



CURSO DE PSICOLOGIA

**A RELAÇÃO ENTRE INFLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA E OS RISCOS PARA
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY AND THE
RISKS FOR DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS**

**Geovana Marcelle Fernandes Franco PORFÍRIO, Larissa Viana de Assis Duque
ESTRADA**

Graduandas do curso de Psicologia da Faculdade de Minas (FAMINAS-BH). Belo Horizonte–MG, Brasil.

Conflitos de interesses: Esta pesquisa não possui financiamento ou conflitos de interesse com qualquer instituição.

Agradecimentos: O alunos-autores deste artigo gostariam de agradecer a professora Talita Rocha Santos toda orientação, paciência, suporte e apoio na elaboração deste trabalho.

BELO HORIZONTE

2023

| | |
|------|---|
| E82r | <p>Estrada, Larissa Viana de Assis Duque A relação entre inflexibilidade psicológica e os riscos para desenvolvimento de transtornos alimentares. / Larissa Viana de Assis Duque Estrada, Geovana Marcelle Fernandes Franco Porfirio. – Belo Horizonte: FAMINAS, 2023. 20p.</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – FAMINAS, Belo Horizonte, 2023</p> <p>Orientadora: Prof^a. Ma. Talita Rocha Santos</p> <p>1. Inflexibilidade psicológica. 2. Transtornos alimentares. I. Estrada, Larissa Viana de Assis Duque. II. Porfirio, Geovana Marcelle Fernandes Franco. III. Título.</p> <p>CDD: 616.8526</p> |
|------|---|

Resumo

Os transtornos alimentares vêm crescendo de forma elevada nos últimos anos, causando sofrimento aos indivíduos afetados pelo diagnóstico. O presente artigo busca abordar a relação entre inflexibilidade psicológica e os riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres jovens-adultas. Para a realização dessa pesquisa foi utilizada a metodologia quantitativa do tipo transversal, através de um questionário on-line para coleta de dados. Logo, o estudo sobre esse tema torna-se necessário para que seja evidenciada a relação entre inflexibilidade psicológica e transtornos alimentares. Ao total, 107 mulheres de 18 a 29 anos participaram do estudo. Foram utilizados os testes AAQ-II para avaliação de inflexibilidade psicológica e o EAT-26 para avaliação dos riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares, foi realizada a análise de correlação não paramétrica. Os resultados obtidos apontaram que houve uma correlação baixa, estatisticamente significativa entre os dois fatores analisados, sendo ($R=0,237$) ($p=0,014$). Assim, os resultados mostraram que existe uma relação entre inflexibilidade psicológica e riscos para transtornos alimentares em mulheres jovens- adultas, sendo necessário um maior aprofundamento de estudos sobre o tema.

Palavras-chave: inflexibilidade psicológica; transtornos alimentares; act.

Abstract

Eating disorders have been growing rapidly in recent years, causing suffering to individuals affected by the diagnosis. This article seeks to address the relationship between psychological inflexibility and the risks for the development of eating disorders in young adult women. To carry out this research, a cross-sectional quantitative methodology was used, using an online questionnaire for data collection. Therefore, the study on this topic becomes necessary to highlight the relationship between psychological inflexibility and eating disorders. In total, 107 women aged 18 to 29 participated in the study. The AAQ-II tests were used to assess psychological inflexibility and the EAT-26 to assess the risks for the development of eating disorders, and non-parametric correlation analysis was performed. The results obtained showed that there was a low, statistically significant correlation between the two factors analyzed, being ($R=0.237$) ($p=0.014$). Thus, the results showed that there is a relationship between psychological inflexibility and risks for eating disorders in young adult women, requiring further studies on the topic.

Keywords: psychological inflexibility; eating disorders; act.

