

Prevalência de comportamentos ortoréxicos e variáveis relacionadas em estudantes de nutrição – Uma Revisão de Literatura

Prevalence of orthorexic behaviors and its variables in nutrition students - Literature Revision

Isadora Cruz Borges de Oliveira¹ Marina Fernandes Barros de Souza^{1*}

1 Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Curso de Nutrição. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Avenida Universitária, 1.440 - Setor Universitário. CEP: 74605-010 – Goiânia – GO. *Autor correspondente: nutrimarinagyn@gmail.com

Resumo

Ortorexia Nervosa (ON) é uma fixação excessiva com a saúde alimentar, manifestada por uma obsessão pelo consumo exclusivo de alimentos biologicamente puros, resultando em práticas restritivas. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, visando analisar a prevalência de comportamentos ortoréxicos e as variáveis associadas a essa conduta, com foco especificamente em estudantes do curso de Nutrição. Foi utilizando o portal Periódicos Capes, foram selecionados artigos entre março e outubro de 2023. Excluíram-se duplicatas, relatos de casos, e foram priorizados documentos entre 2014 e 2023. A maioria das pesquisas, identificou taxas elevadas de comportamento ortoréxicos através do questionário Orto-15, porém sem correlações expressivas entre ON, IMC, distúrbio de imagem, insatisfação corporal, período cursado e utilização de mídias sociais. Por isso, destaca-se a significativa importância de expandir as investigações sobre esse tema, uma vez que, estudantes universitários da área de saúde apresentam alta suscetibilidade para adotar comportamentos de risco associados à ON.

Palavras-chave: Ortorexia nervosa. Alimentação saudável obsessiva. Prevalência. Aluno. Estudante. Nutrição.

Abstract

Nervous Orthorexy (NO) is an excessive fixation on healthy eating, manifested by an obsession with consuming only biologically pure food, resulting in restrictive practices. An integrative literature review was conducted to analyze the prevalence of orthorexic behaviors and the variables associated with this behavior, with a specific focus on nutrition students. Articles were selected from March to October 2023 using the Capes Periodics. Duplicates, case reports, and documents prior to 2014 were excluded. Most studies identified high rates of orthorexic behaviors through the Orto-15 questionnaire, but no significant correlations were found between ON, BMI, body image disorder, dissatisfaction with body image, course period and use of social media. Therefore, it is worth noting the significant importance of expanding research on this topic, as university students in the health field are highly susceptible to adopting risk behaviors associated to ON.

Key words: Orthorexia nervosa. Obsessive healthy eating. Prevalence. Student. Nutrition.

Introdução

Preocupar-se acerca do que se come e ser cuidadoso ao adotar uma alimentação saudável, para obter saúde e melhor qualidade de vida é uma atitude, geralmente, benéfica na vida de qualquer indivíduo. Porém, quando isso se torna uma preocupação excessiva, abre-se espaço para o surgimento de um tipo de comportamento alimentar disfuncional denominado de Ortorexia Nervosa (ON), na qual, orthos, significa correto e orexis, apetite.¹ Segundo Bratman, citado por Martins *et al.*², é uma fixação pela saúde alimentar caracterizada por uma obsessão doentia com o alimento biologicamente puro, acarretando restrições alimentares.

Esse comportamento ainda não foi reconhecido como um Transtorno Alimentar pelo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-5). Porém, indivíduos com possível risco para ON apresentam hábitos de intensa preocupação com a qualidade da alimentação, podendo limitar o consumo de alimentos transgênicos, não orgânicos, que contém conservantes, corantes, excesso de sal, açúcar e/ou gorduras saturadas. Isto é, eles se preocupam com a origem dos insumos, o modo de preparo, os utensílios utilizados e a qualidade microbiológica, sentindo prazer em realizarem refeições exclusivamente com alimentos considerados saudáveis e ditos puros.^{3,4}

