

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

VICTORIA WEBER VIEIRA FLORES

**RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA E IMAGEM CORPORAL COM O
ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM
UMA ACADEMIA NA CIDADE DE VOLTA REDONDA-RJ**

VOLTA REDONDA - RJ

2019

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA E IMAGEM CORPORAL COM O ESTADO
NUTRICIONAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA
ACADEMIA NA CIDADE DE VOLTA REDONDA-RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Victoria Weber Vieira Flores

Orientadora: Profa. Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

VOLTA REDONDA - RJ

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

F634p Flores, Victoria Weber Vieira

Relação da ortorexia nervosa e imagem corporal com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação em uma academia na cidade de Volta Redonda-RJ. / Victoria Weber Vieira Flores. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

24 p. II.

Orientador (a): Profª Drª. Margareth Lopes Galvão Saron

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Ortorexia nervosa. 3. Musculação – mulheres – estado nutricional. I. Saron, Margareth Lopes Galvão. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**RELAÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA E IMAGEM CORPORAL COM O ESTADO
NUTRICIONAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA
ACADEMIA NA CIDADE DE VOLTA REDONDA-RJ**

Elaborado por Victoria Weber Vieira Flores, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em outubro de 2019

Banca Avaliadora:

.....
Professora Orientadora

Margareth Lopes Galvão Saron, doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Nome, Titulo, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Nome, Titulo, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho ao meu pai, Vladimir e à minha avó, Renate, que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Aos “Nutrimigos” pelo incentivo, grande ajuda, e apoio ao longo desses quatro anos e à minha orientadora Margareth.

“A fome é a expressão biológica de males
sociológicos” Josué de Castro

RESUMO

Com a crescente visibilidade nas redes sociais e grande imposição da mídia pelo corpo “ideal”, muitas mulheres começaram a busca por este padrão, gerando distorção da imagem corporal. Estas foram afetadas gerando grande mudança em seus comportamentos alimentares, excluindo alimentos considerados com excesso de carboidrato, lipídio e calorias que passaram a ser vistos como vilões. Esta exclusão repentina pode gerar deficiência nutricional devido, em muitas das vezes, a falta de profissional capacitado para a inclusão ou exclusão destes. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relacionar a ortorexia nervosa e a imagem corporal com o estado nutricional de mulheres praticantes de musculação em uma academia na cidade de Volta Redonda – RJ. Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo que foi realizado em uma academia desta cidade. Foram utilizados os questionários validados BSQ-34 e Orto-15. Os resultados foram uma média de idade de $26 \pm 4,73$ anos, a maioria delas possui o ensino superior incompleto (31,3%). Quanto ao estado nutricional pelo parâmetro Índice de Massa Corporal, a maioria delas era eutrófica (78,9%). Em relação ao BSQ, 75,0% não apresentaram insatisfação com a imagem corporal e, de acordo com o ORTO, 89,5% apresentaram comportamento possivelmente ortoréxico, mesmo estando eutróficas. Pode-se concluir que a maioria das mulheres não apresentou grande insatisfação com as suas formas físicas e teve um comportamento favorável para a ortorexia, principalmente as mulheres eutróficas.

Palavras-chave: Ortorexia nervosa; imagem corporal; estado nutricional; musculação; mulheres.

ABSTRACT

With the growing visibility on social networks, and the media's imposition of the ideal body, many women began to search for the beauty standard, causing distortion of body image. These women were affected causing a major change in their eating behaviors, excluding foods considered to be high in carbohydrates, fats and calories which became to be seen as dietary villains. This sudden exclusion of foods can lead to nutritional deficiency, often due to the lack of a qualified professional supervision in order to include or exclude them. Hence, this paper aims to relate orthorexia nervosa and body image with the nutritional status of women who practice bodybuilding in a gym of Volta Redonda City - RJ. This is a descriptive and quantitative study that was conducted in a gym at this city. Validated questionnaires BSQ-34 and Orto-15 were used. The results were an average age of 26 ± 4.73 , most of the women had incomplete higher education (31.3%). Regarding nutritional status, according to the Body Mass Index parameter, most of them were eutrophic (78.9%). Regarding the BSQ, 75.0% had no concern with body image and, according to the ORTO, 89.5% showed possibly orthorexic behavior, even though they were eutrophic. One can conclude that most women did not show great concern with their physical form and had a favorable behavior for orthorexia, especially eutrophic women.