1. Introdução

Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sofrem por algum dos tipos de transtornos alimentares existentes. Através de estudos realizados na contemporaneidade, nota-se que a prevalência de transtornos alimentares vem crescendo de forma elevada no decorrer dos últimos anos. Ademais, ocorre uma busca incessante pelo “corpo ideal” e uma insatisfação corporal evidente sendo esse modelo o que se destaca com maior predomínio em mulheres adolescentes e adultas emergentes (BRASIL. Ministério da saúde, 2022). A mídia se destaca como um fator primordial para que essas disfunções se mostrem contínuas no imaginário populacional, notando-se que as mulheres são uma das populações mais atingidas devido à grande cobrança estética e ao comportamento de padrões corporais enaltecidos. (SILVA; PIRES, 2019).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT – *Acceptance and Commitment Therapy*) é uma abordagem que irá desenvolver sua atuação de forma que trabalhe a aceitação do indivíduo ao momento presente, trazendo uma perspectiva de que o sofrimento humano se origina de processos biológicos normais, destacando aqueles que abrangem a linguagem subjetiva (HAYES et al, 2021). Segundo Hayes et al. (2021), a Terapia de Aceitação e Compromisso irá tratar de todos os sentimentos, emoções e ideais da experiência humana, de forma que se compreenda a aceitação, a escolha e o agir, valorizando também além dos aspectos positivos nos eventos ocorridos os pensamentos e sentimentos desagradáveis, bem como os seus significados para cada sujeito, que fazem parte da concepção existente de um indivíduo psicologicamente saudável.

A posteriori, se realça no modelo da ACT o conceito de flexibilidade psicológica, denominado como a capacidade que o sujeito tem de aceitar e compreender o momento presente, obtendo através dos pensamentos conscientes e da atenção plena uma forma de regulação comportamental. Dessa forma, a conceituação de inflexibilidade psicológica é fundamental para determinar os fatores de risco para transtornos mentais, visto que, um nível maior de inflexibilidade psicológica estaria diretamente ligado a sintomatologia emocional também superior (MEIRELES, 2020).

No que se refere aos transtornos mentais e com base na caracterização dos transtornos alimentares a partir do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) elaborado em 2014, evidencia-se que esses são relacionados a uma grande, evidente e persistente preocupação com a comida, resultando em uma aquisição e/ou absorção

desequilibrada de alimentos afetando e comprometendo o funcionamento do indivíduo por meios físicos, sociais e psicológicos. Ademais, esses se classificam em diversas categorias existentes, entretanto três se destacam dentro desse conjunto, sendo elas: bulimia nervosa; anorexia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Ainda, para critério diagnóstico desses transtornos que se diferem entre si é realizado um esquema de classificação mutuamente excludente, de forma que, durante um único episódio, apenas um desses diagnósticos citados poderá ser atribuído, tendo em vista o termo de curso clínico de cada um, desfecho e necessidade de tratamento. Na pesquisa evidenciada, notou-se que 32,7% das mulheres possuem algum diagnóstico psiquiátrico e 14,9% já trataram T.A's.

Além disso, também é notória a relação entre os transtornos alimentares e os transtornos ansiosos, como o TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada), Transtorno Depressivo Maior e Estresse, de maneira que os sintomas dos anteriormente citados são mais recorrentes em sujeitos com distúrbios alimentícios, possibilitando a ocorrência de episódios em que decorre a busca da comida como uma forma de conforto e/ou compensação frente aos sinais de inquietação (FONSECA, 2018).

Segundo Vilela et al (2023), as comorbidades psiquiátricas frequentemente encontradas relacionadas aos TAs são, depressão, transtorno de ansiedade e transtorno de humor, que podem causar impactos em qualquer tipo de TA. Assim, esse estudo se faz necessário para que se investigue os elementos em comum entre os Transtornos Alimentares e as demais psicopatologias supracitadas, visto que na ACT se evidencia a flexibilidade psicológica como um elemento central na qualidade de vida dos sujeitos. Atualmente há carências de estudos que investigam a relação entre a inflexibilidade psicológica e transtornos alimentares. Dessa forma, a psicologia encontra desafios para operar frente aos TA'S desde o seu diagnóstico, que pode ser único ou agrupado a outros transtornos (CASTRO; BRANDÃO, 2018). Portanto, é fundamental a expansão de estudos que visem investigar a relação entre a inflexibilidade psicológica e os riscos para os transtornos alimentares.

Em suma, o objetivo geral do presente estudo é investigar a existência de uma relação entre inflexibilidade psicológica e os riscos para desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres jovens adultas, de forma que indivíduos que apresentem maior inflexibilidade poderão manifestar comportamentos de risco para o aparecimento de desordens alimentícias vinculadas às alterações psicopatológicas.

Metodologia

2.1 Delineamento do estudo

O presente projeto trata-se de um estudo quantitativo do tipo transversal, sendo realizada a análise de correlação não paramétrica entre inflexibilidade psicológica e riscos para transtornos alimentares.