Ainda, a rotina alimentar seguida por esse grupo é extremamente rígida, ocupando a maior parte do seu tempo com questões que envolvem: a compra dos alimentos, análise de cada um dos ingredientes e tabela nutricional, além de, pensar e projetar quais serão as refeições diárias e quais métodos vão ser utilizados na preparação para não prejudicar a saúde. Caso essas normas não sejam seguidas com perfeição, essas pessoas relatam sentimento de culpa, arrependimento e ansiedade.⁴ Inclusive, a imagem corporal positiva, autoestima e satisfação pessoal estão fortemente ligadas à adesão dessas práticas alimentares nas quais o indivíduo acredita promoverem uma saúde ideal.⁵ Como resultado de todas as restrições e inflexibilidades há possibilidade de carências nutricionais e complicações relacionadas à saúde, como: anemia, hipovitaminose, desnutrição, ansiedade, instabilidade afetiva e isolamento social.^{4,5,6}

As possíveis motivações para o surgimento deste comportamento seriam, a preocupação intensiva com a saúde, dependência pelo controle de determinadas circunstâncias, escape de medos, pânico a enfermidades e busca de espiritualidade e identidade por intermédio dos alimentos.⁷ Com o propósito de identificar possíveis casos de ON, criou-se um instrumento de análise nomeado como Orto-15, elaborado em 2004, em língua italiana e publicado em língua

inglesa por Donini e colaboradores, e posteriormente, em 2014 foi realizada uma tradução e adaptação cultural do Orto-15 para o Brasil.⁵

Este questionário apresenta 15 perguntas norteadoras que investigam comportamentos e hábitos alimentares que influenciam na autoestima, rotina e vida social dos participantes. Além disso, exploram sobre as suas prioridades em relação a seleção dos alimentos e se motivações como: valor calórico, sabor, estado de saúde, custo e flexibilidade em relação à alimentação, estão por trás dessas escolhas. As opções de respostas variam entre sempre, muitas vezes, algumas vezes e nunca, onde cada pergunta possui um valor, que quando somado se apresentar ponto de corte <40 há risco de prevalências para o comportamento.⁸

Sob o mesmo ponto de vista, estudantes de Nutrição possuem a alimentação como objeto de estudo, e geralmente são mais cobrados em função da ideia de responsabilidade em sempre comer de forma saudável e se manter dentro dos padrões valorizados pela sociedade em relação a aparência. Isso pode gerar preocupações excessivas, como: atentar-se demasiadamente a composição nutricional, valor calórico, qualidade e procedência dos alimentos, além de fazer dietas restritivas buscando resultados específicos. Nesse sentido, há a criação de contradições nas quais o comer saudável não é saudável, indo além dos princípios de promoção de saúde. Ou seja, esse público pode estar mais vulnerável a criação de comportamentos disfuncionais relacionados à alimentação, o que potencializa o risco de desenvolvimento de ON, e futuramente, essas crenças podem refletir negativamente nas práticas clínicas, afetando seus clientes.^{3,5}

Segundo The American Journal of Clinical Nutrition, a prevalência geral de Transtornos Alimentares aumentou de 3,5% no período de 2000-2006 para 7,8% no período de 2013-2018. Embora a ON não tenha sido reconhecida ainda como Transtorno Alimentar, estudos apontam que sua prevalência seja relativamente alta, principalmente no contexto de estudantes do curso de nutrição.^{9,10}

Diante disso, esse artigo tem como objetivo analisar a prevalência de comportamentos e as variáveis que podem estar envolvidas no desenvolvimento de ON em estudantes de nutrição.

Material e métodos

Tratou-se de uma pesquisa teórica do tipo revisão integrativa da literatura, com o intuito de analisar a incidência de comportamentos ortoréxicos e as variáveis que podem estar associadas à essa conduta, relacionando com estudantes de Nutrição. A escolha da revisão

integrativa se deu por conta da possibilidade de relacionar diversos estudos experimentais, expandindo a capacidade de análise da literatura.

