares e obesidade. É importante abordar essas diferenças para incentivar escolhas alimentares mais saudáveis entre os praticantes de atividades físicas, visando não apenas a saúde a longo prazo, mas também o desempenho físico.

Quanto ao risco de desenvolver transtornos alimentares, a maioria dos participantes, 90,8%(n=79) não possuíam risco, seguido de 9,8% (n=8) que possuíam o risco, como mostra o gráfico 4.

Porém nós detectamos que uma parcela acabava tendo percepção deturpada de sua imagem corporal ou, gostariam de apresentar silhueta diferente, sendo que a maioria possuía sobrepeso.

**Gráfico 4 - Distribuição percentual dos participantes de acordo com risco de desenvolver transtornos alimentares (n=88). São Paulo, Brasil, 2024.**



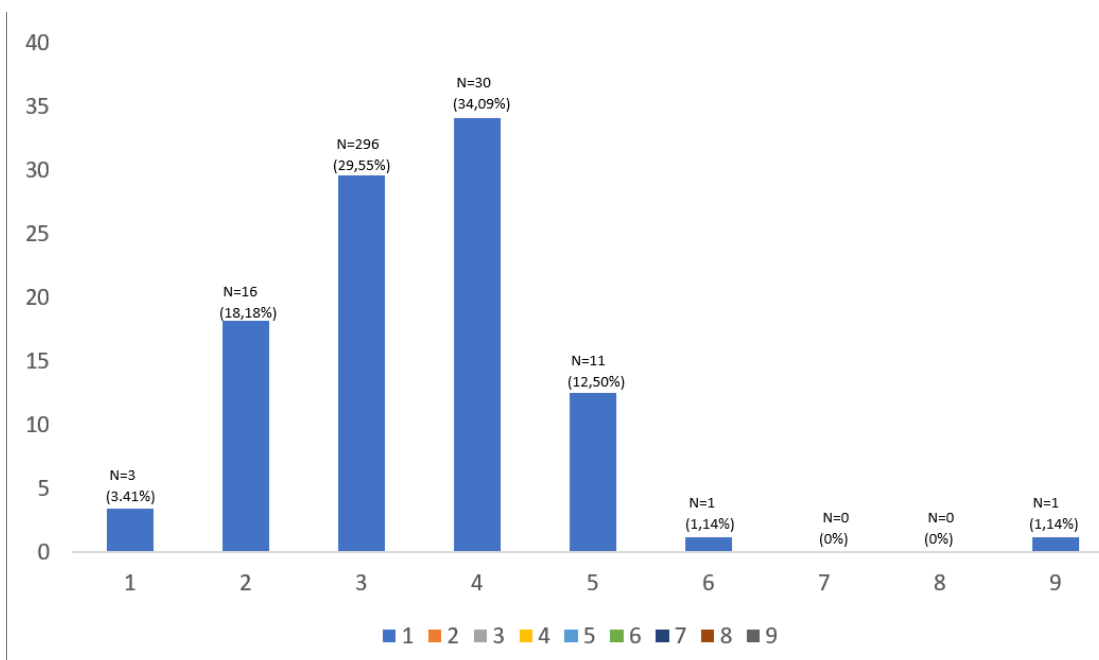
Fonte: do próprio autor 2024

A análise das silhuetas com as quais os participantes se identificam fisicamente revela que a silhueta número 5 é a mais comum, com 27,8% (n= 25) se identificam com ela em seguida, as silhuetas 3, 4 e 6 têm uma participação significativa e quase igual, a silhueta de número 3 com 16,7% (n=14) pessoas, a silhueta de número 4 com 15,6% (n= 14) e a silhueta de número 6 com 15,6% (n=14) pessoas também. A silhueta número 2 também tem uma representação notável com 12,2% (n =10). As silhuetas 7, 8, 9 e 1 têm menor representação, a silhueta 7 com 5,6% (n=5), a silhueta 8 com 3,3%

(n=3), e a silhueta 9 com 2,2% (n= 2) pessoas. Sendo a silhueta número 1 a menos comum, com apenas 1,1% (n=1) dos participantes. Esta distribuição sugere uma variedade de percepções corporais entre os participantes, com uma tendência mais acentuada para a silhueta número 5.

Quanto à análise de silhuetas que os participantes gostariam de ter, a maioria dos participantes gostariam de ter a silhueta de número 4. 34,9% (n=30) , como mostra no gráfico 5.

**Gráfico 5 - Distribuição percentual dos participantes de acordo com a silhueta que gostaria de ter (n=88). São Paulo, Brasil, 2024.**



Fonte: do próprio autor 2024

De acordo com as respostas, houve uma análise de que 34,9% (n=30) pessoas gostariam de ter a silhueta de número 4, seguido de 29,55% (n=29) que gostaria de ter a silhueta de número 3, e 18,18% (n=16) gostariam de ter a silhueta de número 2. Chegamos a conclusão que a maioria dos participantes não estão satisfeitos com os seus corpos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das questões analisadas, constatamos estudo que dos 88 participantes, a maioria eram jovens adultos, muitos deles ainda na faixa dos 20 anos. Foi interessante ver como a vida se desenvolve para eles, com uma boa parte já tendo concluído ou ainda cursando o Ensino Superior, enquanto outros estavam se especializando em áreas técnicas.

O estudo mostrou que os indivíduos têm uma vasta variedade de práticas alimentares e físicas, todos motivados pelo desejo de bem-estar pessoal e com metas específicas como ganho de massa muscular ou emagrecimento.

A maioria dos participantes apresentaram ter uma dieta de qualidade intermediária, mesmo grande parte consumindo alimentos saudáveis, também vimos um consumo considerável de alimento ultraprocessados, o que nos deixou apreensivos pois sabemos os riscos que traz uma alimentação inadequada, podendo afetar negativamente o desempenho físico desses participantes, além de aumentar os riscos de doenças cardiovasculares e obesidade.

Ainda que a maioria não tivesse problemas com transtornos alimentares, a imagem corporal era representada por preferências sociais externas à aparência física.

Diante disso disto, o trabalho sobre Análise Do Consumo De Alimentar E Risco De Transtorno Alimentar Em Praticantes De Atividades Fisicas, conforme definido pela Resolução 605- atribuições do Técnico em nutrição e Dietética, desempenha um papel vital no fornecimento de apoio na forma de orientação sobre diversas práticas físicas, promovendo uma alimentação saudavel, aumentando a conscientização sobre a saúde mental positiva, e educar as pessoas sobre a iniciação corporal apropriada.

## REFERÊNCIAS

Alvarenga, Koritar P, Moraes JM. Atitude e comportamento alimentar – determinantes de escolhas e consumo. IN: Alvarenga MS, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio CMA. Nutrição Comportamental. 2° ed. São Paulo: Manole, 2019.

Disponível em:

<https://nutricao comportamental.com.br/2021/08/27/comportamento-alimentar-e-multiplos-fatores-causais/>

Acesso em: 16 de março de 2024.

BARTZ, Ricardo G. **Atividade física, comportamento alimentar e humor em universitários de cursos da área da saúde**. 2019. 42p. monografia (curso de nutrição) Universidade federal do Tocantins, Palmas, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/bitstream.pdf> Acesso em: 14 de março de 2024

BRASIL. Ministério da saúde secretaria de atenção à saúde departamento de atenção básica. **GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**. 2ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) Acesso em: 06 de dezembro de 2023

BRASIL. Ministério da saúde secretaria de atenção à saúde departamento de atenção básica. **GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**. 2ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) Acesso em: 16 de março de 2024

CREJO, Bianca C da; MATHIAS, Mariana G. **COMER TRANSTORNADO E O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR E AS ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL**. 2021. 8p. Dissertação (mestrado em



nutrição) Universidade Paulista UNIP. São José do Rio Preto, São Paulo. 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/julia/Downloads/302-Texto% 20do% 20 artigo-1229-1-10-20210713.pdf](file:///C:/Users/julia/Downloads/302-Texto%20do%20artigo-1229-1-10-20210713.pdf) Acesso em: 06 de março de 2024.

CONCEIÇÃO, Maria Eduarda F da; ANDRADE; Ana Helena G. **TRANSTORNOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**. 5p. Tcc (Bacharel em Nutrição, Orientadora da pesquisa Docente Especialista do Curso de Bacharelado

em Nutrição) na Faculdade de Apucarana, Paraná, Apucarana. 2010. Disponível em: <https://www.fap.com.br/anais/congresso-multidisciplinar-2021/comunicacao-oral/121.pdf> Acesso em: 19 de novembro de 2023

FAIRBURN C. J., *et al.* **Effect of transdiagnostic cognitive behavioral therapy on eating disorder symptoms and psychological distress in adults: a pragmatic randomised controlled trial**. The Lancet, Londres: Elsevier, 2020, v. 396, n. 10258, p. 1311-1321.

Disponível em:

[Eating disorders - ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/journal/eating-disorders) Acesso em: 09 de março de 2024

FREIRE, Rafael S. *et al.* Prática regular de atividade física: Estudo de base populacional do norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, Minas Gerais, v. 20, n. 5, p. 345 – 349, set/out, 2014 . Disponível em: [https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?format=pdf & lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?format=pdf&lang=pt) Acesso em: 18 de novembro 2023.

GADELHA, Jhonatan G, *et al.* Alimentação e exercício físico: os benefícios proporcionados à saúde. **Revista contemporânea**, Rio Branco, v.4, n.2, p. 1-11, fev. 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3232/2590> Acesso em: 13 de março de 2024

GARWOOD, Paul; LINDMEIER, Christian; JASAREVIC, Tarik. OMS apresenta Plano de Ação Global sobre Atividade Física. Organização mundial da saúde. 2018. Disponível em: <http://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity> Acesso em: 11 de março de 2024.

GUIMARÃES, Thiago T. Termos e definições para o excesso de exercício. In: SILVA, Daniel C.A da; *et al.* **Excesso de exercício físico**. São José dos Pinhais – Paraná: Brazilian journals, 2022. Cap 2, p. 6-12. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com.br/assets/ebooks/5fRL4uc0p7b18GIY7y5sB2FKSa2hU366>. Acesso em 25 de junho de 2024

MENEZES, Larissa L; RESENDE, Fernanda A. **Importância da alimentação saudável associada a prática de atividade física em academias**. 14p. Monografia (Graduanda do Curso de Nutrição, Professora do curso de bacharelado em Nutrição) Faculdade Ciências da Vida, Minas Gerais, Sete Lagoas, 2020. Disponível em: [https://www.faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/opened/ensinoBibliotecaVirtual/000152\\_624b78a3e4f90\\_048551\\_600ef161de6ad\\_LARISSA\\_LOPES\\_MENEZESTCC2NUTRICA0.pdf](https://www.faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/opened/ensinoBibliotecaVirtual/000152_624b78a3e4f90_048551_600ef161de6ad_LARISSA_LOPES_MENEZESTCC2NUTRICA0.pdf) Acesso em: 25 de novembro de 2023

NASCIMENTO, Athielle S; RODRIGUES, Alice R; CRUZ, Jhenifer P. Comer Transtornado: Estudo de Caso Das Pacientes Atendidas Em Uma Clínica Universitária No Vale Do Ribeira. **Cad. da Esc. de Saúde**, Curitiba, v.23, n.2, p 51-63, 2023 Disponível em: <file:///C:/Users/julia/Downloads/6897-Texto%20do%20artigo-26521-1-10-20231205.pdf> Acesso em: 06 de março de 2024.

NETO, Valdemir P Q De. **O homem máquina na cibercultura análise Teórico**- 439p. Universidade Federal do Ceará O Programa de Graduação em Psicologia - Fortaleza, Ceará, 2018

Disponível em

[https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/31311/1/2018\\_tese\\_vpqueirozneto.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/31311/1/2018_tese_vpqueirozneto.pdf)

Acesso em: 06 de dezembro de 2023

OLIVEIRA Mafalda P. **Relação entre Deficiência Relativa de Energia no Desporto e Comportamento Alimentar em Atletas Feminina**. 50 p, monografia (Faculdade de Medicina Bacharelado) Universidade de Lisboa. 2022

Disponível em [https://repositorio.ul.pt/bitstream/c/60993/1/13111\\_Tese.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/c/60993/1/13111_Tese.pdf)

Acesso em: 14 de março de 2024

PEDRINELLI; André, NAHAS; Ricardo M. Compulsão alimentar e bulimia nervosa em praticantes de exercício físico. **RBME**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 5 - 27, Set/Oct 2014.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/9fHL4qzqKb9HvpYVvYV3RDYw/>

Acesso em: 29 de novembro 2023

RAMOS A, CHARÃO Bratsfisch , ROSA, Roseane Leandra da. **Comer transtornado em homens homossexuais do Vale Europeu-SC: fatores determinantes**. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 16(102), 419-430. 2022-11-17

Disponível em: [Comer transtornado em homens homossexuais do Vale Europeu-SC: fatores determinantes | RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento](#)

Acesso em: 06 de março de 2024.

ROMANHOLO, Rafael A, SILVA; Fernando José, Da; SANTOS; Ana Paula R dos. **Distúrbios de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física em praticantes de musculação na cidade de Cacoal– RO.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 5, n 25, p.45-49,Jan/Fev 2011. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/301/302>.

Acesso em: 25 de novembro de 2023

SANTOS Manoel Antônio Do, **Repercussões de redes sociais em pessoas com diagnóstico de anorexia nervosa** - Relações de Amizade nos Transtornos Alimentares: Revisão Integrativa da Literatura, Campinas - SP , v. 28 n 3, 55p, out 2023

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/sTMqpRp5jT3vswB93Gyzksj/?lang=pt>

Acesso em: 18 de novembro de 2023.

SILVA NASCIMENTO, A., ROCHA RODRIGUES, A., & CRISTINA PONCIANO DA CRUZ, J.. **COMER TRANSTORNADO: ESTUDO DE CASO DAS PACIENTES ATENDIDAS PELA POLICLÍNICA IESEP.** *Cadernos Da Escola De Saúde*, 23(2), 51-63 5 de dezembro 2023

Disponível em:

<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/6897>

SILVA Nascimento, A., ROCHA Rodrigues, A., CRUZ, Cristina Ponciano Da. **Comer Transtornado: Estudo De Caso Das Pacientes Atendidas Pela Policlínica Iesep.** *Cadernos Da Escola De Saúde* v. 23 n. 2 51-63 dezembro 2023

Disponível em:

[COMER TRANSTORNADO: ESTUDO DE CASO DAS PACIENTES ATENDIDAS PELA POLICLÍNICA IESEP | Cadernos da Escola de Saúde](#)

Acesso em: 06 de março de 2024.

SILVA, Alison Augusto José Mendes da, MELO, Thiago Henrique Ribeiro, SILVA, Alyne Cristine Souza da. **Insatisfação Corporal E Sua Influência Nos Comportamentos De Risco Para Transtornos Alimentares Em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática**. 2021. 61 monografia (Graduação em Nutrição). Recife. PE 2021

Disponível em:

<http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1181>

ZAMAI, Carlos A; *et al.* Atividade físicas praticadas em academia: Análise dos benefícios. RESMA-UFMS, Três Lagoas, v 13, n1, p.38-49, jul-dez 2021.

Disponível

em:

<file:///C:/Users/julia/Downloads/13605-Texto%20do%20artigo-53477-1-10-2021>

[1005](#). Acesso em 21 de junho de 2024

## **APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Termo de consentimento livre e esclarecido

Você praticante de atividade física, com idade superior a 19 anos, está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa

intitulada como “**Análise do consumo alimentar e riscos de**

**transtornos alimentares em praticantes de atividades físicas**”. Os impactos positivos da prática regular de exercícios físicos para a saúde já são evidenciados na literatura. No entanto acredita-se que ainda haja muito espaço para melhor estudo e compreensão de sua relação, em especial quando excessiva, com transtornos alimentares, sendo muitas vezes uma estratégia para a perda de peso, o que nos leva ao estudo do tema em nossa pesquisa.

Para tanto, serão aplicadas questões que abordam aspectos socioeconômicos, padrão de consumo alimentar, prática de atividade física, percepção da imagem corporal, avaliação de possíveis comportamentos alimentares disfuncionais e, perfil nutricional, com dados de peso e estatura autorreferidos.

Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios, assim como não acarretará custos para você e não será disponibilizada nenhuma compensação financeira. O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os dados fornecidos pela pesquisa serão de uso exclusivo para fins acadêmicos. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar

Os pesquisadores Lucas Souza Xavier ,Lourival Geronimo da silva Neto , Juliana Barbosa de Andrade , Victoria da Silva Gama, Zenaide Alves da Silva. Certificaram-me que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais. Em caso de dúvidas poderei encaminhar e-mail para: transtornosalimentaresportes@gmail.com ou entrar em contato com a professora orientadora Renata de Oliveira, através do telefone (11) 2973 8755 da Etec Mandaqui, localizada R. Dr. Luís Lustosa da Silva, 303 - Santana, São Paulo - SP, 02406-040.