2.2 Cuidados éticos

A coleta de dados seguiu todos os procedimentos éticos descritos no projeto para aprovação do CAAE 73481523.4.0000.510561388322.4.0000.5105. Os voluntários que participaram da pesquisa assinaram digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos foram informados que poderiam deixar de participar da pesquisa a qualquer momento. Todas as precauções foram tomadas no sentido de preservar a identidade e privacidade dos voluntários, e os dados da coleta foram utilizados apenas para fins de pesquisa científica.

2.3 Amostra

Desta investigação participaram 107 mulheres inseridas na população geral na faixa etária de 18 a 29 anos, de diferentes graus de escolaridade e níveis socioeconômicos. Foi utilizada a amostra por conveniência.

2.4 Procedimento

Os pesquisadores fizeram divulgações em redes sociais, objetivando assim analisar o público-alvo, contendo perguntas que delimitem e especifiquem as características dos participantes, como: nome, idade, gênero, grau de escolaridade, identidade étnico/racial, estado civil, renda familiar. O período de coleta foi entre os meses de setembro e outubro.

2.5 Instrumentos

1)Eating Attitudes Test (EAT-26) - Para avaliação da relação dos fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, foi utilizado o teste Eating Attitudes Test (EAT 26) desenvolvido por David Garner. O EAT-26 (Anexo 1) é um instrumento aplicado para detectar a existência de transtornos alimentares através da indicação de padrões alimentares anormais. O questionário é composto por 26 itens, em escala do tipo Likert de seis pontos, podendo ter variações de respostas de 0 a 3, sendo: sempre = 3 pontos; muitas vezes = 2; às vezes = 1 ponto; poucas vezes = 0 ponto e nunca = 0 ponto. Ainda a escala apresenta um bom

índice de confiabilidade sendo, (0,88 em homens e 0,87 em mulheres) (KESSLER; POOL, 2018). O EAT-26 é estruturado em três dimensões, sendo dieta o primeiro fator evidenciado que diz sobre as restrições dietéticas para alimentos calóricos, evitação de comida e preocupação excessiva com a magreza. Já o segundo aspecto se define como bulimia e preocupação com a comida, em que após a ingestão exagerada de alimentos ocorre métodos patológicos visando a contenção do peso corporal. Por fim, o terceiro elemento se baseia no autocontrole oral, que avalia o autodomínio com a comida e a influência do ambiente sobre os hábitos alimentares (FORTES, *et al*, 2016).

2)Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) - Ademais, para se avaliar a flexibilidade psicológica da população a ser estudada, será feito o uso do *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II). O AAQ-II (Anexo 2) é um instrumento que avalia a capacidade de agir, de forma consciente, baseado em valores, sendo está capacidade denominada Flexibilidade Psicológica. Para isso, o questionário é composto por sete itens, sendo que as respostas são dadas de acordo com uma escala likert de 7 pontos, entre 1 (nunca) e 7 (sempre), com escores finais que variam entre 7 e 49. Além disso, a escala apresenta índice de confiabilidade aceitável (alfa de cronbach= 0,84.) (BARBOSA; MURTA, 2015).

3)Questionário Sociodemográfico: Foi elaborado especificamente para a pesquisa, o questionário sociodemográfico contém informações pessoais e socioeconômicas que se divide em: gênero, idade, grau de escolaridade, renda per capita, etnia, se pratica ou não atividades físicas, se possui diagnóstico psiquiátrico, entre outros.

4)Análise de dados

Os dados serão analisados por meio do software SPSS versão 21. Serão realizadas estatísticas descritivas para verificação de média, mediana e desvio padrão. Posteriormente será realizado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov. Para o objetivo central do estudo será realizada uma análise de correlação não paramétrica entre “inflexibilidade psicológica” e “riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares”.

3. Resultados

Após analisar a descrição da amostra, indicou-se um total de 107 mulheres participantes da coleta. A idade variou entre 18 e 29 anos, média de 23,11 anos (DP=3,007). Em relação a variação socioeconômica a renda per capita, varia de R\$180,00 à R\$8.500,00 reais, tendo a

média evidenciada por R\$1.761,3019 (DP=1364,33464). Evidenciou-se ainda que 72,9% das mulheres são estudantes.