Os documentos científicos selecionados foram pesquisados no portal Periódicos Capes, entre os meses de março e outubro de 2023. A busca foi realizada utilizando os descritores em saúde: ortorexia nervosa, alimentação saudável obsessiva, prevalência, aluno, estudante, nutrição. Após a seleção e leitura dos documentos na plataforma, ocorreu uma busca na bibliografia dos mesmos de novos textos científicos sobre o tema.

Para seleção da bibliografia foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos experimentais em português, que estabeleceram a relação existente entre ser estudante de nutrição e desenvolver ON e que utilizaram a ferramenta Orto-15 para fazer esse levantamento. As publicações foram selecionadas entre os anos de 2014 a 2023, acessados na íntegra pelo meio online. Foram excluídos estudos que não estavam disponíveis na íntegra, os duplicados, relatos de casos, dissertações, artigos de revisão e os pagos.

Os dados foram apresentados no quadro que se encontra logo abaixo, mostrando os resultados da prevalência de desenvolvimento de comportamentos ortoréxicos nos estudantes de nutrição e os fatores associados a estas atitudes.

Resultados

A busca resultou em 99 registros. Após aplicação dos critérios de inclusão foram selecionados 26 para leitura do resumo. Após isso, foram excluídos 15 por não se encaixarem nos objetivos desse estudo. Fizeram parte da revisão final 11 artigos, conforme apresentado no quadro 1.

Dos 11 estudos analisados, 10 deles indicaram porcentagens maiores que 70% de prevalência de comportamentos de risco para ON nos estudantes de graduação em Nutrição, e somente 1 mostrou resultado abaixo da média, com 44,26% de tendência à ON, conforme pode ser observado no Quadro 1.

Analisando as variáveis relacionadas, 81,81% dos artigos avaliaram uma possível relação entre ON e IMC, 36,36% examinaram eventual associação entre ON e imagem corporal e 63,63% verificaram a potencial ligação entre ON e período cursado.

A maioria dos estudos não encontrou correlação significativa, entre ON, IMC, distúrbio de imagem e insatisfação corporal. Embora alguns estudos tenham identificado associações entre ON, período cursado e uso de mídias sociais, similarmente não foram observadas correlações significativas, tendo em vista que os artigos não apresentaram um padrão nos

resultados, indicando que não é o período cursado nem a frequência no uso de redes sociais em si que determina comportamentos ortoréxicos.

Quadro 1. Prevalência de ON e variáveis relacionadas nos estudos analisados

AUTOR	ANO DE PUBLICAÇÃO	AMOSTRA	OBJETIVO	PREVALÊNCIA DE ON	VARIÁVEIS RELACIONADAS
SOUZA; RODRIGUES ¹⁰	2014	150	Identificar comportamento de risco para ON em estudantes de Nutrição e a associação com o estado nutricional, imagem corporal e série cursada	- 88,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Não houve associação entre IMC e ON - Não encontrou correlação entre ON e distúrbio de imagem corporal - Não houve associação entre ON e período cursado
RODRIGUES et al. ²¹	2017	113	Avaliar o comportamento de risco para desenvolvimento de ON em estudantes de bacharelado em Nutrição no município de Petrolina – PE	- 94,69%	<ul style="list-style-type: none"> - Não houve associação estatística significativa entre ON e período cursado
PENAFORTE et al. ⁵	2018	141	Identificar a prevalência de comportamentos com tendência a ON e suas associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado em estudantes de nutrição	- 87%	<ul style="list-style-type: none"> - Associação significativa entre ON e IMC, com maior frequência em estudantes com excesso de peso - Associação significativa entre ON e insatisfação corporal - Sem associação significativa entre o período cursado e o ON
MARCHI; BARATTO ⁹	2018	82	Verificar a presença de ON em estudantes do curso de nutrição de uma instituição de ensino superior no sudoeste do Paraná	- 80%	<ul style="list-style-type: none"> - Correlação entre IMC e ON, com positividade para aqueles com IMC menor - ON está menos presente nos 2 primeiros anos do curso, aumentando na metade do curso (5º período) e diminuindo novamente ao final do curso

