



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

## COMPORTAMENTO DE RISCO PARA ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

**Návia Almeida Parente**

Bolsista - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
navila.parente@aluno.unifametro.edu.br

**Maria Clara Auday de Lima**

Voluntária – Centro Universitário Fametro – Unifametro  
maria.lima16@aluno.unifametro.edu.br

**Daniela Vieira de Souza**

Orientadora – Centro Universitário Fametro – Unifametro  
daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** IX Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

### RESUMO

**Introdução:** A Ortorexia Nervosa (ON) consiste em comportamentos obsessivos patológicos em relação a comida. Os estudantes de Nutrição, por lidarem constantemente com questões relacionadas a alimentação e ao corpo, podem ser um grupo de risco para o desenvolvimento da ON. **Objetivo:** identificar comportamentos de risco para o desenvolvimento da Ortorexia Nervosa em estudante de Nutrição. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura, considerando os seguintes critérios de inclusão: artigos em português, inglês e espanhol, disponíveis gratuitamente e na íntegra, publicados nos últimos dez anos e indexados nas bases de dados LILACS, SciELO e CAPES, que apresentassem em sua discussão considerações sobre ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. Foram utilizadas as combinações das seguintes palavras-chaves: “Ortorexia Nervosa”, “Estudantes de Ciências da Saúde”, “Comportamento Alimentar” e “Transtornos Alimentares”. **Resultados:** Após a análise dos artigos, quatro compuseram o objeto de estudo. Os principais questionários aplicados foram o ORTO-15, *Body Shape Questionnaire*, Questionário de Frequência Alimentar e o *Three Factor Eating Questionnaire*, além do Índice de Massa Corporal. Os estudantes de nutrição apesar de apresentarem o peso normal, apresentaram comportamento de risco para ortorexia nervosa e distúrbios de imagem. **Considerações finais:** Os estudantes de nutrição de ambos os sexos, mas principalmente, os do sexo feminino, formam um grupo mais suscetíveis ao desenvolvimento de ON.

**Palavras-chave:** Ortorexia Nervosa; Estudantes de Ciências da Saúde; Comportamento Alimentar; Transtornos Alimentares.

### INTRODUÇÃO

A alimentação consiste em uma ação humana indispensável para a sobrevivência e responsável pela nutrição e energia do corpo. Ela é abrangente, pois não é realizada apenas por razões biológicas, posto que envolve sentimentos, cultura, economia, política dentre outros



aspectos inseridos no desenvolvimento do sujeito (PROENÇA, 2010).

Entretanto, hodiernamente a alimentação vem perdendo o seu propósito, pois em suma, as pessoas se encontram imersos aos seus hábitos alimentares, com foco apenas no seu caráter biológico e nutricional. Essa relação rígida com os alimentos pode resultar em um comportamento patológico obsessivo, denominado de Ortorexia Nervosa (ON) (BRATMAN, 2002).

Os indivíduos com ON possuem uma preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos, restringindo o consumo de alimentos que julgam como não saudáveis e que possuam substâncias como corante, conservantes, pesticidas, ingredientes transgênicos, gorduras menos saudáveis e excesso de sal e açúcar (BARTRINA, 2007).

As restrições se iniciam com o intuito de melhorar a qualidade de vida e priorizar a saúde, porém, acaba se tornando uma obsessão e, como consequência de uma dieta tão restritiva é possível ocorrerem carências nutricionais, como o desenvolvimento de desnutrição, anemia, hipovitaminose A e B12, entre outras (SÁNCHEZ, MORENO, 2007).

Os profissionais e estudantes de Nutrição constituem um grupo mais suscetíveis ao desenvolvimento da ON. Esse público está constantemente exposto a uma cobrança extrema para possuir uma alimentação e estilo de vida perfeitos, pois caso contrário, é desqualificado como profissional, posto que a capacidade técnica tem sido associada ao comportamento alimentar e tamanho do corpo considerados adequados pela sociedade (PONTES, 2012).