Tabela 1 – Análise de correlação de Sperman entre Inflexibilidade Psicológica e Transtornos Alimentares.

| RÔ DE SPERMAN | T.A TOTAL | DIETA | BULIMIA E PREOCUPAÇÃO | CONTROLE ORAL |
|-----------------------------|-----------|-------|-----------------------|---------------|
| INFLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA | ,237* | 0,114 | ,255** | 0,142 |

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

* Nível de significância de $p < 0,05$

**Nível de significância de $p < 0,01$

4. Discussão

Os resultados das correlações encontrados na pesquisa, mostraram que a inflexibilidade psicológica tem correlação estatisticamente significativa com o desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo um fator de risco para essa psicopatologia (0,237) ($P=0,014$). Além disso, dos fatores do teste EAT-26, apenas bulimia teve relação com inflexibilidade (0,255) ($P=0,008$), já o fator dieta (0,114) ($P=0,242$) e o fator controle oral (0,142) ($P=0,144$), não apresentaram correlação estatisticamente significativa com a inflexibilidade psicológica, pois a ACT entende que um indivíduo inflexível e com perturbação alimentar em seu comportamento tende a realizar um evitamento experiencial sendo incapaz de lidar com as emoções negativas, não conseguindo manter adesão e nem mesmo controle frente ao tratamento ou uma dieta nutricional de maneira saudável e optando por técnicas invasivas, além de exagerar na ingestão dos alimentos (CARVALHO, 2011).

O resultado pode ser explicado pelos dados encontrados, um exemplo disso é retratado pela dimensão dieta, em que 26,1% da amostra tem o hábito de ingerir alimentos dietéticos e 37 pessoas fazem regimes objetivando o emagrecimento, sinalizando um número não tão significativo em relação aos participantes. Diante disso, tanto o fator dieta quanto o controle oral analisados pelo instrumento não possuem relação significativa com a inflexibilidade psicológica, já que essas pessoas possuem um maior controle sobre os alimentos consumidos e sobre a influência do ambiente em que vivem. Ademais, o fator bulimia e preocupação possuem uma relação significativa evidente, visto que no resultado 57,9% da amostra respondeu que passa muito tempo pensando em comer. Isso se torna um fator de risco, pois o comer emocional

pode se transformar excessivo em situações desagradáveis e ocorrer sucessivamente ações decorrentes da bulimia e do descontrole alimentar.

Assim sendo, a inflexibilidade psicológica relacionada aos alimentos se resume ao cumprimento de regras rígidas e subjetivas que geram desregulação alimentar e ignoram sinais internos e fisiológicos, como de saciedade ou fome, além de sinais externos como descarte de eventos sociais, para que o indivíduo enfatize a si mesmo o controle frente à essas situações e normas individuais, posteriormente gerando culpa emocional quando os mesmos não são exercidos (PIMENTEL, 2020).

Os dados evidenciados no presente artigo apontam que, no que tange ao perfil sociodemográfico as mulheres jovens-adultas possuem maior predisposição para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Nota-se que 72,9 % do público-alvo estuda atualmente, evidenciando a maior prevalência em estudantes, mais ainda os de nível superior, como mostra o estudo a seguir, a inserção desses sujeitos nesse novo meio social e sua exposição à vida acadêmica pode desenvolver um aumento significativo do desagrado corporal trazendo uma alteração em suas atitudes alimentares. Uma pesquisa realizada no ano de 2012 com o teste EAT-26 teve como resultado que entre os 587 discentes analisados matriculados em instituições de ensino superior, aproximadamente 30% já haviam tido atitudes que predispuham consequências de risco para o desenvolvimento de T.A's, como: uso abusivo de laxantes, substâncias esteroides anabólicas e anorexígenas para controle de peso (CARVALHO et al. 2013).

Conforme Hayes *et al.* (2021), o modelo de flexibilidade psicológica sustenta que a dor é uma consequência natural da experiência de viver, mas alguns sujeitos sofrem de forma elevada quando o nível de rigidez psicológica as impossibilita de se adaptar a contextos internos e externos, resultando a rigidez psicológica como a causa essencial do sofrimento e do funcionamento humano mal adaptativo. O conceito inverso da flexibilidade psicológica é a inflexibilidade psicológica, que se caracteriza pelo comportamento controlado sobretudo pela linguagem e pouco orientado pelos valores, elucidando o comportamento disfuncional (BARBOSA; MURTA, 2014), o que por conseguinte favorece o início e a manutenção da psicopatologia (HAYES *et al.* 2021).