continua

CRUZ et al. ¹⁸	2018	104	Verificar o perfil de estudantes de nutrição, como também a tendência a ON e distorção da imagem corporal	- 71%	- 71% eutróficos, IMC não apresentou relação com ON - Maioria não tem distorção de imagem corporal, mas 29% se preocupam de alguma maneira
TEZZA et al. ¹³	2018	91 estudantes de nutrição	Avaliar sintomas de ON em acadêmicas de Nutrição de uma faculdade particular do sul de Santa Catarina	- 85,6%	- 77% eutróficos, IMC não apresentou relação com ON
SILVA; FERNANDES ²⁴	2020	98 estudantes de nutrição	Avaliar a presença de ON em estudantes de graduação de nutrição e educação física e sua relação com o uso de redes sociais	- 78,6%	- Maioria eutróficos, não encontrou associação entre IMC e ON - Maior prevalência de ON nos anos iniciais do curso - Sem associações entre o uso de redes sociais e ON
OLIVEIRA et al. ⁶	2021	285	Identificar comportamentos de risco para ON e a relação com mídias sociais, dietas e período em estudantes de Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior em São Paulo	- 72%	- 72,6% eutróficos, IMC não apresentou relação com ON - Maior prevalência de ON no primeiro e quarto semestre - Correlação entre mídias sociais e ON - Quase metade dos indivíduos com ON, citaram que as redes sociais influenciam a percepção e relação com o corpo
RODRIGUES et al. ¹⁶	2022	182	Identificar comportamento de risco para o desenvolvimento de ON em estudantes de nutrição de uma universidade do interior paulista	88,5%	- Maioria eutróficos, não encontrou associação significativa entre IMC e ON - Não identificou distorção de imagem corporal entre as alunas nem associação entre insatisfação corporal e ON - Alta prevalência de ON independente do período cursado

continua

BERGONZI; MASSAROLLO ¹²	2022	61	Identificar prevalência de comportamento alimentar de risco para o desenvolvimento de ON	44,26%	- 75,41% eutróficos, IMC não apresentou relação com ON - Correlação positiva entre ON e período cursado, predominantemente nos anos iniciais do curso
TRENTIN et al. ¹⁴	2023	107 estudantes de Nutrição	Avaliar o risco de ON em nutricionistas e estudantes de nutrição	87,9%	- Não foram analisadas as variáveis relacionadas

IMC: Índice de Massa Corporal. ON: Ortorexia nervosa. Fonte: Elaborado pelo autor.

Discussão

Com base nos resultados expostos no Quadro 1, entre os 11 artigos que investigaram o risco de desenvolvimento de comportamento ortoréxico em estudantes de nutrição por meio do questionário Orto-15, 90,9% deles evidenciaram taxas predominantemente elevadas, ou seja, superiores a 70%. Esse desfecho reforça os achados de Souza & Costa, 2022¹¹ no qual concluiu que estudantes universitários da área de saúde apresentam maior suscetibilidade para adotar comportamentos de risco associados à ON. Notavelmente, apenas um estudo destacou uma prevalência inferior, registrando 44,26%.¹²

Essa incidência significativamente elevada pode estar relacionada a diversos fatores que aumentam a suscetibilidade a padrões alimentares disfuncionais. O conhecimento nutricional adquirido durante a formação acadêmica proporciona uma compreensão detalhada sobre composição de alimentos, potencialmente ocasionando preocupações excessivas com a qualidade, composição nutricional e valor calórico dos mesmos.^{5,6} Adicionalmente, pressões sociais para manter uma alimentação adequada^{10,5,13} e a percepção de que a aparência física pode refletir diretamente conhecimento e competência na futura profissão, possivelmente acarretam distúrbios alimentares e de imagem corporal.^{10,14} Ainda, a constante exposição as redes sociais, que muitas vezes promovem padrões estéticos ideais e a facilidade em manter um estilo de vida saudável⁶ também podem contribuir para o desencadeamento de comportamentos ortoréxicos.

Quanto à associação entre o comportamento ortoréxico e o Índice de Massa Corporal (IMC), dos 9 artigos que abordaram essa relação, 77,7% não constataram uma correlação significativa, isso é atribuído, em grande parte, ao fato de que a maioria dos estudantes analisados estavam eutróficos, o que corrobora com os resultados de uma revisão de 2021, que afirma que a

ortorexia não tem como objetivo alcançar a magreza, mas sim atingir o peso ideal para promover saúde e qualidade de vida.¹⁵

Já um estudo de 2017, encontrou que indivíduos com excesso de peso apresentaram maior frequência de comportamento alimentar com tendência para ON.⁵ Ainda, um dos trabalhos que não encontrou correlação entre IMC e ON, pois a maioria estavam em eutrofia, também identificou que dos 47 alunos com IMC elevado, 91,4% apresentaram escore <40 no Orto-15, sugerindo que alunas com IMC elevado demonstravam maior risco de desenvolver comportamentos ortoréxicos¹⁶. Em contrapartida, Marchi e Baratto, 2018⁹, encontrou uma associação inversa dessas variáveis, indicando uma maior prevalência de comportamentos ortoréxicos em estudantes que apresentavam um IMC menor. Essas observações, sugerem que esses comportamentos podem, inicialmente, ser interpretados como esforços para alterar o peso corporal, principalmente devido à confusão frequente entre os conceitos de "fazer dieta" e "adotar uma alimentação saudável" e também justificado por razões de saúde, na crença de que o peso está associado ao bem-estar.^{5,17} Adicionalmente, o habitual controle nutricional praticado por esses indivíduos geralmente resulta em perda de peso, mesmo quando o desejo consciente de emagrecer inexistir ou fique encoberto diante da prioridade de manter uma alimentação saudável.¹

No contexto da investigação sobre imagem corporal, dos dois artigos que utilizaram a Escala de Silhuetas para avaliar a percepção dessa imagem, um deles encontrou que, das alunas com comportamento ortoréxico, 87,5% tinham distúrbios de imagem corporal, embora, através de análises estatísticas, o autor afirmou não haver correlação entre ON e distúrbio da imagem corporal. Sugerindo que essa ausência seja explicada pelo fato de que esses indivíduos manifestam comportamentos obsessivos por uma "dieta ideal", e não, necessariamente, pela imagem corporal.¹⁰ No segundo estudo que utilizou essa abordagem, também não foram observadas distorções na imagem corporal entre as alunas nem associações entre insatisfação corporal e ON.¹⁶ Colaborando com a hipótese de que indivíduos com ortorexia não são propensos a encontrarem desafios em relação à peso e autoimagem, e nem baseiam sua autoavaliação nesses fatores¹, ou seja, a preocupação é realmente com a qualidade dos alimentos e não precisamente há presença de distorção da imagem corporal.

Mudando o instrumento de análise, outros dois artigos utilizaram o questionário Body Shape Questionnaire (BSQ) para avaliar a satisfação corporal. O primeiro observou que 57,8% dos estudantes apresentaram algum grau de insatisfação corporal, constatando, segundo ele, uma associação significativa entre ON e insatisfação corporal. Além disso, essa insatisfação corporal também apresentou forte correlação com o excesso de peso. Esses achados estão

associados às grandes exigências e pressões sociais em relação ao peso, aparência e qualidade da alimentação que estão associadas à graduação e futura profissão desses discentes.⁵ Além disso, vai ao encontro aos resultados de uma revisão de 2021, que também observou uma ligação entre esses fatores.¹⁵

Já no segundo estudo, apesar da maioria da população estudada não se preocupar com a imagem corporal, 29% do total de alunas se preocupa de certa forma, sendo considerado como um alerta.¹⁸ Num estudo de revisão, identificou-se que 26% do total de estudantes apresentava preocupação moderada a grave com sua imagem corporal, no entanto, através de análises estatísticas não foram observadas associações entre insatisfação com a imagem corporal e ON.¹⁹

Na análise de diversos estudos que relacionaram tendência a comportamento ortoréxico e período cursado, foram observados um conjunto variado de resultados. Foram verificados em 42,85% que todos os períodos exibiram índices elevados de características de ON, não identificando associação entre essas variáveis e sugerindo que o comportamento ortoréxico se manifesta entre alunas do curso de Nutrição, independentemente do ano acadêmico em que estão matriculadas.^{10,5,21} Essas conclusões, reforçaram os resultados de uma revisão onde a taxa de indivíduos com risco para ON permanece consistente durante toda graduação, indicando que a ON não é um transtorno que os alunos desenvolvem à medida que aprofundam seus conhecimentos.¹⁹

Todavia, num estudo de 2018, observou-se menores ocorrências de condutas ortoréxicas nos dois primeiros anos do curso, possivelmente devido à escassa bagagem adquirida nessa fase. Porém, a proporção aumenta de maneira significativa no 5º período, que coincide com o aprimoramento nas disciplinas de nutrição e com as consequentes preocupações com o futuro profissional. Já ao final do curso, ocorre novamente uma redução na frequência desse comportamento, o que vai de encontro com a compreensão mais consolidada do que seria uma verdadeira alimentação saudável.⁹

Em oposição ao resultado apresentado por esses autores, três artigos notaram que a distribuição dos alunos com risco para comportamento ortoréxico foi mais proeminente nos estágios iniciais do curso. Um deles sugere que no início da graduação os estudantes têm uma disposição maior em comparação com aqueles que estão prestes a se formar, que devido à escassez de tempo, a preocupação com a alimentação não permanece no mesmo nível.²² Ademais, os outros dois, sustentam que esse desfecho se deu em virtude da pouca familiaridade com os princípios científicos da Nutrição nessa fase inicial.^{12,6} Esses achados vão ao encontro de descobertas que igualmente identificaram uma significativa prevalência de risco de ON nos primeiros semestres, também atribuindo isso à carência de conhecimento especializado no

início do curso, no qual, diversos equívocos relacionados à alimentação ainda fazem parte da vida desses estudantes.²⁵

Ainda, no estudo de Oliveira et al, 2021 notou-se também uma diminuição no escore do Orto-15 no quarto semestre, indicando maior risco de ON nesse período. O autor explica que os saberes acerca da composição nutricional e do valor calórico dos alimentos ofertados na disciplina de Dietética durante o quarto semestre na Instituição de Ensino Superior analisada, colaborou com esse resultado.⁶ Todos esses antagonismos, induzem a pensamentos de que o comportamento ortoréxico pode manifestar-se anteriormente ao início do curso.¹⁹

Atualmente, vivencia-se um cenário de progresso tecnológico e informativo marcado pela exposição constante às redes sociais. Esse fenômeno carrega consigo o potencial tanto de trazer benefícios quanto de acarretar prejuízos, dependendo da forma como é utilizado. Em relação aos impactos adversos, as mídias propiciam incessante comparações, estabelecem padrões estéticos inatingíveis e provêm rotinas fundamentadas na disciplina. Adicionalmente, esses padrões são frequentemente associados a status, ascensão social e competência. A pressão por se adequar a esses ideais inalcançáveis expõe os indivíduos a comportamentos de risco, contribuindo para adoção de dietas restritivas e comportamentos alimentares disfuncionais.^{22,23}

Duas pesquisas avaliaram a influência das mídias sociais no comportamento ortoréxico, encontrando correlação entre essas variáveis. A primeira, não constatou ligação entre o uso de redes sociais e o comportamento ortoréxico.²⁴ Já a segunda, verificou que indivíduos com traços de ON apresentaram maior frequência e uso das mídias sociais, indicando que o ambiente digital pode influenciar o comportamento ortoréxico. Ademais, metade desses indivíduos com condutas ortoréxicas mencionaram que as redes sociais influenciam a percepção e a relação com o corpo.⁶ Reforçando, dessa forma, as conclusões de duas revisões, que salientam a ampla disseminação, nas comunidades virtuais, de conteúdos relacionados à importância de uma alimentação saudável e seu impacto na saúde, apontando um papel relevante dessas plataformas na adoção de práticas alimentares inadequadas e no desenvolvimento de distúrbios.²⁰ Além disso, um estudo recente de 2022 também destacou que as redes impõem um modelo corporal ideal, sugerindo que apenas aqueles que alcançam um físico moldado pelo controle e disciplina são considerados saudáveis e atraentes.⁷

Em conclusão, é notório que existe uma associação positiva entre estudantes de nutrição e possível risco para desenvolvimento de Ortorexia, considerando que os dados evidenciaram prevalências significativas de comportamentos indicativos de ortorexia nesse público.

Ao explorar a associação com IMC, percebe-se que a maioria dos estudos não encontraram correlação significativa, uma vez que a maioria dos estudantes eram eutróficos. Sob o aspecto

da imagem corporal, observa-se a ausência de uma conexão sólida entre ON, distúrbio de imagem e insatisfação corporal, sugerindo que a maior apreensão dos afetados por esse comportamento seja a rigidez com uma alimentação saudável.

Quanto à associação com o período cursado, os resultados se apresentaram divergentes, revelando que atitudes ortoréxicas podem manifestar-se em qualquer etapa do curso de nutrição. Isso manifesta concepções de que a ocorrência dessas condutas é algo individual, variando de pessoa para pessoa, de modo que, o conhecimento alcançado durante a graduação, pode tanto gerar comportamentos obsessivos e restritivos quanto proporcionar uma educação nutricional fundamentada no equilíbrio.

No que diz respeito à conexão entre ON e mídias sociais, as conclusões são divergentes. Porém, não podemos negar que a disseminação de conteúdos sobre saúde, nutrição e estética nas redes sociais, pode influenciar práticas alimentares inadequadas, estimular comparações irreais e criar pressões em torno de um ideal de saúde e de uma rotina perfeita baseada em disciplina. Esses fatores, a longo prazo, podem desencadear graves distúrbios alimentares.

Diante de todo o exposto, vemos que a complexidade no diagnóstico é frequente, pois, a alimentação saudável é geralmente percebida como algo positivo. Nesse contexto, ressalta-se a grande importância de ampliar as pesquisas sobre esse tema, visando promover um entendimento mais profundo e um reconhecimento cada vez mais abrangente desse comportamento disfuncional.

Referências

- 1 DUNN, T. M. & BRATMAN, S. 2016. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*. 21: 11-17.
- 2 MARTINS, M, C. T., ALVARENGA, M. S., VARGAS, S. V. A., SATO, K. S. C. J & SCAGLIUSI, F. B. 2011. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista de Nutrição*. 24: 345-357.
- 3 PONTES, J. B., MONTAGNER, M. I & MONTAGNER, M. A. 2014. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. *Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde*. 9: 533-548.
- 4 BARTRINA, Javier. 2007. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 57: 313-315.
- 5 PENAFORTE, F. R. O., BARROSO, S. M., ARAÚJO, M. E & JAPUR, C. C. 2018. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 67: 18-24.