Diante desse panorama, o presente estudo se mostrou relevante, pois pretendeu proporcionar, à comunidade acadêmica, conhecimento científico sobre o tema em questão. Para tanto, a atual revisão objetivou avaliar, por meio de estudos disponíveis na literatura, se os estudantes universitários de Nutrição, apresentam fatores de risco para desenvolver a ON.

## METODOLOGIA

O levantamento dos artigos foi realizado em agosto de 2021 por meio dos seguintes critérios de inclusão: estudos em português, inglês e espanhol, disponíveis gratuitamente e na íntegra, publicados nos últimos dez anos e indexados nas bases de dados LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Para a pesquisa dos artigos foram utilizadas combinações das seguintes palavras-chave: “Ortorexia Nervosa”, “Estudantes de Ciências da

Saúde”, “Comportamento Alimentar” e “Transtorno Alimentar” e as correspondentes na língua inglesa e espanhola.

A busca resultou em 10 artigos na SciELO, 0 artigos na LILACS e 86 não portal de periódicos CAPES. A partir da leitura dos títulos e exclusão dos artigos repetidos, foram selecionados para análise do resumo, 5 estudos da SciELO e 8 da CAPES, resultando em 8 artigos de ambas as bases de dados. Após a leitura na íntegra, foram selecionados 4 artigos para compor o objeto de estudo da presente pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

| Principais conclusões | Autor, Ano e País                       | Sujeitos da pesquisa                                                          | Tipo de estudo                | Métodos de identificação de risco para ortorexia nervosa | Principais conclusões                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                     | SOUZA; RODRIGUES (2014), Brasil.        | 150 estudantes de Nutrição do sexo feminino                                   | Estudo transversal            | IMC; Escala de Silhueta de Schulsiger; ORTO-15           | Um número considerável de alunas do curso de Nutrição apresentou comportamento ortoréxico e distúrbio da imagem corporal. |
| 2                     | RODRIGUES <i>et al.</i> (2017), Brasil. | 113 estudantes de Nutrição, sendo 95 do sexo feminino e 18 do sexo masculino. | Estudo descritivo transversal | ORTO-15; QFA                                             | A maior parte dos universitários apresentaram traços de ortorexia nervosa, sendo no sexo masculino a maior prevalência.   |
| 3                     | LEMOS <i>et al.</i> (2018), Brasil.     | 95 estudantes, sendo 48 estudantes de nutrição e 47 estudantes de biologia,   | Estudo transversal            | ORTO-15; TFEQ- R21                                       | Estudantes de nutrição apresentaram maior predisposição ao comportamento alimentar                                        |

|   |                                         |                                                           |                    |                   |                                                                                               |
|---|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | todos do sexo feminino                                    |                    |                   | ortoréxico e restrições alimentares em comparação aos estudantes de biologia.                 |
| 4 | PENAFORTE <i>et al.</i> (2018), Brasil. | 141 estudantes de Nutrição, sendo 90,8% do sexo feminino. | Estudo transversal | ORTO-15; BSQ; IMC | Estudantes de nutrição parecem ser uma população em risco para tendência à Ortorexia Nervosa. |

Legenda: ORTO-15: Ferramenta de percepção de Ortorexia Nervosa; BSQ: Body Shape Questionnaire; IMC: Índice de Massa Corporal; QFA: Questionário de Frequência Alimentar; TFEQ- R21: Three Factor Eating Questionnaire

Os artigos selecionados apresentaram características variadas quanto ao número de indivíduos estudados, mas, em relação a faixa etária e localização foram semelhantes.

No que se refere as regiões onde os estudos foram realizados, foi observado predomínio da região sul (Rio Grande do Sul) e região nordeste (Pernambuco). A respeito do tamanho da amostra, variou entre 95 e 150 pessoas, com idade igual ou superior a 18 anos. Os estudos tinham caráter transversal (n=2) e descritivo (n=2). Os sujeitos analisados foram de ambos os sexos, mas a grande parte dos estudos apresentou prevalência do público feminino.