Nessa análise realizada foi explicitado que 73,8% das mulheres participantes se sentem apavoradas com a ideia de estar engordando. Os transtornos alimentares (TA's) são evidenciados e agravados por fatores biopsicossociais. Na cultura ocidental atual, evidencia-se

que o ideal de beleza feminino é focalizado na magreza, sendo essa um sinônimo cultural de vitalidade e competência. Dessa forma, segundo Maltez (2016), a indústria estética da mulher e o estereótipo corporal se tornam constituintes da psicopatologia dos TA's especificando o gênero como fator de risco e evidenciando que atitudes são adotadas e levadas para o campo contextual negativo, como a checagem corporal recorrente acompanhada de grandes períodos de restrição alimentar limitando o modo de comer como uma maneira conturbada podendo desenvolver danos físicos e psicológicos a essa população (CARVALHO *et al.* 2013). Portanto, através da tentativa de aceitação social a adoção da inflexibilidade por meio das atitudes alimentares, são tidas como estratégias controladoras para alterar a causa da insatisfação e vergonha, nesse caso sendo essas: o peso e a forma corporal (PIMENTEL, 2020).

Assim sendo, a pesquisa realizada mostrou que 40,1% das mulheres jovens-adultas entrevistadas sentem medo dos seus sentimentos e 47,6% ficam preocupadas em não conseguir controlar seus sentimentos e preocupações. Isso posto, podemos indicar que esse padrão de inflexibilidade psicológica e alimentar é uma rigidez que provoca uma reação de esquiva ao lidar com sensações e emoções, o que faz com que a pessoa fique em um ciclo vicioso de evitação, demonstrando um descontrole aos sinais internos, como os de fome e saciedade e externos como eventos sociais e confraternizações, causando maiores riscos ao desenvolvimento de desordens alimentícias (PIMENTEL, 2020).

5. Considerações finais

No presente artigo, buscou-se verificar a correlação entre inflexibilidade psicológica e o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres jovens adultas. Logo, a inflexibilidade apresentou correlação estatisticamente significativa com essas desordens psicológicas, sendo crucial que se busque a flexibilidade para o processo adaptabilidade frente aos eventos negativos e não ocorra a evitação que pode desencadear a desregulamentação alimentar.

A coleta de dados online possui algumas limitações, como a responsabilidade de armazenamento e proteção das informações pessoais dos participantes, seguindo as normas da Lei de Proteção de Dados (LGPD) (COUTINHO, 2020). Essa informação foi repassada na presente pesquisa aos participantes no momento do TCLE como forma de sinalizar a garantia de privacidade dos elementos pelos pesquisadores. Além disso, a amostra por conveniência permite o alcance de um maior número de pessoas mais rapidamente, porém como os pesquisadores escolhem os participantes de acordo com a proximidade sem considerar se esses

realmente fazem parte de uma amostra representativa de toda a população, pode haver uma má representação do público-alvo (WACHELKE, 2014). Logo, é necessário que se faça mais pesquisas acerca do tema, utilizando outras formas de amostragem além de estudos que promovam intervenções mais assertivas para a população estudada.

Dito isso, como exposto pelos resultados da coleta, os achados dessa pesquisa apontaram uma correlação baixa e estatisticamente significativa entre a inflexibilidade psicológica e transtornos alimentares. O fator bulimia se apresentou como o único relacionado a inflexibilidade, sendo que os fatores dieta e auto-controle oral não tiveram correlação estatisticamente significativa.

Em suma, os estudos sobre inflexibilidade psicológica e transtornos alimentares devem ser mais aprofundados, visto que possuem uma possibilidade de intervenção através da ACT, além da necessidade de análises sobre a relação das variáveis. Dessa forma, a pesquisa sobre o tema é importante para diminuir os desafios encontrados no tratamento de todas as desordens alimentícias tanto pelos profissionais da saúde quanto pelo próprio sujeito e demais envolvidos no recurso terapêutico para intervenções mais efetivas.

