

AO TODO, SÃO 67 PERGUNTAS

- 1- Idade
- 2- Sexo
- 3- Peso
- 4- Altura
- 5- Pratica atividade física?
- 6- Qual modalidade?
- 7- Quantas vezes na semana?
 - 1 vez na semana
 - 2 a 3 vezes na semana
 - Todos os dias

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e marque uma opção. Use a legenda abaixo:

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

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?

Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são desproporcionais em relação ao restante do seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

4. Você tem sentido medo de engordar?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme?

Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser definido e musculoso?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

6. Sentir-se satisfeito (a) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo (a)?

Após ingerir uma refeição, mesmo que se sinta satisfeito (a), você se sente mal? Por exemplo, sente que não deveria ter ingerido determinada quantidade ou ter escolhido um alimento menos calórico)

1() 2() 3() 4() 5() 6()

7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

9. Estar com homens ou 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?

Você já se preocupou pela forma como suas coxas ficam ao se sentar?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

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

Você já se sentiu mal em relação ao seu físico, mesmo ingerindo 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?

Você já comparou seu físico ao de outras pessoas e se sentiu mal por não ter a mesma composição corporal?

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)?

Estar nu (nua), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir mal com seu corpo?

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?

Você já imaginou mudar partes de seu corpo que não te agradem?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

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

Comer doce, bolos ou outros alimentos calóricos faz você se sentir mal com seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

18. Você já 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 arredondada (o)?

Você já sentiu que seu físico estava em uma composição corporal que não te agradava?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

20. Você já teve vergonha do seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

21. A preocupação diante do seu físico te leva 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)?

Você se sente melhor em relação ao seu físico quando está de estômago vazio (por exemplo pela manhã ou em períodos de jejum)?

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 na barriga?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

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

1() 2() 3() 4() 5() 6()

26. Você já vomitou para se sentir mais magra (o)?

Você já vomitou após uma refeição por achar que havia ingerido muitas calorias?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

27. Quando acompanhada (o), você fica preocupada (o) 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?

Você se preocupa com as dobras que surgem em seu corpo, quando por exemplo está sentado (a)?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir 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()

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

1() 2() 3() 4() 5() 6()

32. Você toma laxantes para se sentir magra (o)?

Você toma laxante quando não se sente bem com seu físico?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

33. Você se sente inseguro (a) com seu físico quando está na companhia de outras pessoas?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

34. A preocupação com seu físico te faz sentir que deveria fazer exercício físico?

1() 2() 3() 4() 5() 6()

EATING ATTITUDES TEST

1. Sempre
2. Muitas vezes
3. Às vezes
4. Poucas vezes
5. Quase nunca
6. Nunca

1. Fico apavorado com a ideia de estar engordando

1() 2() 3() 4() 5() 6()

2. Evito comer quando estou com fome

1() 2() 3() 4() 5() 6()

3. Sinto-me preocupada com os alimentos

1() 2() 3() 4() 5() 6()

4. Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar

1() 2() 3() 4() 5() 6()

5. Corto os meus alimentos em pequenos pedaços

1() 2() 3() 4() 5() 6()

6. Presto atenção à quantidade de calorias dos alimentos que eu como

1() 2() 3() 4() 5() 6()

7. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc)

1() 2() 3() 4() 5() 6()

8. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais

1() 2() 3() 4() 5() 6()

9. Vomito depois de comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

10. Sinto-me extremamente culpada depois de comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

11. Preocupo-me com o desejo de ser magra

1() 2() 3() 4() 5() 6()

12. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito

1() 2() 3() 4() 5() 6()

13. As pessoas me acham muito magra

1() 2() 3() 4() 5() 6()

14. Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo

1() 2() 3() 4() 5() 6()

15. Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas

1() 2() 3() 4() 5() 6()

16. Evito comer alimentos que contenham açúcar

1() 2() 3() 4() 5() 6()

17. Costumo comer alimentos dietéticos

Costumo comer alimentos com baixa caloria.