De acordo com Penaforte *et al.* (2018), a grande maioria dos estudantes de Nutrição avaliados apresentou desvio de comportamento alimentar (87%), sendo um público de maior vulnerabilidade para Ortorexia Nervosa (ON). Esse dado corrobora com o estudo de Lemos *et al.* (2018), que identificaram um percentual de 85,4% de estudantes de Nutrição com maior frequência de predisposição ao comportamento alimentar ortoréxico. Dado ainda maior, foi percebido na pesquisa de Rodrigues *et al.* (2017), posto que os autores constataram que 94,69% dos discentes apresentaram o mesmo comportamento.

Esses dados reafirmam que as desordens alimentares parecem ser mais incidentes naquelas cujas profissões de forma direta ou indireta exigem um maior cuidado com a alimentação (PONTES *et al.*, 2012). Tal fato pode ser demonstrado um estudo que comparou o a relação com a comida de estudantes de nutrição e biologia. Os autores constataram que os acadêmicos de nutrição tiveram escores mais elevados para restrição cognitiva, caracterizada por um conjunto de comportamentos alimentares que envolvem obrigações e proibições



(LEMOS *et al.*, 2018). Reforçando que os estudantes de nutrição, apesar de serem da área da saúde, apresentam inadequações alimentares (RODRIGUS *et al.*, 2017).

Ao ser classificado o estado nutricional, segundo o IMC, observou-se que 74% das alunas estavam eutróficas, 14,7% com sobrepeso, 3,3% com obesidade e 8% com baixo peso (SOUZA; RODRIGUES, 2014). No estudo de Lemos *et al.* (2018), a maioria (76,6%) dos estudados também se encontrava com o peso normal, resultado próximo ao achado de Penaforte *et al.* (2018), no qual 75,9% apresentaram eutrofia. Esses resultados sugerem que a obsessão por “alimentação saudável” pode estar presente em indivíduos de diferentes IMC e estado nutricional (SOUZA; RODRIGUES, 2014).

Em estudo realizado por Almeida *et al.* (2006) com universitárias de Nutrição, adotando a escala de silhuetas, no qual as participantes escolheram figuras que representavam seu próprio corpo, o corpo desejável e o saudável, verificou-se que, apesar da alta prevalência de eutrofia, 45,4% das alunas gostariam de ter um IMC abaixo da faixa de eutrofia e que 63,6% acreditam que o IMC saudável é menor que seu IMC atual, mostrando distúrbio da imagem corporal entre as alunas de Nutrição. Dados semelhantes foram encontrados no presente estudo o qual verificou que 74% das estudantes de nutrição também apresentaram distúrbios da imagem corporal, acreditando ter a silhueta maior do que a figura correspondente ao IMC calculado com base nos dados referidos (SOUZA; RODRIGUES, 2014). Penaforte *et al.* (2018), também constataram que 57,8% dos estudantes apresentaram algum grau de insatisfação corporal (variando de leve a grave), e que existe uma associação significativa entre ON e insatisfação corporal ( $p=0,001$ ), com maior frequência de insatisfação corporal entre as estudantes com comportamento alimentar com tendência para a ON.

Em relação ao período cursado, tanto o estudo de Rodrigues *et al.* (2017) quanto o de Souza e Rodrigues (2014), não encontraram variações entre os períodos cursados, pois em todos os semestres foi possível observar estudantes com comportamento alimentar ortoréxico. Tal resultado suscita a seguinte questão: o comportamento ortoréxico estaria presente antes do início do curso? (SOUZA; RODRIGUES, 2014). A pesquisa de Bosi *et al.* (2006) refere que o curso de Nutrição pode ser um atrativo para pessoas que se preocupam com a alimentação, imagem e massa corporal, sendo ela adequada ou não.