Referências Bibliográficas

- ALDAO, A. (2012). **Revista.uned.es**. *Estrategias de regulación emocional como procesos transdiagnósticos: Una visión más detenida sobre la invarianza de su forma y función*. Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica, 17(3), 261–277. Disponível em: <<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11843>>. Acesso em: 23 mai. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5a ed.). Porto Alegre: **Artmed**, 2014.
- BARBOSA, L. M. **Scielo.br**: *Propriedades psicométricas iniciais do Acceptance and Action Questionnaire - II - versão brasileira*. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200107>> . Acesso em: 29 abr. 2023.
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G. **Rbtcc.com.br**. *Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências*. Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva, 16(3), 34–49. 2015. Disponível em: <<https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/711/423>>. Acesso em: 29 abr 2023.
- BERTA, Tatiana. **Repositorio.unifesp.br**: *Evidências de validade do AAQ-2 (Questionário de Aceitação e Ação II) em profissionais da Atenção Primária à Saúde no Brasil e correlações com ansiedade, mindfulness e autocompaixão*. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/41857?show=full>>. Acesso em: 29 abr. 2023.
- BRASIL. **Ministério da Saúde. Saúde e vigilância sanitária**. *Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar: Anorexia nervosa e a bulimia estão relacionadas a maiores taxas de mortalidade dentre os transtornos mentais*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>>. Acesso: 15 abr. 2023.
- CARDOSO B; GALHARDO, A; MASSANO-CARDOSO, I; CUNHA, M. **dspace.ismt.pt**. *O papel da inflexibilidade psicológica na relação entre o stress relacionado com a infertilidade e os sintomas depressivos em mulheres com um diagnóstico de infertilidade*. 2021. Disponível em: <<https://dspace.ismt.pt/handle/123456789/1333>>. Acesso: 27 mai. 2023.
- CARVALHO, P. H. B. *et al.* **scielo.br**. *Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários*. 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200003>>. Acesso em: 29 abr. 2023.
- CARVALHO, S.P.M. **repositorio.ucp.pt**. *Validação dos conceitos de atenção plena e evitamento experiencial segundo a terapia da aceitação e compromisso (ACT) na explicação do comportamento alimentar: indicações para o tratamento da obesidade*. 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/8922>>. Acesso em: 26 nov. 2023.
- CASTRO, P. DA S.; BRANDÃO, E. R. **scielo**. *Desafios da atenção à anorexia nervosa na adolescência: etnografia em serviço público de saúde no Rio de Janeiro*. Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 9, p. 2917–2926, set. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/cHfVmYYgZV6FM7jB3bHb4jG/abstract/?lang=pt#ModalDownloads>>. Acesso em 23. mai 2023.
- COUTINHO, LILIAN. **rbi.enap.gov.br**. *Lgpd e inteligência: os limites no tratamento de dados pessoais coletados em fontes abertas*. Revista Brasileira de Inteligência, n. 15, p. 99-116, 23 set. 2021. Disponível em: <<https://rbi.enap.gov.br/index.php/RBI/article/view/183>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

- FONSECA, N. K. O. **lume.ufrgs.br**. *Associação entre aspectos neurocognitivos, atencionais e antropométricos com o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada*. 2018. Disponível em <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/194630>>. Acesso: 15 abr. 2023.
- GARBIN, C. A. S.; CHIBA, F. Y.; OLIVEIRA, R. A. F. de; SALIBA, T. A.; GARBIN, A. J. I. *Depressão, Ansiedade, Estresse E Qualidade do Sono em Pacientes com Transtornos Alimentares*. **Archives of health investigation**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 92–97, 2023. Disponível em:<<https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5822>> . Acesso em: 30 abr. 2023.
- HAYES, S. C; STROSAHL, K. D; WILSON, K. G. *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. 2ª ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2021.
- HAYES, S. C; LUOMA, J. B; BOND, F. W.; MASUDA, A; LILLIS, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes*. **Behaviour research and therapy**, 44(1), 1–25.
- JURUENA, M.F *et al*. **Scielo.br**: *Estudos latino-americanos sobre melancolia: um transtorno do humor melhor definido para o CID-11*. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/YGfpbKw8mgfY6Nph8mTv6Kt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 30 abr. 2023.
- MALTEZ, B.G. **Repositorio.unifesp.br**: *A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens*. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11192>>. Acesso em: 29 abr 2023.
- MEIRELES, A. J .M. **Ubibliorum**: *Relação entre mindfulness disposicional, regulação emocional, inflexibilidade psicológica e sintomatologia emocional numa amostra clínica*. 2020. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10400.6/10663> >. Acesso: 15 abr. 2023.
- PIMENTEL, N. J. P. F. **Repositorio.ufpe.br**: *Comportamento alimentar em estudantes universitários com enfoque na inflexibilidade psicológica e alimentar*. 2020. Disponível em: < <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/51258>>. Acesso em: 23 set. 2023.
- RODRIGUES, W. C. **faetec/ist Paracambi**:*Metodologia Científica (PPT)*. 2007. Disponível em: <http://unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodologia_cientifica.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2023.
- SILVA, A. M. B *et al*. **Scielo.br**: *Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares*. 2018. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>>. Acesso em: 30 abr. 2023.
- SILVA, A.T.T; LOUREIRO, S.R. **Scielo.br**: *O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários*. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>> Acesso em: 30 abr. 2023.
- SILVA, S. A; PIRES, P. F. F. F. **Periodicos.unifil.br**: *A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas*. 2019. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/revistatestes/article/view/1172>>. Acesso em: 29 abr. 2023.