Keywords: Orthorexia nervosa; body image; nutritional status; bodybuilding; women.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	134
2. MATERIAIS E MÉTODOS	156
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4. CONCLUSÕES	23
5. REFERÊNCIAS	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Perfil sócio econômico e estilo de vida das mulheres entrevistadas.....	17
Tabela 2:Resultado das praticantes de musculação e uso de suplemento.....	18

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Classificação do estado nutricional de acordo com IMC.	20
Figura 2: Classificação de transtornos alimentares pelos parâmetros BSQ e ORTO.	20
Figura 3: Relação do estado nutricional com o comportamento alimentar.....	21
Figura 4: Relação do estado nutricional com a imagem corporal.	22

LISTA DE SIGLAS

TA	Transtornos Alimentares
BSQ	Body Shape Questionnaire
IMC	Índice de Massa Corporal

1. INTRODUÇÃO

Atentar-se a uma alimentação saudável é uma atitude ligada à qualidade de vida. No entanto, a ortorexia nervosa vem sendo apresentada na literatura como um novo tipo de desvio do comportamento alimentar que se caracteriza por uma preocupação excessiva por alimentos puros e saudáveis (PENAFORTE et al., 2018). Entretanto, ainda não é reconhecida como transtorno alimentar, não está presente nos principais sistemas classificatórios de doenças, que são *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV* (DSM IV) e no CID-10 - Classificação dos Transtornos Mentais e do Comportamento da Classificação Internacional de Doenças-, da Organização Mundial de Saúde (APA, 2013).

Já a imagem corporal é a figura de nosso próprio tamanho e da forma corporal que formamos em nossa mente, o que é algo muito particular ao indivíduo, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós mesmos ou como o vivenciamos. A insatisfação corporal é um dos componentes da dimensão atitudinal da Imagem Corporal (CORDÁS, CASTILHO, 1994; KESSLER; POLL, 2018; MORAES et al., 2018).

A insatisfação com a imagem corporal é uma das causas que fazem mulheres de diferentes faixas etárias a entrarem em academias de musculação com o intuito de melhorarem sua aparência física (FREITAS et al., 2018).

A tendência por corpos magros desejados pelas mulheres influencia diretamente na sua percepção corporal e no estado nutricional. Alimentos vistos como ruins e hipercalóricos deixam de ser consumidos por medo do ganho de peso, sem embasamento em muitas vezes. O início da preocupação com a imagem corporal surge na adolescência, quando a maioria das adolescentes, sendo eutróficas, se enxergam com sobrepeso. Essa percepção errônea, superestimando o peso, pode desencadear problemas nutricionais devido à busca incessante pelo corpo “perfeito” (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006).

A definição de “alimentação saudável” e “não saudável” depende da história familiar e cultural do indivíduo, podendo ser criado hábitos desde a infância de considerar saudável alimentos com baixos nutrientes (MARTINS et al., 2011).

Tendo em vista a complexidade e a relevância do tema, é fundamental ampliar os debates sobre esta temática, pois as desordens alimentares e alterações na imagem corporal podem atingir mulheres praticantes de musculação, influenciando na qualidade de vida e evoluir para quadros extremos. Face ao exposto, o presente estudo tem como objetivo identificar a prevalência de comportamentos alimentares com tendência a ortorexia nervosa e verificar a percepção da imagem corporal relacionando ao estado nutricional de mulheres praticantes de musculação.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como descritivo, quantitativo e transversal, sendo conduzido em uma academia em Volta Redonda/RJ com mulheres praticantes de musculação.

Foram entrevistadas mulheres que praticavam atividade física pelo menos duas vezes na semana, sendo que estas manifestaram participação voluntária mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Entre os critérios de inclusão, destacam-se: ser do sexo feminino e ter idade entre 18 e 40 anos; estar matriculada na academia selecionada; estar presente na academia no momento de distribuição dos questionários.

Essa faixa etária foi escolhida pois, segundo a literatura, 40 anos é a idade máxima em que ocorre o aparecimento de transtornos alimentares (KAPLAN, SADOCK, GREBB, 2002).