Com o presente estudo, ficou evidente a tendência para o desenvolvimento da ON em estudantes de Nutrição (MARTINS *et al.*, 2011). Os resultados são preocupantes, pois esses alunos serão futuros profissionais da saúde, que cuidarão e influenciarão outras pessoas, então é importante uma maior atenção com esses estudantes,

tendo acompanhamento a partir do início da vida acadêmica, para evitar problemas futuros (LEMOS *et al.*, 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a presente revisão integrativa, os estudantes de nutrição, de ambos os sexos, em especial o sexo feminino, formam um grupo mais suscetíveis ao desenvolvimento de ON. Os principais fatores de risco relatados nos estudos como desencadeadores do comportamento ortoréxico nesses estudantes foram, a percepção corporal distorcida, desejo de um IMC “ideal” ou abaixo do recomendado e um cuidado excessivo com a alimentação. Tais resultados, podem ser consequência da autocobrança e da pressão que esses estudantes possuem para ter um estilo de vida ideal, se caso não feito, são amplamente desqualificados como bons profissionais.

Ressalta-se então, a importância de acompanhamento e assistência aos alunos de Nutrição durante toda a graduação, incluindo apoio psicológico, educação nutricional e encaminhamento a serviços especializados.

Houve uma limitação no presente estudo em relação a quantidade reduzida de artigos, evidenciando a necessidade de mais estudos nessa área.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S.S.; KAKESHITA, I.S.; LAUS, M.F.; MARTINS, T.M.; ZANCUL, M.S. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em estudantes de nutrição. **Revista Alimentos e Nutrição Araraquara**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 85-89, 2006.

BOSI, M.L.M.; CARVALHO, R.J.; COSTA, M.L.S.; LUIS, R.R.; MORGADO, C.M.C. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 2, p. 108-113, 2006.

BARTRINA, J.A. Ortorexia ou obsessão por uma alimentação saudável. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, Caracas, v. 57 n. 4, p. 313-5, 2007.

BRATMAN, S. Ortorexia nervosa: o transtorno alimentar de alimentos saudáveis. **Nova York: Broadway Books**, 2002.

LEMOS, N.A.M.; PENAFORTE, F.R.O.; RINALDI, A.E.M.; DIEZ-GARCIA, R.W.; JAPUR, CC. Comportamento alimentar ortoréxico e restrição alimentar em universitárias. **Revista Chilena de Nutrição**, Santiago, v. 45, n. 3, p. 252-257, 2018.

LEITE, A.C.B., GRILLO, L.P.; CALEFFI, F.; MARIATH, A.B.; STUKER, H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

**Revista Espaço para a Saúde**, Paraná, v. 13, n. 1, p. 82-90, 2011.

MARTINS, M.C.T.; ALVARENGA, M.S.; VARGAS, S.V.A.; SATO, K.S.C.J.; SCAGLIUSI, F.B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 345-357, 2011.

PROENÇA, R.P.D.C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**. São Paulo, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010.

PENAFORTE, F.R.O., BARROSO, S.M., ARAÚJO, M.E., JAPUR, C.C. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 18-24, 2018.

PONTES, J.B. **Ortorexia em estudantes de Nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional**. 2012. 73f. Dissertação (Mestre em Ciências da Saúde) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/11131>. Acesso em: 12 jun. 2021.

RODRIGUES, B.C.; OLIVEIRA, G.N.S.; SILVA, E.I.G.; MESSIAS, C.M.B.O. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Scientia Plena**, Petrolina, v. 13, n. 7, p. 4-6, 2017.

SOUZA, Q.J.O.V., RODRIGUES, A.M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 63, n. 3, p. 200-204, 2014.

SÁNCHEZ, R.M.; MORENO, A.M. Ortorexia e vigorexia: novos transtornos do comportamento alimentar? **Transtornos de la conducta alimentaria**, Granada, n. 5, p. 457-482, 2007.