- SOIHET, J; SILVA, A; D.SC. **convergenceseditorial**. *Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar*. 2019. Disponível em: <<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563/4970>>. Acesso em 23. mai 2023.
- UZUNIAN, L.G ; VITALLE, M. S .S. *Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes*. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014>>. Acesso em: 29 abr. 2023.
- VILELA, L. A.; SILVA, A. S.; VILELA, S. de C.; MANOCHIO, M. G. **Revistajrg.com**. *Comorbidades psiquiátricas e transtornos alimentares*. 2023. Disponível em: <<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/498>> Acesso em: 4 jun. 2023.
- ZETTLE, R. D. (2005). *The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT*. **The In-ternational Journal of Behavioral Consultation and Therapy**, 1(2), 77–89.
- WACHELKE, João et al . **pepsic.bvsalud.org**. *Caracterização e Avaliação de um Procedimento de Coleta de Dados Online (CORP)*. 2014. Disponível em<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000100017>. Acesso e: 26 nov. 2023.

ANEXO 2: ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II (AAQ-II) AAQ-II

A seguir, você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie quanto cada afirmação é verdadeira para você e circule o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----------------------------|-----------|---------------------------|----------------|--------------|--------|
| nunca | muito raramente | raramente | algumas vezes | frequentemente | quase sempre | sempre |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Minhas experiências e lembranças dolorosas dificultam que eu viva a vida que eu gostaria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Tenho medo dos meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Eu me preocupo em não conseguir controlar minhas preocupações e sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Minhas lembranças dolorosas me impedem de ter uma vida plena. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Emoções causam problemas na minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Parece que a maioria das pessoas lida com suas vidas melhor do que eu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Preocupações atrapalham o meu sucesso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Sexo [F] [M] **Idade** _____

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

11/06/2023, 20:30

Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Nome completo *

2. E-mail *

3. Qual a sua idade? *

4. Qual o seu gênero? *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino
 Prefiro não declarar

5. Qual a sua identificação racial? *

Marcar apenas uma oval.

- Amarelo
 Branco
 Índigena
 Negro
 Pardo
 Prefiro não declarar

11/06/2023, 20:30

Questionário Sociodemográfico

6. Qual o seu nível de escolaridade? *

Marcar apenas uma oval.

- Nível fundamental completo
- Nível médio completo
- Nível superior completo
- Nível fundamental incompleto
- Nível médio incompleto
- Nível superior incompleto
- Cursando nível fundamental
- Cursando nível médio
- Cursando nível superior

7. Qual o seu estado civil? *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viúvo (a)
- Outro: _____

8. Você possui filhos? *

Marcar apenas uma oval.

- Não tenho filho
- Tenho 1 filho
- Tenho 2 filhos
- Tenho 3 ou mais filhos

11/06/2023, 20:30

Questionário Sociodemográfico

9. Quantas pessoas moram com você? *

10. Qual a sua ocupação (profissão) atual? *

11. Qual a sua renda familiar? *

12. Você pratica atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- Não pratico atividades físicas
- Pratico de 1 a 3 vezes na semana
- Pratico de 3 a 5 vezes na semana
- Pratico mais de 5 vezes na semana

13. Você possui algum diagnóstico psiquiátrico? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

14. Se sim, qual?

11/06/2023, 20:30

Questionário Sociodemográfico

15. Você já realizou algum tratamento em decorrência de transtornos alimentares? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários