

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DE ORTOREXIA (Orto-15)

Responda às questões abaixo marcando a alternativa que melhor representa sua opinião

1. Você fica atento (a) às calorias dos alimentos quando come?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

2. Quando você vai a um mercado de alimentos, se sente confuso a respeito do que deve comprar?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

3. Nos últimos três meses, pensar sobre sua alimentação tem sido uma preocupação?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

4. As suas escolhas alimentares são determinadas pela preocupação com seu estado de saúde?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

5. O sabor é a qualidade mais importante que você leva em consideração ao escolher um alimento?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

6. Normalmente, você se dispõe a pagar mais por alimentos saudáveis?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

7. A preocupação com alimentação o saudável toma mais de três horas do seu dia?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

8. Você se permite alguma quebra da sua rotina alimentar?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

9. Para você, o seu humor influencia o seu comportamento alimentar?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

10. Você acredita que a convicção de se alimentar saudavelmente aumenta sua autoestima?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

11. Você acha que o consumo de alimentos saudáveis modifica seu estilo de vida (ida a restaurantes, amigos...)?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

12. Você acredita que consumir alimentos saudáveis pode melhorar o seu aspecto físico?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

13. Sente-se culpado(a) quando sai da sua rotina alimentar?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

14. Você pensa que no mercado existem alimentos não saudáveis?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

15. Ultimamente, você costuma estar sozinho(a) quando se alimenta?

Sempre Muitas vezes Algumas vezes Nunca

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A APARÊNCIA CORPORAL (MASS)

A forma de responder é a mesma do questionário anterior. Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a escala de resposta abaixo, marcando um “X” ou circulando o número correspondente a sua resposta.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Eu frequentemente pergunto a amigos e/ou parentes se estou musculoso.					
2. Eu malho mesmo quando meus músculos ou articulações estão doloridos.					
3. Para ser grande o indivíduo tem que ignorar a dor.					
4. Eu acho correto utilizar anabolizantes para aumentar a massa muscular.					
5. Quando eu vejo meus músculos no espelho, sinto frequentemente satisfação com meu tamanho atual					
6. Minha valorização está focalizada em meus músculos.					
7. Eu sinto frequentemente que estou viciado em trabalhar com pesos.					
8. Eu pergunto frequentemente aos outros se os meus músculos estão grandes o bastante.					
9. Eu faria qualquer coisa para o meu músculo crescer.					
10. Se meu horário me força perder um dia de trabalho com pesos, eu fico muito transtornado.					
11. Eu frequentemente gasto o maior tempo do meu dia me olhando no espelho.					
12. Eu ignoro a dor física enquanto estou trabalhando para ficar maior.					
13. Eu frequentemente acho difícil resistir de não medir o tamanho dos meus músculos.					
14. Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos.					
15. Eu tenho que adquirir músculos maiores de qualquer forma.					
16. Eu gasto maior parte do tempo na academia dos que malham lá.					
17. Eu estou satisfeito com a definição do meu músculo.					
18. Se eu malho mal provavelmente isso causará um efeito negativo no resto do meu dia.					
19. Eu frequentemente gasto meu dinheiro com suplementos musculares.					