\* Indica uma pergunta obrigatória

1. Declaro que concordo em participar desse estudo, assim como fui informado de seus objetivos e métodos.

\* 0 pontos

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

2. E-mail \*

---

Análise do consumo alimentar e riscos de transtornos alimentares em praticantes de atividades físicas

3. 1.Qual seu gênero? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Homem cis  
 Mulher Cis  
 Homem trans  
 Mulher Trans  
 Não binario  
 Gênero fluido  
 outros

## 4. 2. Qual a sua idade? \*

Marcar apenas uma oval.

- 19 a 24 anos
- 25 a 34 anos
- 35 a 44 anos
- 45 a 54 anos
- 55 a 60 anos

## 5. 3. Qual seu grau de escolaridade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Da 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental (antigo primário)
- Da 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental (antigo ginásio)
- Ensino Médio (antigo 2º grau)
- Ensino Superior
- Especialização
- Não estudou
- Não sei

## 6. 4. Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, qual a renda familiar bruta? \*

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma renda
- Até 1 salário mínimo (R\$ 1.412,00)
- De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.412,00 até R\$ 4.236,00)
- 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 4.236,00 até R\$8.472.00)
- De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 12.708,00 até R\$16.944,00)



7. 5. Qual seu peso (mesmo que seja valor aproximado em quilos)? \*

---

8. 6 Qual a sua altura (mesmo que seja o valor aproximado em metros)? \*

---

9. 7. Qual atividade física você pratica? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Musculação
- Lutas (boxe, muay thai, kung fu, jiu jitsu, judô, karatê, capoeira)
- Dança (Balé, dança contemporânea, Zumba etc)
- Caminhada
- Corrida
- Natação
- Outras

10. No caso de outras, qual atividade?

---

---

---

---

---

11. 8. Por qual motivo pratica Atividades Físicas? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Bem-estar
- Emagrecimento
- Aumento da massa magra
- Bem-estar+ Aumento da massa magra
- Emagrecimento+ Aumento da massa magra
- Bem-estar + emagrecimento+ aumento da massa magra
- Orientação médica

12. 9. Você alguma vez se exercitou excessivamente? (Praticar 2x ou mais exercícios por dia) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 vez por semana  
 1 vez por semana  
 2-3 vezes por semana  
 4-7 vezes por semana  
 8-13 vezes por semana  
 14 ou mais vezes por semana  
 Nunca

13. 10. Em quantos dias da semana, você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana  
 3 a 4 dias por semana  
 5 a 6 dias por semana  
 Todos os dias  
 Quase nunca  
 Nunca

14. 11. Em quantos dias da semana você costuma comer frutas frescas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana  
 3 a 4 dias por semana  
 5 a 6 dias por semana  
 Todos os dias  
 Quase nunca  
 nunca

15. 12. Em quantos dias da semana você costuma comer hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana  
 3 a 4 dias por semana  
 5 a 6 dias por semana  
 Todos os dias  
 Quase nunca  
 Nunca

16. 13. Em quantos dias da semana, o(a) sr.(a) costuma comer feijão? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana  
 3 a 4 dias por semana  
 5 a 6 dias por semana  
 Todos os dias  
 Quase nunca  
 Nunca

17. 14. Com que frequência (a) sr.(a) costuma consumir bebidas adoçadas (Refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, suco de fruta com adição de açúcar)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana  
 3 a 4 dias por semana  
 5 a 6 dias por semana  
 Todos os dias  
 Quase nunca  
 Nunca

18. 15. Com que frequência (a) sr.(a) costuma consumir biscoitos recheados, doces ou guloseimas(balas, pirulitos, chicleta, gelatina)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias
- Quase nunca
- Nunca

19. 16. Fica apavorado (a) com a ideia de estar engordando? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

20. 17. Evito comer quando estou com fome? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

21. 18. Sinto-me preocupado(a) com os alimentos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

22. 19. Continuar a comer em exagero faz com que eu me sinta que não sou capaz \*  
de parar?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

23. 20. Corto meus alimentos em pequenos pedaços? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

24. 21. Presta atenção à quantidade de calorias dos alimentos que como? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

25. 22. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (Pão, arroz, batatas, etc.)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

26. 23. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

27. 24. Vomito depois de comer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

28. 25. Sinto-me extremamente culpado(a) depois de comer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

29. 26. Preocupo-me com o desejo de ser mais magro (a)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

30.

27. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

31. 28. As pessoas me acham muito magro(a)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

32. 29. Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca



33. 30. Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

34. 31. Evito comer alimentos que contenham açúcar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

35. 32. Costumo comer alimentos dietéticos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre  
 Muitas vezes  
 Às vezes  
 Poucas vezes  
 Quase nunca  
 Nunca

36. 33. Sinto que os alimentos controlam minha vida? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

37. 34. Demonstro auto - controle diante dos alimentos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

38. 35. Sinto que os outros me pressionam para comer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

39. 36. Passo muito tempo pensando em comer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

40. 37. Sinto desconforto após comer doces? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

41. 38. Faço regimes para emagrecer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

42. 39. Gosto de sentir meu estômago vazio? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

43. 40. Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias? \*

*Marcar apenas uma oval.*

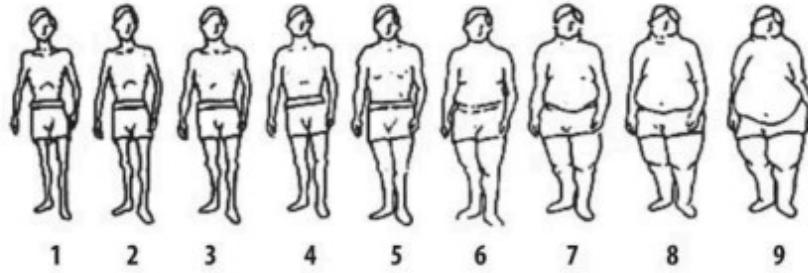
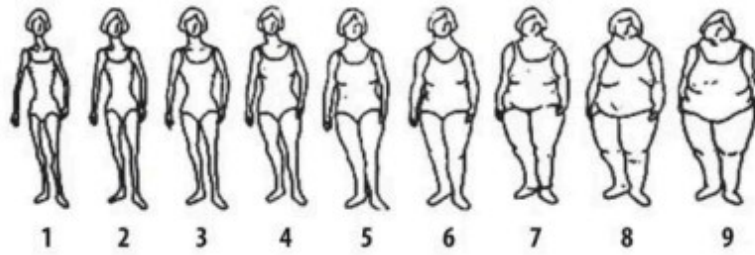
- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

44. 41. Sinto vontade de vomitar após as refeições? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

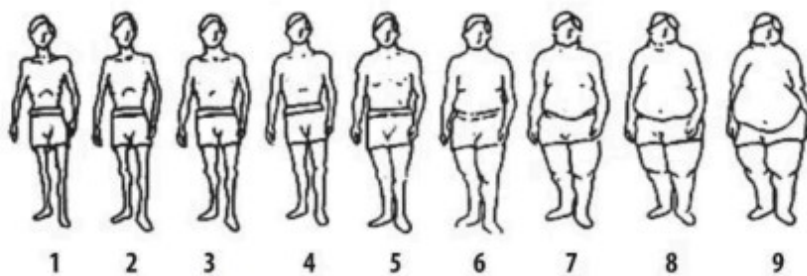
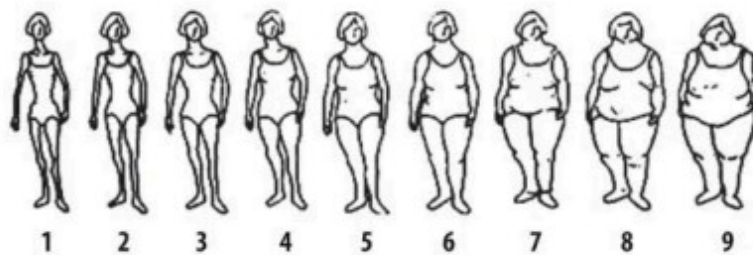
45. 42. Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente? \*



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

46. 43. Qual é a silhueta que você gostaria de ter? \*



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9