

SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E O CONSUMO ALIMENTAR DE BAILARINAS ADOLESCENTES E ADULTAS

Valciquele Francismeire Biancasteli¹, Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

Ao longo da vida, a imagem corporal pode sofrer grandes mudanças, conseqüentemente causando algumas insatisfações com o próprio corpo e algumas pessoas podem sofrer algum transtorno no comportamento alimentar. Diversos motivos podem levar esses indivíduos a desenvolverem esses distúrbios, acometendo principalmente pessoas que são consideradas do grupo de risco, como mulheres, adolescentes, algumas profissões que exigem um corpo esteticamente perfeito, modelos, dançarinas, atletas e bailarinas. De acordo com esses parâmetros, este estudo tem o objetivo de avaliar a satisfação da imagem corporal de bailarinas adolescentes e adultas. Para fazer essa pesquisa foram aplicados três tipos de questionários, são eles: coleta de dados sócio-demográficos, BSQ e EAT. Com isso, foi possível avaliar a satisfação da imagem corporal e o consumo alimentar das mesmas. Estes questionários foram formulados e enviados por meio do Google Forms, no qual as entrevistadas responderam às perguntas online. Os dados foram expressos a partir de estatística descritiva. Em relação as variáveis socioeconômicas, constatou-se que as bailarinas entrevistadas na sua maioria se caracterizaram como branca (61,29%), 70,97% tinham de ensino médio completo e 74,19% que estudam ou estudaram em rede de escolas privadas. Sobre a renda familiar, a prevalência foi de 3 a 6 salários mínimos (61,29%) e o número de residentes na mesma casa, (n=3) pessoas (38,71%). Em relação ao IMC dessas bailarinas observou-se a prevalência de bailarinas com o diagnóstico de eutrofia (90%). Verificou-se também que 84% dos participantes não tinham risco de transtornos alimentares e ainda constatou-se que poucas dessas bailarinas estariam com grave insatisfação corporal (10%). Entretanto, é importante ressaltar que as

bailarinas tenham uma atenção nutricional juntamente com a prática desta modalidade, visto que há uma preocupação em manter-se com peso adequado em função dos movimentos realizados e isso poderia reduzir o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e insatisfação em relação à imagem corporal.

Palavras-chave: Bailarinas; Consumo alimentar; Satisfação corporal; Transtornos alimentares.

ABSTRACT

BODY IMAGE SATISFACTION AND FOOD CONSUMPTION OF ADOLESCENTS AND ADOLESCENTS

Throughout life, body image can undergo major changes, consequently causing some dissatisfaction with the body itself and some people may experience some disorder in eating behavior. Several reasons can lead these individuals to develop these disorders, mainly affecting people who are considered to be at risk, such as women, adolescents, some professions that require an aesthetically perfect body, models, dancers, athletes and dancers. According to these parameters, this study aims to assess the body image satisfaction of adolescent and adult dancers. To do this research, three types of questionnaires were applied, namely: collection of socio-demographic data, BSQ and EAT. With that, it was possible to assess body image satisfaction and food consumption. These questionnaires were formulated and sent through Google Forms, in which the interviewees answered the questions online. The data were expressed using descriptive statistics. Regarding the socioeconomic variables, it was found that the interviewed dancers were mostly characterized as white (61.29%), 70.97% had completed high school and 74.19% were studying or studied in private schools. . Regarding family income, the prevalence was 3 to 6

minimum wages (61.29%) and the number of residents in the same house, (n = 3) people (38.71%). Regarding the BMI of these dancers, the prevalence of dancers with the diagnosis of eutrophy was observed (90%). It was also found that 84% of the participants were not at risk of eating disorders and it was also found that few of these dancers would have severe body dissatisfaction (10%). However, it is important to emphasize that the dancers have nutritional attention together with the practice of this modality, since there is a concern to maintain an adequate weight due to the movements performed and this could reduce the risk of developing eating disorders and dissatisfaction in relation to body image.

Key-words: Ballerinas; Food consumption; Body satisfaction; Eating disorders.

¹ Acadêmica de Nutrição da Católica de Vitória Centro Universitário, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

² Docente da Católica de Vitória Centro Universitário, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

E-mail dos autores:

valbiancastelli@hotmail.com

miriannutricionista@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Valciquele Francismeire Biancasteli

Av. Vitória, nº 950, Forte São João

Vitória/ES - CEP 29017- 950

INTRODUÇÃO

O corpo tem sido considerado como característica principal de identificação de uma pessoa. A mídia transmite imagens de corpos esbeltos causando grandes consequências, principalmente em adolescentes, consequentemente causando a busca por um corpo esteticamente perfeito. Com isso, às pessoas tem se afastando cada vez mais da realidade de seu próprio corpo. Na maioria das vezes acometem jovens, eles acreditam que para ser aceito pela sociedade, é necessário que sua imagem corporal esteja dentro dos padrões já estabelecidos, causando uma grande insatisfação com o corpo e alterações na percepção da sua própria imagem (ANDRADE; BOSI, 2003; CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005).

Estudos epidemiológicos relatam que, adolescentes e mulheres mais jovens estão sujeitas a desenvolverem uma imagem distorcida do próprio corpo (Laus, Moreira e Costa, 2009). Esse mesmo estudo pôde mostrar que bailarinas utilizam o corpo como instrumento para desenvolver o balé clássico, através de movimentos que já são estabelecidos, no qual apresentam delicadeza, leveza e sensibilidade para desenvolver técnicas precisas. Sendo assim, elas podem apresentar algum tipo de transtorno no consumo alimentar ou na distorção da imagem corporal, pois utilizam seus corpos como principal instrumento para praticar o balé clássico (Amaral, 2009).

Há mais de quatro séculos o balé clássico é praticado, foi no ocidente onde esta modalidade se iniciou. Trata-se principalmente de uma técnica específica e diferenciada (KASSING, 2016). O corpo é o principal instrumento para executar essa arte, por isso, bailarinas costumam ter corpos magros e esteticamente dentro dos padrões exigidos pela sociedade. Vale levar em consideração, que essa modalidade exige movimentos precisos e esplendorosos, acarretando na exigência de manter corpos esculturais (KASSING, 2016). São nos primeiros anos de vida e na adolescência que a prática do balé se inicia, também se iniciam várias modificações corporais e psicológicas, as opiniões começam a ser formadas, preferências vão mudando e começam a acontecer grandes transformações no comportamento alimentar (VITOLLO, 2015).

Essa modalidade exige de seus praticantes um bom desempenho físico e comprometimento, para se ter agilidade, força e flexibilidade, com o objetivo de ter boa execução na dança, controle e equilíbrio corporal. Essas características são

indispensáveis para alcançar grandes resultados nas coreografias (Prati e Prati, 2006; Fuentes, Pérez e Portiño, 2009; Madrigal Rojas e Gonzalez Urrutia, 2008).

O hábito de ter uma alimentação adequada e com grande oferta nutricional é muito importante, para que se desenvolva as habilidades do balé com precisão e também na prevenção de lesões, pois uma boa ou má alimentação podem influenciar na composição corporal e no desempenho de qualquer prática de atividade física (Dourado e colaboradores, 2012; Jesus, 2011).

Bailarinas tem tendência em ter uma alimentação inadequada, com baixa oferta calórica, com o intuito de diminuir a gordura corporal (Hidayah e Bariah, 2011) e se manterem dentro dos padrões exigidos pela sociedade, onde corpos extremamente magros são considerados os mais bonitos (Jesus, 2011).

Estudos feitos, relatam que bailarinas fazem parte de um grupo de risco, com características que as levam a desenvolverem transtornos alimentares, insatisfação com a imagem corporal e conseqüentemente deficiência nutricional, (Jesus, 2011) desencadeando insatisfação com o próprio corpo, acometendo principalmente mulheres jovens (Nogueira, Macedo e Guedes, 2010).

Em vista disso, o presente estudo teve o objetivo de analisar a prevalência de transtornos alimentares e a satisfação corporal em bailarinas adolescentes e adultas.

METODOLOGIA

Este estudo refere-se a uma pesquisa descritiva de frequência absoluta e relativa, onde foi colocado em prática em várias escolas de balés, em diferentes estados do Brasil, no período de março e abril de 2020. Bailarinas amadoras e profissionais foram voluntárias contribuindo para o estudo.

Alguns parâmetros foram considerados importantes para o desenvolvimento da pesquisa, são eles: bailarinas amadoras e profissionais, de vários estados do Brasil, podendo ser adolescentes ou adultas.

Aspectos Éticos

Essas voluntárias submetidas nessa pesquisa, tiveram acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido, no qual deram o seu consentimento para participarem do estudo, e assim responderem ao questionário digital. Todos os dados obtidos dessas voluntárias foram mantidos de forma sigilosa, não havendo nenhuma possibilidade de identificação das participantes da pesquisa.

Coleta de dados

A princípio, foi aplicado um questionário de forma virtual para coletar dados sociodemográficos, sendo abordadas questões sobre nome, idade, escolaridade, etnia, renda familiar e outras.

Na avaliação de consumo alimentar das voluntárias, foi aplicado o questionário EAT-26 (Eating Attitudes Test – Teste de Atitudes Alimentares), tratando-se de um questionário onde o próprio entrevistado se aplica as questões. O mesmo é formado por 26 questões e tem por finalidade avaliar a recusa alimentar, comportamentos purgativos, preocupação excessiva com a forma do corpo, influência do ambiente no momento da ingestão alimentar e o autocontrole sobre a alimentação. Este mecanismo possui seis opções de respostas, variando de 0 a 3 pontos (sempre = 3; muitas vezes = 2; às vezes = 1; poucas vezes, nunca ou quase nunca = 0). Na questão 25 a pontuação é feita de forma invertida, sendo o sempre, muitas vezes e às vezes pontuando 0 e o poucas vezes tendo valor de 1 ponto, quase nunca 2 pontos e nunca 3 pontos. Para que seja considerado com risco para

transtornos alimentares, a pontuação do voluntário precisa ser igual ou maior que 21 (Fortes; Ferreira, 2011; Alvarenga; Scagliusi; Philippi, 2011).

O teste EAT ou Teste de Atitudes Alimentares foi desenvolvido por Garner e Garfinkel (1979), atualmente sendo um dos métodos mais utilizados como teste psicométrico, aplicado em estudos de Anorexia Nervosa, que tem o objetivo de mensurar os sintomas de transtornos alimentares, de forma mais rápida e eficaz, contribuindo para a obtenção de um diagnóstico precoce e a iniciação do tratamento, assim, não levando ao agravamento da doença. Inicialmente, este questionário tinha o total de 40 questões, mas depois apresentaram uma nova versão abreviada (EAT-26) com 26 questões, considerando manter as correlações clínicas e psicométricas, para grupos de pacientes e indivíduos comuns. Sendo determinado nessa nova forma um ponto de corte de 21 pontos. Foram colocados da seguinte forma: Escala da dieta (questões números 1, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 24 e 25) representa recusa patológica com comidas muito calóricas e preocupação excessiva com a forma física; Escala de Bulimia e preocupação com os alimentos (questões números 3, 4, 9, 18, 21, 26) estando relacionado a ocorrências de ingestão compulsiva dos alimentos, seguidos de vômitos e outras atitudes com a finalidade de evitar o ganho de peso; Escala de controle oral (questões números 2, 5, 8, 13, 15, 19, 20) indicando o alto controle em relação aos alimentos e sendo consciente sobre as influências do ambiente que podem estimular o aumento no consumo alimentar (Almeida; Piologo; Barbosa; Neto, 2016).

Já na avaliação da insatisfação corporal desses participantes, foi utilizado como ferramenta o questionário BSQ (Body Shape Questionnaire – Questionário de Imagem Corporal), o mesmo possui 34 questões variando de 1 (nunca) a 6 (sempre), assim avaliando a imagem e peso corporal atual dos indivíduos; a classificação é realizada da seguinte maneira: pontuação abaixo de 80 (sem insatisfação corporal), de 80 a 110 pontos (insatisfação corporal leve), de 110 a 140 pontos (insatisfação moderada), e acima de 140 pontos (grave insatisfação corporal) (Cordás; Castilho, 2014). Ressaltado que foram somados os valores, e os maiores

são considerados algum tipo de insatisfação corporal (Fortes; Almeida;Ferreira, 2013).

O BSQ é um instrumento que foi validado por uma população não clínica de universitários, por Di Pietro e Silveira (2009). Sendo composto por 34 questões como foi dito anteriormente, em escala modelo Likert, onde o avaliado mostra com que frequência, nas últimas 4 semanas, vivenciou as condições descritas nas alternativas. Portanto, as respostas podem variar de 1 (nunca) a 6 (sempre), e a soma das pontuações feitas em cada item o escore final da escala.

Segundo Cordás e Neves (1999), esse questionário pode diferenciar as condições precisas da imagem corporal: a exatidão da estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física). Sendo as 34 questões, contendo seis respostas: 1- nunca, 2- raramente, 3- às vezes, 4- frequentemente, 5- muito frequente e 6- sempre. Quando o entrevistado marca a resposta, o valor do número correspondente é computado correspondendo ao ponto da questão (exemplo: nunca vale 1 ponto). Desse modo, os pontos obtidos são somados e computados para cada indivíduo que é avaliado. Os níveis de preocupação com a imagem corporal são classificados através do total de pontos obtidos em cada questão.

Análise dos dados

Os dados deste estudo foram demonstrados por meio de estatística descritiva. Os resultados de consumo alimentar e insatisfação corporal foram colocados em (%) frequência relativa e (n) frequência absoluta, de acordo com cada nível de insatisfação corporal ou risco no consumo alimentar. O Índice de Massa Corporal (IMC) de cada voluntária também foi classificado e apresentado em (%) frequência relativa, de acordo com a prevalência dos diagnósticos. Os dados foram analisados e calculados através de planilhas do Microsoft Excel

RESULTADOS

Este estudo foi aplicado em diversas bailarinas, sendo elas bailarinas profissionais e algumas sendo alunas. Foi utilizado como parâmetro, bailarinas adolescentes e adultas, não sendo estabelecida uma idade limite para participar da pesquisa.

Na tabela1, foram apresentados dados socioeconômicos sendo analisados em frequência (%) relativa e (n) absoluta. Dentre as participantes da pesquisa, a maioria era de etnia branca, apresentando o resultado de 61,29%. O grau de escolaridade apresentou a variável predominante de 70,97% de ensino médio completo. Em relação à rede de escola estudada, os mesmos apresentaram o resultado de 74,19% que estudam ou estudaram em rede privada. Também foi possível analisar, que se mostrou predominante o número de indivíduos que moram na casa dos entrevistados, sendo (n=3) pessoas, 38,71%. No que diz respeito à renda familiar, a frequência de 61,29% para renda de 3 a 6 salários mínimos. Grande parte costuma assistir televisão e apresentaram a variável de 80,65%. De acordo com os dados em relação à utilização da internet, todos demonstraram utilizar, resultando em 100%.

Tabela 1. Análise de dados sociodemográficos

Etnia:	N=31 (%)
Branco	19 (61,29)
Negro	3 (9,68)
Pardo	9 (29,03)

Escolaridade:

Fundamental incompleto	4 (12,90)
------------------------	-----------

Médio completo	22 (7,97)
----------------	-----------

Médio incompleto	5 (16,13)
------------------	-----------

Qual série/ano que você está?

5ª à 8ª série (Fundamental)	3 (9,68)
-----------------------------	----------

1º ao 3º ano (Médio)	8 (25,81)
----------------------	-----------

Outros	20 (64,52)
--------	------------

Sua escola é:

Particular	23 (74,19)
------------	------------

Pública	8 (25,81)
---------	-----------

Quantas pessoas moram em sua casa?

2	4 (12,90)
---	-----------

3	12 (38,71)
---	------------

4	11 (35,48)
---	------------

5 ou mais	4 (12,90)
-----------	-----------

Qual a renda mensal familiar?

1 a 3 salários mínimos	6 (19,35)
------------------------	-----------

3 a 6 salários mínimos	19 (61,29)
------------------------	------------

6 a 9 salários mínimos	3 (9,68)
------------------------	----------

9 ou mais salários mínimos	4 (12,90)
----------------------------	-----------

Tem costume de assistir televisão?

Sim	25 (80,65)
-----	------------

Não	6 (19,35)
-----	-----------

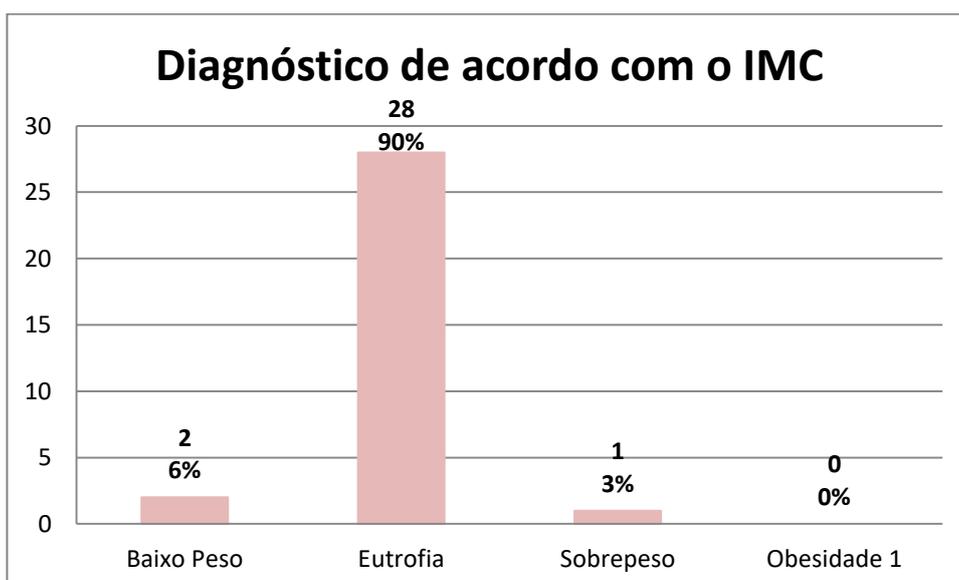
Utiliza internet?

Sim	31 (100)
Não	0 (0)

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

No gráfico 1, as participantes da pesquisa apresentaram os seguintes diagnósticos: sendo (n=2) e 6% para baixo peso; (n= 28) e 90% para eutrofia; (n=1) e 3% para sobrepeso; (n=0) e 0% para Obesidade grau I. É importante ressaltar, que 31 bailarinas entrevistadas na pesquisa apresentaram um IMC médio de 20,39 kg/m², considerando uma média significativa de bailarinas com classificação de eutrofia, sendo a maioria em estado nutricional adequado segundo o IMC.

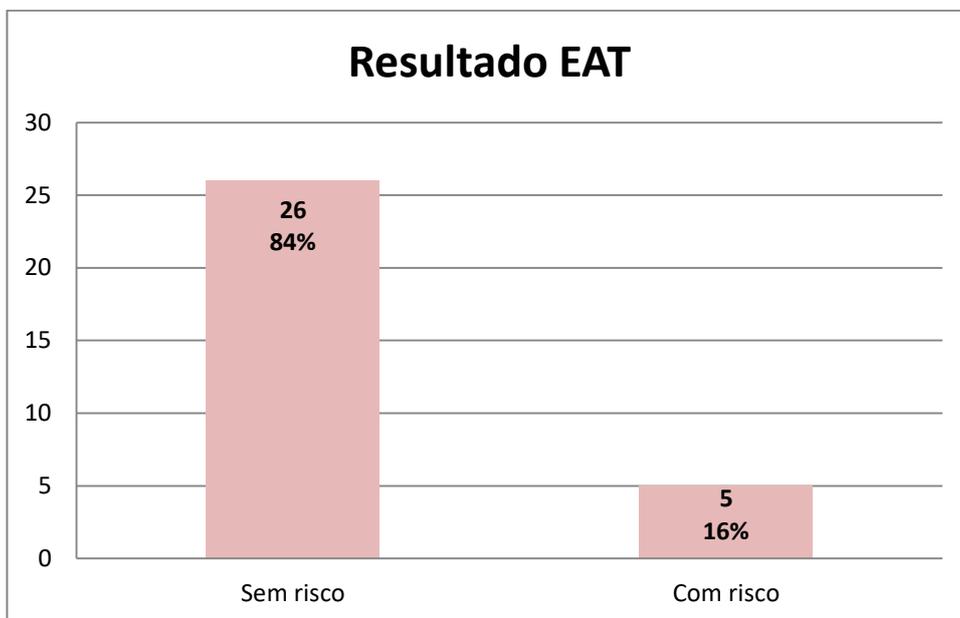
Gráfico 1. Classificação segundo o IMC.



Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

O gráfico 2, apresentou uma (n=26) e 84% dos participantes sem risco de transtornos alimentares; (n=5) e 16% demonstrando algum risco para transtornos alimentares.

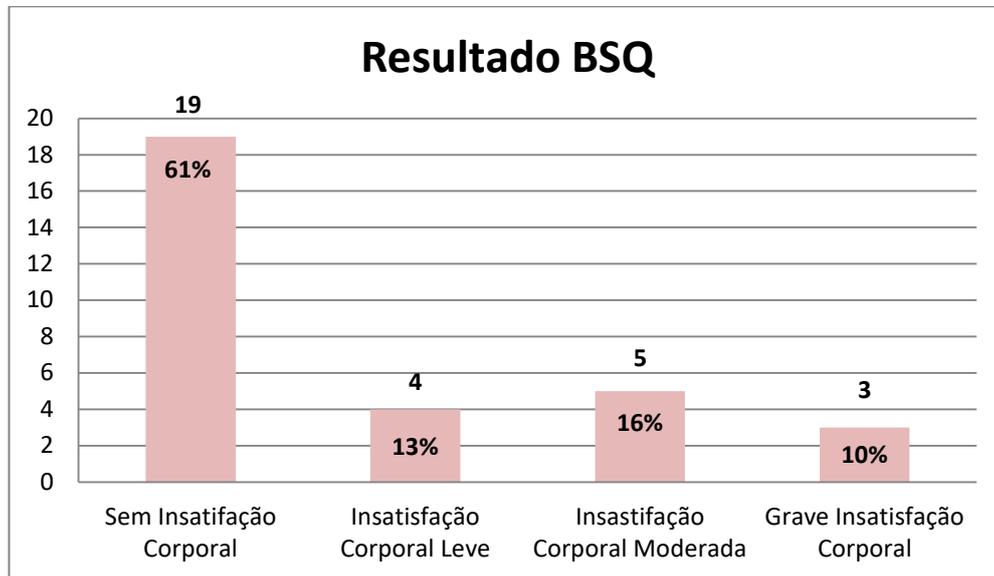
Gráfico 2. Resultados de risco do EAT (Teste de atitudes alimentares).



Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta

O gráfico 3, representa o grau de satisfação corporal de cada bailarina participante da pesquisa. O resultado de bailarinas que não apresentaram insatisfação corporal foi predominante, sendo (n=19) e 61% para participantes sem insatisfação corporal; para insatisfação corporal leve o resultado foi de (n=4) e 13%; insatisfação moderada (n=5) e 16%; o diagnóstico de grave insatisfação corporal foi o menor, estando em frequência absoluta de (n=3) e 10%.

Gráfico 3. Resultados da insatisfação corporal (BSQ).



Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve o objetivo de avaliar a satisfação corporal e o consumo alimentar de bailarinas adolescentes e adultas, com a finalidade de diagnosticar algum grau de insatisfação com a imagem corporal e como seria o consumo alimentar das mesmas.

Pode-se dizer, que pessoas do sexo feminino sofrem mais cobranças com a “cultura da magreza”, acometendo diversas vezes, hábitos e consumo alimentar inadequados (Vargas; Bernadi; Gallon, 2011).

Com valorização da magreza muitas pessoas tem escolhido optar em tornar dietas e restrições alimentares como estilo de vida, com a intenção de alcançarem um tipo de corpo esteticamente perfeito, geralmente aquele corpo considerado dentro dos padrões de beleza exigido pela sociedade (Dunker; Phillippi, 2003).

Quando há alteração no consumo alimentar e insatisfação corporal, é possível que esses indivíduos desenvolvam transtornos alimentares, podendo ser psicopatologias, tendo como característica o grande medo de engordar e a distorção da própria imagem corporal (Fortes; Almeida; Ferreira, 2013).

Existe uma grande prevalência na população brasileira de insatisfação corporal, estando entre grupos de riscos mulheres, adolescentes e praticantes de atividades, em que magreza é muito predominante e considerada importante (Moraes e colaboradores, 2016; Rutzstein e colaboradores, 2010). Portanto, praticantes de balé clássico, buscam um corpo perfeito para que se tenha êxito no momento da dança, estando na maioria das vezes em grupo de risco no desenvolvimento de insatisfação corporal e consumo alimentar inadequado (Diogo; Ribas; Skare, 2016)

De acordo com os resultados obtidos na tabela 1, foi possível identificar a prevalência de etnia branca de 61,29%. No quesito grau de escolaridade, a variável foi de 70,97% de bailarinas com o ensino médio completo, sendo assim um resultado predominante na pesquisa. No que diz respeito à rede de escola estudada, foi obtido em sua maioria o resultado de 74,19% de bailarinas que estudam ou estudaram em escolas da rede privada de ensino. Alves e colaboradores (2008) analisaram que adolescentes do sexo feminino de escolas públicas e privadas tendo idades entre 10 e 19 anos, apresentaram o resultado do BSQ com média de 80,24 e 32,13 pontos, demonstrando a relação de fatores como a idade, sobrepeso, obesidade e escolas públicas. Na atual pesquisa, pode ser levado em consideração que bailarinas que tiveram um ensino em rede privada, onde se espera que os alunos tenham acesso maior às informações, e tenham suporte maior para aprofundarem mais seus conhecimentos, esse fato pode ser relevante aos resultados não tão significativos, obtidos do IMC, insatisfação corporal e riscos em relação ao consumo alimentar. Dessas bailarinas entrevistadas, em sua maioria responderam que residem em sua casa 3 pessoas, sendo 38,71% com o mesmo resultado. Sobre a renda familiar da maioria dessas bailarinas, se obteve uma variável de 3 a 6 salários mínimos, sendo 61,29% das participantes com essa renda; um estudo feito por Power e Canadas (2008), demonstrou um resultado significativo em meninas com menor renda familiar, demonstrando grande pontuação nos

métodos utilizados para avaliação do consumo alimentar e insatisfação corporal. Assistem à televisão 80,65%, sendo a grande maioria das entrevistadas. Sobre utilização da internet, todas responderam que utilizam internet, resultando em 100%. De acordo com um estudo feito por Conti, Betolin e Peres (2010), onde o objetivo era avaliar a influência da mídia em relação ao corpo, demonstrou que 64% da população pode sofrer influência, e muitas vezes sendo de forma negativa. Já para Frois, Moreira e Stengel (2011), a mídia define a imagem corporal, através da internet, televisão, onde é sempre enfatizado e demonstrado um corpo ideal. Outros autores como Lira e colaboradores (2017), buscavam encontrar a relação da mídia, o uso das redes sociais e a imagem corporal de adolescentes do sexo feminino de São Paulo, constataram que essas adolescentes que utilizavam as redes sociais por mais tempo, tinham mais chances de desenvolverem insatisfação corporal.

O índice de massa corporal das bailarinas participantes da pesquisa, em sua maioria apresentou-se em eutrofia, tendo uma média de 20,39 kg/m², indicando estado nutricional saudável, segundo o gráfico 1 do IMC. Os resultados obtidos foram de 28 participantes com eutrofia, 2 com baixo peso e 1 sobrepeso. Nenhuma delas foram classificadas com obesidade. Porém, é importante levar outros parâmetros em consideração sobre o estado nutricional de pacientes que apresentam características de transtornos alimentares, para obtenção de diagnósticos mais precisos.

Um estudo realizado na Alemanha, foi comparado o perfil antropométrico de bailarinas e escolares, sendo todas adolescentes, foi verificado um IMC médio de 16,9 kg/m² e 19,9 kg/m², nessa ordem. Os autores relatam que nenhuma bailarina apresentou sobrepeso e 32% estavam com baixo peso, contudo, entre as estudantes, apenas 2% se encontravam com baixo peso e 5% com sobrepeso. Com isso, o estudo com escolares resultou em IMC médio de 21,1 kg/m².

Em estudos feitos sobre percepção da imagem corporal, o IMC é utilizado como parâmetro de estado nutricional, atrelados a fatores significativos das condutas de cada indivíduo em relação ao peso do corpo. É possível afirmar, que o estado nutricional de cada pessoa indica o grau em que as necessidades fisiológicas

e nutricionais estão sendo atendidas. É importante dizer que uma avaliação do estado nutricional deve ser frequente, estando dentro do contexto de atenção primária à saúde, com intuito de prevenir o agravamento de doenças e o ganho de peso corporal (Kakeshita; Almeida, 2006).

No gráfico 2, foi possível constatar a prevalência de 84% que não apresentaram riscos de transtornos em relação ao consumo alimentar, porém, 16% da amostra demonstraram algum risco para transtornos alimentares. Foi possível compreender esses resultados através do teste EAT.

Costa et al, (2007), pôde analisar a prevalência de transtornos alimentares em bailarinas e foi possível concluir que bailarinas estão mais vulneráveis a desenvolverem transtornos alimentares, comparando a pessoas que não praticam nenhum tipo de dança.

Alvarenga (2011) concluiu que o corpo se tornou um instrumento de consumo e magreza, sendo visto como parâmetro de beleza, sendo valorizado e almejado por boa parte da população. Às pessoas, muitas vezes criam uma imagem do próprio corpo, acreditando mais nessa imagem do que na verdadeira imagem que o corpo apresenta, e na maioria das vezes essa ilusão acarreta no desenvolvimento de transtornos alimentares.

Em relação ao BSQ aplicado nestas bailarinas, os resultados do gráfico 3 demonstraram que de 31 voluntárias da pesquisa, 19 delas são sem insatisfação corporal, sendo assim o resultado predominante no questionário; 4 apresentaram insatisfação leve, 5 insatisfação moderada e 3 grave insatisfação corporal.

De acordo com Vargas, Bernadi e Gallon (2011), um estudo realizado com 28 bailarinas com idade de 14 a 18 anos, observou-se que 65,3% das bailarinas apresentaram insatisfação com a imagem corporal, onde 51% insatisfeitas pelo excesso de peso e 14,3% pela magreza.

Outro estudo semelhante desenvolvido por Hass, Garcia e Bertolletti (2010) com a finalidade de analisar a satisfação corporal de bailarinas de jazz dance e balé clássico, com o objetivo de identificar a diferença e a semelhança entre as duas

modalidades, diagnosticou algum grau de insatisfação corporal e distorção da imagem dessas voluntárias, porém, a diferença dos resultados não foram estatisticamente muito significativos nas duas categorias.

Segundo Simas e Guimarães (2002) independente do gênero da dança, bailarinos indicam alguma característica que demonstra preocupação com a estética do corpo, em consequência os levando a uma busca constante por um corpo mais esbelto. Ribeiro e Veiga (2010) relatam que a insatisfação corporal em bailarinos é preocupante, visto que o grande desejo em perder peso de forma rápida é cada vez maior, mesmo já estando com o corpo magro, conseqüentemente aumentando o risco para desenvolvimento de transtornos alimentares.

Na Alemanha a prática do balé clássico é mais comum, por isso entende-se que a cobrança dos professores é maior em relação à forma física e manutenção dos padrões estéticos dessas bailarinas, já no Brasil, é notável que a maioria das crianças e adolescentes que praticam balé não pensam em seguir como bailarinas profissionais. Pode-se dizer então, que não há no Brasil cobranças tão grandes em relação ao peso como em escolas Alemãs (Monteiro e Correa, 2013). Seguindo esses parâmetros, é possível concluir que essas bailarinas não apresentaram grandes características através dos resultados obtidos, de significativa insatisfação corporal e transtornos alimentares, mas vale ressaltar que se faz necessário analisar outros parâmetros para obtenção de um diagnóstico mais aprofundado em cada caso, respeitando as peculiaridades de cada indivíduo.

Bailarinas nem sempre recebem a atenção adequada de profissionais de saúde, em relação aos riscos que estão sujeitas. Muitas pessoas consideram a dança uma arte, devido ao fato das aulas se mostrarem como um aprimoramento de técnicas clássicas do que uma preparação física para melhor desempenho (Cestari A e Andrade C; 2010).

No entanto, a falta de acompanhamento adequado, interfere na orientação dos hábitos alimentares adequados e no cuidado com a saúde dessas bailarinas. O visível descuido com elas, irão conseqüentemente acarretar em uma escassez de pesquisas científicas que tenham o objetivo de avaliar e acompanhar, a autopercepção da imagem corporal e as atitudes alimentares dessas bailarinas. Esses estudos são necessários para levar ao entendimento desses problemas e para conscientizar bailarinas, professores e pais sobre como é importante um

consumo alimentar adequado e a aceitação da própria imagem corporal (Castro, Magajewski e Lin, 2017).

Este estudo apresentou resultados sobre riscos para transtornos alimentares baixos, como demonstrou o gráfico 2 e a maioria destas bailarinas sem ou com leve insatisfação corporal, de acordo com o gráfico 3. Alguns estudos citados acima apresentaram resultados semelhantes, principalmente os que foram feitos com um grupo pequeno de voluntários. No entanto, alguns estudos relatam que existem sim o consumo inadequado e insatisfação corporal em bailarinas, o grande desejo em estar com o corpo esbelto e dentro dos padrões que a sociedade exige, principalmente em bailarinas, que tem seu corpo como instrumento para colocar em prática movimentos precisos, que demonstrem delicadeza e elegância. Vale ressaltar, que este meio onde estão envolvidas a cobrança é muito maior em relação ao corpo, podendo interferir psicologicamente e até mesmo na saúde. Portanto, é necessário que sejam feitos mais estudos em um tempo maior, onde essas bailarinas sejam acompanhadas e sejam utilizados todos os recursos necessários para a obtenção de diagnósticos completos, a fim de preservar a saúde e o estado nutricional das mesmas, assim contribuindo para o bom desempenho na prática do balé clássico.

CONCLUSÃO

A partir deste estudo, foi possível identificar que entre as bailarinas, poucas apresentaram riscos para transtornos alimentares e insatisfação corporal, visto que em sua maioria apresentaram o diagnóstico de eutrofia baseado no IMC.

É importante ressaltar, que trata-se de um público que merece atenção, pois a prática de balé demanda uma preocupação com a estética e pode ocasionar mudanças no comportamento alimentar para garantir mudanças rápidas na composição corporal.

Em paralelo toda atividade física requer uma alimentação adequada em demandas energéticas e nutricionais para proporcionar um melhor desempenho.

REFERÊNCIAS

1. Almeida, L. C. de; Piologo, L. F.; Barbosa, L. G.; Neto, J. G. de O. (2016). Triagem de transtornos alimentares em estudantes universitários na área da saúde. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**. 20(3):230-243. Disponível em: <https://sbnpbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/11/24-Boletim_Out-2019.pdf>. Acesso em: 14/05/2020.
2. ALVARENGA, Marle dos Santos; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 3-7, 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 13/05/2020.
3. Alves, E; Vasconcelos, F. A. G.; Calvo, M. C. M.; Neves, J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 24. Num. 3. 2008. p. 503-512. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 19/05/2020.
4. Amaral, J. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**. Belém. Vol. 1. Num. 1. 2009. p. 1-6. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/533>> Acesso em: 12/04/2020.
5. Castro, C. B.; Magajewski, F.; Lin, J. Atitudes alimentares e autopercepção da imagem corporal em bailarinas do município de Tubarão-Santa Catarina. *Arquivos Catarinenses de Medicina*. Florianópolis. Vol. 46. Num. 1. 2017. p. 33-42. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/251/138>> Acesso em: 09/06/2020.
6. Cestari A, Andrade C. Distúrbios alimentares em bailarinas. **Rev Hórus**, v. 4, n.1, p. 165-171, nov. 2010. . Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/251>>. Acesso em: 05/06/2020.
7. Conti, M. A.; Bertolin, M. N. T.; Peres, S. V. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer? *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol. 15. Num. 4. 2010.p. 2095-2103. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 20/05/2020.
8. CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 4, jul./ago. 2005. Disponível

em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872008000200008>. Acesso em: 12/06/2020.

9. CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 41- 47, 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n1/v18n1a09.pdf>>. Acesso em: 13/05/2020.
10. Costa S, Uzunian L, Camargo T, Viebig R. Transtornos alimentares em bailarinas. Lecturas, Educación Física y Deportes. **Revista Digital Buenos Aires**. 2007;12(111). Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2947>>. Acesso em: 25/05/2020.
11. DIOGO, Maria Angélica Kurpel; RIBAS, Gabriel Gomes de Oliveira; SKARE, Thelma Larocca. Frequência de dor e distúrbios alimentares entre bailarinos profissionais e amadores. **São Paulo Medical Journal**, São Paulo, v. 134, n. 6, p. 501-507, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 19/05/2020. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/294/294>>. Acesso em: 27/05/2020.
12. Dourado, C. P.; Santos, J. L.; Soares, B. M.; Baratto, I.; Santos, E. F.; Bennemann, G. D. Perfil nutricional de adolescentes praticantes de balé clássico do município de Guarapuava/Paraná. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 398-406. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 07/05/2020.
13. DUNKER, Karin Louise Lenz; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 51-60, jan./mar. 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 16/05/2020.
14. Fattori B. F. Nicoletto B. B. Satisfação da imagem corporal e comportamento alimentar de bailarinas amadoras do município de Canela-RS. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. Rio Grande do Sul. V. 13 Num. 77. 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863>> Acesso em: 11/06/2020.
15. FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Indicadores antropométricos de insatisfação corporal e de comportamentos alimentares inadequados em jovens atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 35-39, jan./fev. 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 13/05/2020.
16. FORTES, Leonardo de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas

- adolescentes de diferentes modalidades esportivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 707-716, out./dez. 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 13/05/2020.
17. Frois, E.; Moreira, J.; Stengel, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*. Maringá. Vol. 16. Num. 1. 2011. p. 71-7. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 20/05/2020.
18. Fuentes, E. R.; Pérez, R. E.; Portinõ, M. C. Danza profesional: una revisión desde la salud laboral. **Revista Española de Salud Pública**. Madrid. Vol. 83. Num. 4. 2009. p. 519-532. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/533>>. Acesso em: 12/05/2020.
19. HAAS, Aline Nogueira; GARCIA, Anelise Cristina Dias; BERTOLETTI, Juliana. Imagem corporal e bailarinas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 182-185, mai./jun. 2010.
20. Hidayah, G. N.; Bariah, A. H. Eating attitude, body image, body composition and dieting behaviour among dancers. *Asian Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 3. Num. 3. 2011. p. 92-102. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 10/05/2020.
21. Jesus, N. M. A Alimentação dos bailarinos: avaliação nutricional de profissionais de companhias de dança portuguesas. Dissertação de Mestrado. UTL/FMH. Lisboa. 2011. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 10/05/2020.
22. Kakeshita, I. S.; Almeida, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo. Vol.40 Num. 3. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102006000300019&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 22/05/2020.
23. KASSING, Gayle. **Ballet: fundamentos e técnicas**. Barueri, São Paulo: Manole, 2016. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863>>. Acesso em: 01/05/2020.
24. LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, n. 3, p. 192-6, 2009. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/912713/35220-170789-1-pb.pdf>> Acesso em: 12/04/2020.

25. Lira, A. G.; Ganen, A. P.; Lodi, A. S.; Alvarenga, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Rio de Janeiro. Vol. 66. Num. 3. 2017. p.164-171. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 22/05/2020.
26. Madrigal Rojas, M.; Gonzalez Urrutia, A. R. Estado nutricional de bailarinas de ballet clássico, área metropolitana de Costa Rica. **Revista Costarricense de Salud Pública**. San José. Vol. 17 Num. 33. 2008. p. 1-7. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 07/05/2020.
27. Monteiro MF, Correa MM. Transtornos alimentares em bailarinas clássicas adolescentes. **Rev.BrasPromocSaude**, Fortaleza, 26(3): 396-403, jul./set., 2013. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2947>> Acesso em: 11/06/2020.
28. MORAES, Jéssica Maria Muniz et al. Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. **Revista de Pesquisa em Saúde**, São Luís, v. 17, n. 2, p. 106-111, maio/ago. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 16/05/2020.
29. Nogueira, S. G.; Macedo, V. S.; Guedes, P. M. Avaliação da imagem corporal e de comportamentos alimentares como possíveis desencadeadores de transtornos alimentares em bailarinas pré-adolescentes. *Nutrir Gerais*. Ipatinga. Vol. 4, Num. 6. 2010 p. 538-553. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 13/05/2020.
30. POWER, Yuri; POWER, Lorena; CANADAS, Maria Beatriz. Low Socioeconomic status predicts abnormal eating attitudes in latin american female adolescents. **Eating disorders**, Londres, v. 16, n. 2, p. 136-145, mar./apr. 2008. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 19/05/2020.
31. Prati, S. R. A.; Prati, A. C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em Bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis. Vol. 8. Num. 1. 2006. p. 80-87. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/533>>. Acesso em: 12/05/2020.
32. RIBEIRO, Lena Guimarães; VEIGA, Gloria Valeria da. Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em bailarinos profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 16, n. 2, p.99-102, abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000200004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 03/06/2020.
33. RUTSZTEIN, Guillermina et al. Transtornos alimentarios em mujeres adolescentes: um estudio comparativo entre pacientes, estudantes de danza y

- estudantes de escuelas medias. **Revista Colombiana de Psiquiatria**, Bogotá, v. 39, n. 2, p. 329-346, 2010. Disponível em:
<<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4147>>. Acesso em: 16/05/2020.
34. SIMAS, Joseani Paulini Neves; DE AZEVEDO GUIMARÃES, Adriana Coutinho. Ballet Clássico e Transtornos Alimentares. **Revista da Educação Física/uem**, Maringá, v.13, n. 2, p.119-126, 2002. Disponível em: Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/294/294>>. Acesso em: 27/05/2020.
35. VARGAS, J. G.; BERNARDI, J. R.; GALLON, C. W.. Perfil nutricional e autopercepção corporal de bailarinas adolescentes. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 29, p. 425-33, 2011. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/294/294>>. Acesso em: 16/05/2020.
36. VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. Disponível em:
<<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/863/640>>. Acesso em: 07/05/2020.

ANEXO A – COLETA DE DADOS

Questionário sociodemográfico.

Data: ____/____/____

Escola: _____

Nome Completo: _____

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

DN: ____/____/____

Sexo: Feminino -----

Masculino -----

Etnia: Branco Pardo ----- Negro ----- Outras -----

Escolaridade:

Fundamental incompleto _____

Fundamental completo _____

Médio incompleto _____

Médio completo _____

Superior incompleto _____

Série/Ano que está? _____

Qual escola? _____

Sua escola é:

Pública _____

Privada _____

Quantas pessoas moram em sua casa?

1 2 3 4 5 ou mais _____

Com quem mora? _____

Qual o total de renda mensal familiar do seu domicílio, em média?

R\$ _____ Não sei _____

Tem costume de assistir televisão? Sim ____ Não ____

Se sim, quanto tempo por dia? _____

Tem o costume de utilizar internet? Sim ____ Não ____

Se sim, quanto tempo por dia? _____

Acredita que a internet ou televisão influencia na sua satisfação corporal?

Sim ____ Não ____ Se sim, como? Positivamente ____ Negativamente

Há quanto tempo pratica balé? _____ anos

Desde que idade? _____ anos

Quanto tempo em horas pratica por semana? _____

Gosta de praticar balé? Sim ____ Não _____

Se não, por que motivo? _____

Que nível de balé você se encaixa? Iniciante

Intermediário _____

Avançado _____

Já participou de algum tipo de competição? Sim ____ Não _____

Se sim, quantas vezes? _____

Que nível: Regional ____ Nacional Internacional _____

Já precisou controlar o peso por conta do balé: Sim ____ Não _____

Se sim, por qual motivo? _____

Já utilizou de algum método para redução de peso por causa do balé?

Sim ____ Não _____

ANEXO B – TESTE DE ATITUDES ALIMENTARES (EAT – 26)

Nome: _____
 Idade: _____ Peso: _____ Altura _____

Por favor, responda as seguintes questões:	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Poucas vezes	Quase nunca	Nunca
1 - Fico apavorada com a idéia de estar engordando.	<input type="radio"/>					
2 - Evito comer quando estou com fome.	<input type="radio"/>					
3 - Sinto-me preocupada com os alimentos.	<input type="radio"/>					
4 - Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar.	<input type="radio"/>					
5 - Corto os meus alimentos em pequenos pedaços.	<input type="radio"/>					
6 - Presto atenção à quantidade de calorias dos alimentos que eu como.	<input type="radio"/>					
7 - Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc.)	<input type="radio"/>					
8 - Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais.	<input type="radio"/>					
9 - Vomito depois de comer.	<input type="radio"/>					
10 - Sinto-me extremamente culpada depois de comer.	<input type="radio"/>					
11 - Preocupo-me com o desejo de ser mais magra.	<input type="radio"/>					
12 - Penso em queimar calorias a mais quando me exercito.	<input type="radio"/>					
13 - As pessoas me acham muito magra.	<input type="radio"/>					
14 - Preocupo-me com a idéia de haver gordura em meu corpo.	<input type="radio"/>					
15 - Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas.	<input type="radio"/>					
16 - Evito comer alimentos que contenham açúcar.	<input type="radio"/>					
17 - Costumo comer alimentos dietéticos.	<input type="radio"/>					
18 - Sinto que os alimentos controlam minha vida.	<input type="radio"/>					
19 - Demostro auto-controle diante dos alimentos.	<input type="radio"/>					
20 - Sinto que os outros me pressionam para comer.	<input type="radio"/>					
21 - Passo muito tempo pensando em comer.	<input type="radio"/>					
22 - Sinto desconforto após comer doces.	<input type="radio"/>					
23 - Faço regimes para emagrecer.	<input type="radio"/>					
24 - Gosto de sentir meu estômago vazio.	<input type="radio"/>					
25 - Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias	<input type="radio"/>					
26 - Sinto vontade de vomitar após as refeições.	<input type="radio"/>					

EAT (R) David M. Garner & Paul E. Garfinkel (1979), David M. Garner et al., (1982)

ANEXO C – BSQ – QUESTIONÁRIO DE IMAGEM CORPORAL

BSQ

Gostaríamos de saber como se tem sentido em relação à sua aparência ao longo do ÚLTIMO MÊS. 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	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5	6

Durante as ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS:

1 - sentir-se aborrecida fê-la preocupar-se com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
2 - tem estado tão preocupada com a forma do seu corpo que começou a sentir que devia fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3 - tem pensado que as suas coxas, ancas ou nádegas são demasiado grandes para o resto do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4 - tem sentido medo de ficar gorda (ou mais gorda)?	1	2	3	4	5	6
5 - preocupou-se com o facto do seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6 - sentir-se cheia (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
7 - sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8 - evitou correr devido à hipótese do seu corpo poder estremecer?	1	2	3	4	5	6
9 - estar com mulheres magras fê-la sentir-se desconfortável com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
10 - preocupou-se com o facto das suas coxas se espalharem quando está sentada?	1	2	3	4	5	6
11 - comer, mesmo que seja uma quantidade pequena de comida, fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
12 - reparou nas formas do corpo de outras mulheres e sentiu-se em desvantagem quando as comparou com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
13 - pensar na forma do seu corpo interferiu com a sua capacidade de se concentrar (por exemplo, enquanto está a ver televisão, a ler, a ouvir conversas)?	1	2	3	4	5	6
14 - estar nua, por exemplo, durante o banho, fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
15 - tem evitado usar roupas que a façam reparar na forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6

16 - imaginou cortar do seu corpo partes de gordura?	1	2	3	4	5	6
17 - comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
18 - deixou de ir a eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação à forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
19 - sentiu-se excessivamente grande ou arredondada?	1	2	3	4	5	6
20 - sentiu vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21 - a preocupação com a forma do seu corpo fê-la fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22 - sentiu-se mais feliz com a forma do seu corpo quando o seu estômago estava vazio (por exemplo, de manhã)?	1	2	3	4	5	6
23 - pensou que tem a forma de corpo que tem actualmente por falta de auto-controlo?	1	2	3	4	5	6
24 - tem-se preocupado com o facto de outras pessoas estarem a ver dobras de gordura na zona da sua cintura ou do seu estômago?	1	2	3	4	5	6
25 - pensou que não é justo que outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26 - vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27 - preocupou-se por estar a ocupar demasiado espaço (por exemplo, enquanto está sentada num sofá ou no banco do autocarro), quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
28 - preocupou-se pelo facto do seu corpo apresentar covas ou ondulações?	1	2	3	4	5	6
29 - ver o seu reflexo (por exemplo, no espelho ou na montra de uma loja) fê-la sentir-se mal com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
30 - beliscou partes do seu corpo para ver a quantidade de gordura?	1	2	3	4	5	6
31 - evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	1	2	3	4	5	6
32 - tomou laxantes para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
33 - sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34 - a preocupação com a forma do seu corpo fê-la sentir que devia fazer exercício?	1	2	3	4	5	6

Fonte: Cooper PJ, Taylor M, Cooper Z, Fairburn, CG, 1987.