1() 2() 3() 4() 5() 6()

18. Sinto que os alimentos controlam minha vida

1() 2() 3() 4() 5() 6()

19. Demonstro autocontrole diante dos alimentos

1() 2() 3() 4() 5() 6()

20. Sinto que os outros me pressionam para comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

21. Passo muito tempo pensando em comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

22. Sinto desconforto após comer doces

1() 2() 3() 4() 5() 6()

23. Faço regimes para emagrecer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

24. Gosto de sentir meu estômago vazio

1() 2() 3() 4() 5() 6()

25. Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias

1() 2() 3() 4() 5() 6()

26. Sinto vontade de vomitar após as refeições

1() 2() 3() 4() 5() 6()

Artigo com a explicação dos questionários:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14580/1/NICOLE%20KATIBE%20E%20LEONARDO%20RIBEIRO.pdf>

TABELA PARA AVALIAÇÃO DAS RESPOSTAS

Tabela 1 - Avaliação do IMC dos estudantes dos cursos da saúde.

Classificação do IMC	Total	
	n	%
Magreza grave	1	1,3
Magreza moderada	2	2,7
Magreza leve	3	4,1
Eutrofia	46	63,8
Pré-obeso	13	18
Obesidade Grau I	5	6,9
Obesidade Grau II	0	0
Obesidade Grau III	2	2,7

Tabela 2 - Resultado do questionário BSQ-34.

Cursos	n	%
0 – 80 pontos (Ausência de preocupação com a imagem corporal)	50	69,4
81 – 110 pontos (Leve preocupação com a imagem corporal)	6	8,5
111 – 140 pontos (Moderada preocupação com a imagem corporal)	6	8,5
141 – 204 pontos (Grave preocupação com a imagem corporal)	10	13,6

Tabela 3 - Resultado do questionário EAT-26.

Cursos	n	%
≥ 21 EAT + (presença de sintomas de anorexia nervosa)	22	30,6
< 21 EAT – (assintomático para anorexia nervosa)	50	69,4

Tabela 4 - Presença de preocupação com a imagem corporal e sintomas de anorexia nervosa em relação ao sexo.

	Feminino		Masculino	
	n	%	n	%
BSQ-34	20	91	2	9
EAT-26	16	73	6	27

BSQ

O BSQ (ANEXO 1) foi desenvolvido por Cooper et al. e traduzido e adaptado para o Brasil por Cordás & Neves. Esse instrumento mede as preocupações com a forma do corpo, autodepreciação devido à aparência física e à sensação de estar “gordo”. Cada questão é composta por seis alternativas de resposta, que variam do “sempre” ao “nunca”. Para cada alternativa escolhida são conferidos pontos que variam de 1 a 6 (sempre = 6; muito frequentemente = 5; frequentemente = 4; às vezes = 3; raramente = 2; nunca = 1). O resultado do teste é a somatória dos 34 itens contidos no questionário, e a classificação dos resultados reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Resultado menor que 70 é considerado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal; resultados entre 70 e 90 pontos são classificados como leve distorção da imagem corporal; entre 91 e 110, como moderada distorção; e acima de 110 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal (LAUS; MOREIRA; COSTA, 2010).

EAT - 26

Cada questão, dividida em 3 escalas do tipo Likert, apresenta 6 opções de resposta, conferindo-se pontos de 0 a 3, dependendo da escolha (**sempre** = 3 pontos, **muitas vezes** = 2 pontos, **às vezes** = 1 ponto, **poucas vezes** = 0 ponto, **quase nunca** = 0 ponto e **nunca** = 0 ponto). A única questão que apresenta pontos em ordem invertida é a 25, sendo que para respostas mais sintomáticas, como o **sempre**, **muitas vezes** e **às vezes**, não são dados pontos, e para as alternativas **poucas vezes**, **quase nunca** e **nunca**, são conferidos 1, 2 e 3 pontos, respectivamente.