Foram aplicados dois questionários: corporal BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*) e Orto-15. O Questionário de Imagem Corporal (BSQ – *Body Shape Questionnaire*) (Cooper et al.1987) mede as preocupações com a forma do corpo, autodepreciação e a sensação de estar “gorda”. É um instrumento autoaplicativo com 34 perguntas, com respostas do tipo likert de seis pontos (nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente, sempre). A classificação dos resultados foi feita pelo total de pontos obtidos e reflete os níveis de insatisfação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 81 e 110 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 111 e 140 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos, a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal (Cordás; Castilho, 1994). Estudos de validade para o contexto brasileiro foram realizados por Di Pietro (2002).

Um outro questionário em português, traduzido e adaptado do Orto-15, desenvolvido por Donini e colaboradores (2004), que possui 15 perguntas de múltipla escolha para identificar a presença de distúrbios e atitudes alimentares relacionados a ortorexia nervosa. As respostas das questões variam entre 1-4, sendo que as que

indicam ortorexia pontuam “1” e as respostas com comportamento mais saudável pontuam “4”. A soma da pontuação de todas as questões indica o resultado do teste. Pontes, Montagner e Montagner (2014) validaram este instrumento para população brasileira, sugerindo o ponto de corte < 40, que é o ponto de corte indicado para estudos populacionais.

A avaliação do estado nutricional foi realizada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido por intermédio da fórmula: $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$, a classificação de acordo com o proposto pela Organização Mundial de Saúde (2003). O peso (kg) foi aferido por meio de balança Brinox e a altura (m) foi avaliada por intermédio de estadiômetro Altorexata. Também foram coletadas as informações referentes a: idade, nível de escolaridade, estado civil, fumante, etilista e frequência da musculação.

A descrição geral dos dados foi apresentada por meio de frequências simples e relativas, bem como por meio das médias e desvios padrão. Os dados foram avaliados com o auxílio do programa de computador *Statiscal Package for the Social Sciences* - SPSS® versão 23.0.

Trabalho aprovado pelo COEPS sob CAAE: 11313219.7.0000.5237

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 16 mulheres praticantes de atividade física com idade média de $26,0 \pm 4,73$ anos, a distribuição etária variou de 20 a 36 anos.

Em relação ao perfil sócio econômico e estilo de vida dessas mulheres, os resultados mostraram que a maioria das mulheres possui o ensino superior incompleto (31,3%), são solteiras (87,5%), não são fumantes (87,5%) e não são etilistas (75%), conforme descrito na tabela 1.

Tabela 1. Perfil sócio econômico e estilo de vida das mulheres entrevistadas.

Variáveis		Frequência	%
Escolaridade	Ensino Médio Incompleto	0	-
	Ensino Médio Completo	2	12,5%
	Ensino Superior Incompleto	5	31,3%
	Ensino Superior Completo	4	25,0%
	Não respondeu	5	31,3%
Estado civil	Solteira	14	87,5%
	Casada	2	12,5%
Fumante	Não	14	87,5%
	Ex fumante	2	12,5%
	Sim	2	12,5%
Etilista	Não	12	75%
	Não respondeu	2	12,5%

O perfil das frequentadoras da academia avaliada compõe-se de mulheres adultas “novas”, com alto grau de escolaridade e, quando comparado com outro estudo feito por Silva e Baratto (2014) com 53 mulheres, a idade média foi de 39,65 anos e 26,41% delas tinham o ensino superior completo.

Em relação à prática da musculação, uso e indicação de suplementos, os resultados mostraram que a maioria das mulheres pratica musculação cinco vezes na semana (50%), com duração de média de 60 minutos. Quanto à utilização de suplemento, a maioria destas mulheres faz uso de suplemento (50%), sendo o mais citado “whey protein” e a indicação de uso é feita pelos profissionais nutricionista e personal.

