

A BUSCA PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE OS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE FLORIANÓPOLIS

Andréia Abreu ¹
Edina Gonçalves ²
Marília dos Santos Amaral ³

Resumo

A Ortorexia Nervosa é descrita como sendo uma obsessão por alimentos biologicamente puros e, deste modo, pela excessiva busca pela alimentação saudável. O objetivo da pesquisa é o de identificar evidências de comportamentos ortoréxicos em praticantes de exercício físico da Grande Florianópolis. O método do estudo é de abordagem quantitativa-qualitativa, de levantamento e caráter explicativo. Foi utilizado como instrumento um questionário *online* contendo 27 perguntas fechadas e 03 abertas sobre hábitos alimentares e motivações para a busca pela alimentação saudável. Participaram da pesquisa 44 sujeitos, com idade entre 19 e 44 anos, praticantes de exercício físico e moradores da Grande Florianópolis. Os resultados foram analisados de acordo com a Análise Estatística Descritiva e pela Análise de Conteúdo de Bardin. A partir das respostas obtidas observou-se um número significativo de tendência a comportamentos ortoréxicos em praticantes de exercício físico, tendo como principais motivos para adesão de hábitos alimentares saudáveis a saúde e a estética, ainda que outros critérios citados como importantes na literatura especializada para a classificação do comportamento ortoréxico não se confirmaram, tais como: deixar de frequentar lugares devido à alimentação e recusar convites para comer e tentar convencer as pessoas a adotarem uma alimentação saudável. No entanto, conclui-se que a Ortorexia Nervosa se apresenta com uma etiologia complexa e um assunto pouco explorado. Demonstra, portanto, a importância de mais estudos que venham contribuir para a compreensão da ortorexia e que esclareçam a relação ainda frágil estatisticamente entre ortorexia e a busca por dietas alimentares.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Exercício Físico. Ortorexia Nervosa. Saúde. Estética.

¹ Graduanda de Psicologia. Faculdade Cesusc. E-mail: deiaandrea81@gmail.com

² Graduanda de Psicologia. Faculdade Cesusc. E-mail: edinafla@hotmail.com

³ Doutora em Psicologia. Faculdade Cesusc. E-mail: mariliapsico@hotmail.com