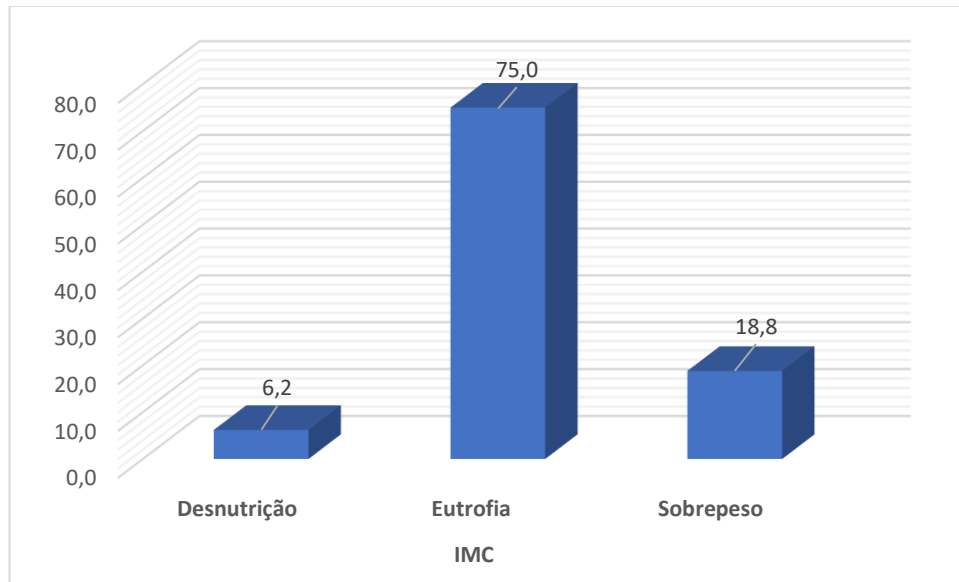
Tabela 2. Resultado das praticantes de musculação e uso de suplemento.

	Variáveis	Frequência	%
Musculação	2x/Semana	1	6,3%
	3x/Semana	1	6,3%
	4x/Semana	3	18,8%
	5x/Semana	8	50%
	6x/Semana	2	12,5%
	Não respondeu	1	6,3%
Suplemento	Sim	8	50%
	Não	6	37,5%
	Não respondeu	2	12,5%
Tipo de suplemento	Whey	1	6,25%
	Whey e creatina	3	18,75%
	Whey e termogênico	2	12,5%
	Creatina	1	6,25%
	Não respondeu	9	56,25%

Dentre as 16 participantes, 12 não responderam sobre a indicação dos suplementos, foram respondidos apenas por 4 mulheres sendo 3 indicações pelo nutricionista e 1 pelo personal trainer. Em um estudo realizado em Palmeira das Missões-RS, dentre as 13 mulheres entrevistadas, a maioria das prescrições de suplementos foi feita pelo *personal trainer* (76,92%), por vendedores de lojas de artigos para atividade física (15,38%) e por amigos (15,38%) (SOUZA; CENI, 2014).

Quanto ao estado nutricional, a maioria das mulheres estava eutrófica (75,0%), no entanto foi detectado presença de desnutrição (6,3%) e sobrepeso (18,8%), conforme apresentado na figura 1.

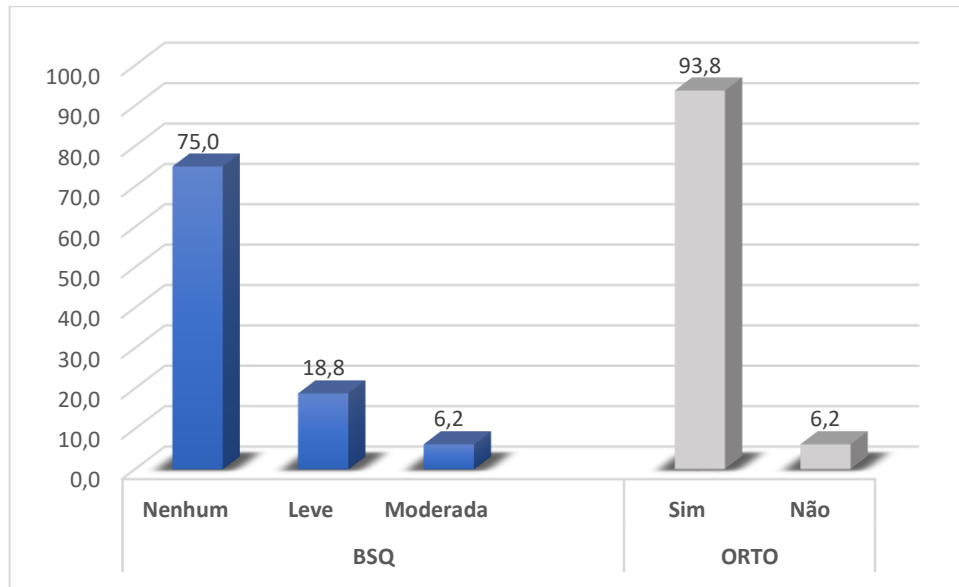
Figura 1. Classificação do estado nutricional de acordo com IMC.



Relacionando com o estudo de Silva e Baratto (2014), também realizado com mulheres praticantes de musculação em Guarapuava-PR, de 53 mulheres avaliadas, 60,37% apresentaram eutrofia e 39,62% com excesso de peso. Em um outro estudo realizado por Daros, Zago e Confortin (2012), realizado em Chapecó-SC, dentre 71 mulheres praticantes de atividade física, 81,69% apresentaram eutrofia, 15,49% sobrepeso e 1,41% desnutrição.

Ao avaliar a imagem corporal pelo parâmetro BSQ, observou-se que a maioria das mulheres praticantes de musculação não demonstrou insatisfação com a aparência (75,0%), 18,8% demonstraram insatisfação leve e 6,2% demonstraram insatisfação moderada. Enquanto o comportamento possivelmente ortoréxico estava presente em 93,8% destas mulheres e apenas 6,2% não demonstraram este comportamento (Figura 2).

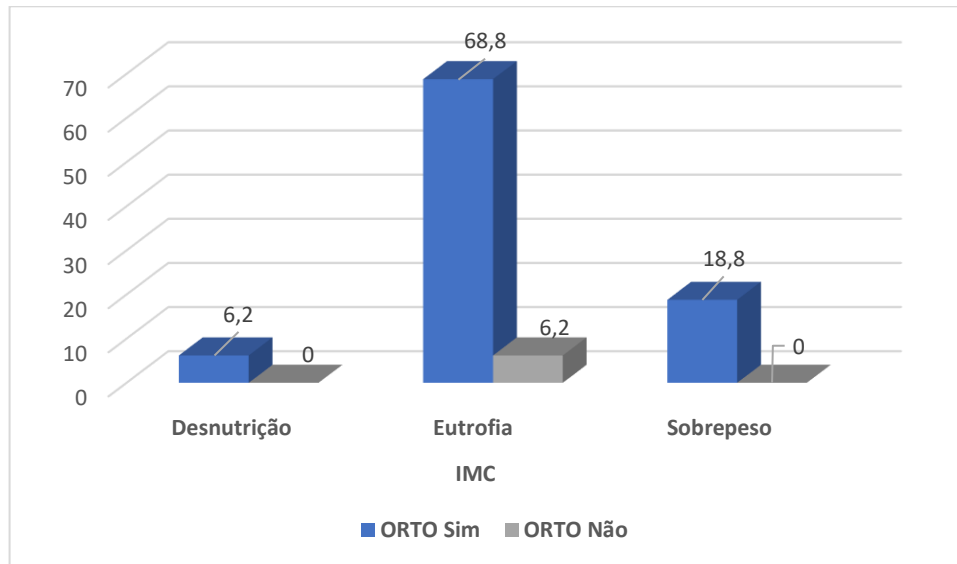
Figura 2. Classificação de transtornos alimentares pelos parâmetros BSQ e ORTO.



De acordo com um estudo realizado em uma academia do Rio Grande do Sul, do total de 257 mulheres entrevistadas, 21,4% relataram algum tipo de insatisfação corporal (MEDEIROS; CAPUTO & DOMINGUES, 2017). Em um outro estudo feito em uma academia com o público exclusivamente feminino de São Paulo, do total de 30 mulheres entrevistadas, 37,7% apresentaram distorção corporal (SOUZA et al., 2013). No presente estudo, observou-se que do total de 16 mulheres entrevistadas, 21,1% apresentaram algum tipo de insatisfação com a aparência e 89,5% apresentaram comportamento possivelmente ortoréxico.

Os resultados da associação do IMC com o ORTO, mostraram que a maioria das mulheres eutróficas apresentou comportamento possivelmente ortoréxico (68,8%), 18,8% das mulheres com sobrepeso apresentaram comportamento possivelmente ortoréxico e 6,2% das mulheres desnutridas apresentaram comportamento possivelmente ortoréxico (figura 3).

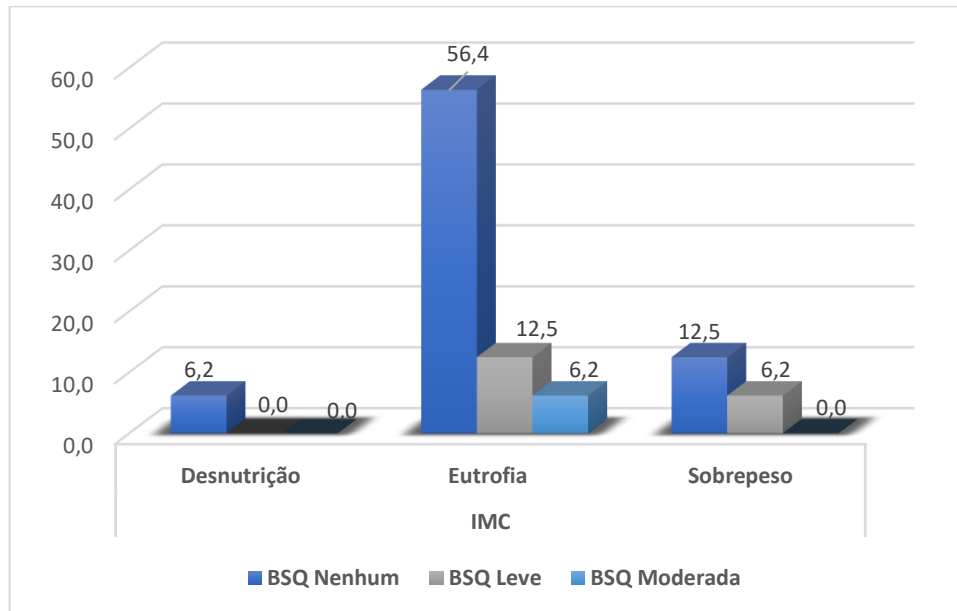
Figura 3. Relação do estado nutricional com o comportamento alimentar.



Comparando com um estudo realizado em Brasília, este mostrou que dentre as 20 mulheres entrevistadas, 80% foram classificadas com ortorexia (FERNANDES; OLIVEIRA, 2018). No presente estudo essa prevalência foi superior (93,8%) ao estudo conduzido em Brasília. Tais achados demonstram que as mulheres praticantes de musculação são grupos de risco para o desenvolvimento de tal comportamento obsessivo.

Já as associações do IMC com o BSQ, mostraram que a maioria das mulheres eutróficas não apresentou insatisfação com a aparência (56,4%), 12,5% demonstraram insatisfação leve com a aparência e 6,2% demonstraram insatisfação moderada com a aparência. Dentre as mulheres com sobrepeso, 12,5% não demonstraram insatisfação com a aparência, 6,2% demonstraram insatisfação leve com a aparência e nenhuma demonstrou insatisfação moderada. Os resultados das mulheres com desnutrição mostraram que 6,2% não demonstra insatisfação com a aparência e nenhuma demonstra insatisfação leve e moderada (Figura 4).

Figura 4. Relação do estado nutricional com a imagem corporal.



De acordo com o estudo realizado em São Paulo, dentre as 30 mulheres entrevistadas 43,3% não demonstraram insatisfação com a aparência, 37,7% apresentaram insatisfação leve, 16,7% demonstraram insatisfação moderada e 3,3% insatisfação grave (SOUZA et al., 2013). Em um estudo realizado também em São Paulo, com 60 mulheres, mesmo a maioria (73,32%) estarem eutróficas, houve resultados de insatisfação da imagem corporal de acordo com o BSQ (FERREIRA FERNANDES et al., 2017), mostrando que 53% não demonstraram insatisfação com a aparência, 25% demonstrou insatisfação leve, 15% insatisfação moderada e 7% insatisfação grave.

No presente estudo, a satisfação da imagem corporal das mulheres praticantes de musculação foi elevada (75%). De acordo com Freitas et al. (2018), acredita-se que a prática da musculação exerce influência sobre a satisfação com a imagem corporal pois os seus resultados evidenciaram que 60% das mulheres que participaram do estudo apresentam ausência de insatisfação com a imagem corporal, 20% insatisfação leve e 15% insatisfação moderada.

4. CONCLUSÕES

Pode-se concluir que houve prevalência da adequação do estado nutricional das mulheres praticantes de musculação, a maioria delas não apresentou insatisfação com as suas formas físicas. No entanto, houve uma elevada prevalência do comportamento alimentar favorável à ortorexia nestas mulheres, mesmo naquelas eutróficas.

É de suma importância que os profissionais de saúde, principalmente o nutricionista e psicólogo intervenham no comportamento alimentar de indivíduos que tenham relação maléfica com os alimentos e percepção distorcida da imagem corporal para a recuperação da saúde destes, sabendo que as consequências podem ser extremas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders** – DSM-5. 5th ed. Washington: American Psychiatric Association; 2013.

BRANCO, L M; HILÁRIO, M O e; CINTRA, G. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev. de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 33, n. 6, p.1934-1987, 2006.

COOPER P.J. et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **Int J Eat Disord**, 6: 485-94, 1987.

CORDÁS, T.S.; CLAUDINO, A.M. Transtornos alimentares: fundamentos históricos. **Rev Bras Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p.3-6, 2002.

DAROS, K.; ZAGO, É. C.; CONFORTIN, F. G. Transtornos alimentares e imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física em academias do município de Chapecó-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol.6. Num. 36. 2012. p.495-503.

Di PIETRO, M. C. **Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ – “Body Shape Questionnaire” em uma população de estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado, Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2002

DONINI L.M.et al. Orthorexia nervosa: a preliminar study with a proposal for diagnosis and na attempt to measure the dimensiono f the phenomenon. **Eat Weight Disord**. V. 9, n. 2, p. 151-7, 2004.

ESTEVES, R.; RAMIRES, V.R.R. Imagem do Corpo e Bulimia. **Ágora**, Rio de Janeiro, v. XVIII, n. 2, p. 225-240, jul./dez. 2015

FERNANDES, A.C.C.F *et al*. Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p.252-258, jun. 2017.

FREITAS P.F. et al. Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.80. Suplementar 3. p.1063-1068. Jul./Dez. 2018.

KAPLAN, H.I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J.A. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 7ª edição. Artmed. 2002.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 7, p.118-125, abr. 2018.

MARQUES, F. F. et al. Análise da Ortorexia Nervosa e sua associação com a percepção da imagem corporal e padrões alimentares em discentes do ensino superior. **Revista Educação em Saúde**, Anápolis, v. 2, n. 5, p.6-6, jan. 2017

MARTINS, M. C. T. et al. Ortorexia Nervosa: Reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**, Campinas, p.345-357, mar. 2011

MEDEIROS, T.H.; CAPUTO, E.L.; DOMINGUES, M.R.. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, p. 38-44. mar. 2017.

MORAIS, N.S; MIRANDA, V.P.N; PRIORE, S.E. Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 2693-2703, ago. 2018

OLIVEIRA, R.F.A; SALOMON, A.L.R. **Ocorrência De Ortorexia Nervosa entre mulheres adultas jovens frequentadoras de uma academia no Distrito Federal**. Monografia – UniCEUB- Brasília, 2018.

PENAFORTE, F.R.O. et al. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **J. Bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 18-24, Mar. 2018 .

PONTES, J.B.; MONTAGNER, M. I.; MONTAGNER, M. Â. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. Vol. 9 Num. 2. 2014. P. 533-548.

SAIKALI, C.J. et al. Imagem Corporal nos Transtornos Alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, n.31, p.164-166, 2004.

SCHMIDT, E; MATA, G.F. Anorexia nervosa: uma revisão. **Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p.387-400, 2008.

SILVA J, BARATTO I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira Nutrição Esportiva**. 2014;8(46):238-46.

SOUZA, M. C. D. F. P. et al. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. **Psico-usf**, Bragança Paulista, v. 18, n. 3, p.445-454, dez. 2013.

SOUZA, R.; CENI, G. C.. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira Das Missões-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 43, p.20-29, fev. 2014.

.