- 6 OLIVEIRA, M.F.O., MAGLIONI, A.B. R. R., MORAIS, B.A. B. M., BORGES, L. R., SERAFIM, L. H. M & GANEN, A. P. 2021. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. *Saúde e Pesquisa*. 14: 2176-9206.
- 7 COSTA, M. F., PRADO, S. D & CARVALHO, M. C. V. S. 2022. Ortorexia nas mídias sociais: reflexões entre saúde e doença. *Saúde e Sociedade*. 31: 1-12.
- 8 COELHO, G. C., TROGLIO, G. M., HAMMES, L., GALVÃO, T. D & CYRINO, L. A. R. 2016. As consequências físicas, psíquicas e sociais em indivíduos com ortorexia nervosa. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 10: 160-168.
- 9 MARCHI, P. D & BARATTO, I. 2018. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sudoeste do paraná. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 12: 699-706.
- 10 SOUZA, Q. J. O. V & RODRIGUES, A. M. 2014. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 63: 200-4.
- 11 SOUZA, E. P., COSTA, C. A. S. 2022. Estudo do comportamento de risco para ortorexia nervosa entre estudantes universitários da área de saúde: uma revisão da literatura brasileira. *Research, Society and Development*. 11: 1-9.1
- 12 BERGONZI, N & MASSAROLO, M. D. 2022. Prevalência de comportamento alimentar de risco para ortorexia nervosa em acadêmicos de nutri o. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutri o e Emagrecimento*. 16: 10-17.
- 13 TEZZA, M.Z., ISER, B.M., TURATTI, C., LIN, J & WARMLING, M. 2018. Avalia o de sintomas de ortorexia nervosa em estudantes do curso de Nutri o em uma universidade do sul do país. *Revista da Associa o Médica do Rio Grande do Sul*. 62: 148-153.
- 14 TRENTIN, A. P. B., PINHEIRO, D. F., MAZUR, C. E., KOSAK, J. M., SANTOS, E. F & SCHMITT, V. 2023. Presença de ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutri o. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutri o e Emagrecimento*. 17: 245-255.
- 15 BRANDÃO, V. C. S., XAVIER, W. S., AMBRÓSIO, C. L. B & SANTANA, R. A. 2021. Prevalência de ortorexia nervosa em graduandos universitários da área de saúde: Uma revisão descritiva. *Research, Society and Development*. 10: 1-10.
- 16 RODRIGUES, A. M., DARGHAM, M. M & OLIVEIRA, A.M. P. 2022. Comportamento ortoréxico em estudantes de nutri o. *Intera o*. 24: 97-106.
- 17 VALENTE. M., BRENNER, R., CESUROGLU, T., BUNDERS-AELE, J., SYURINA, E. V. 2020. And it snowballed from there: The development of orthorexia nervosa from the perspective of people who self-diagnose. *Appetite*. 155: 1-9.

- 18 CRUZ, R. T., SOUZA, C. T., FRANCISQUETI, F. V & SOUZA, D. T. 2018. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de nutrição das faculdades integradas de bauru-sp com enfoque na ortorexia. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*.12: 1119-1128.
- 19 PONTES, J. B. 2012. Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. 73 p.
- 20 VILARINHO, B. A. 2019. Contexto da ortorexia nervosa e o comportamento de risco em estudantes do curso de nutrição: uma revisão de literatura. Centro Universitário de Brasília, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Curso de Nutrição. 16 p.
- 21 RODRIGUES, B. C., OLIVEIRA, G. N. S., SILVA, E. I. G & MESSIAS, C. M. B. O. 2017. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. *Scientia Plena*. 13: 1-8.
- 22 COPPETI, A. V. S., QUIROGA, C. V. 2018. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*. 10: 161-177.
- 23 ASSIS, L. C., GUEDINE, C. R. C., CARVALHO, P. H. B. 2020. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 69: 220-7.
- 24 SILVA, M. R., FERNANDES, M. R. S. 2020. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. *Colloquium Vitae*. 12: 45-51.
- 25 NASSAU, B. O. P. 2012. Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília. Tese de Baracharelado, Curso de graduação em Nutrição, Universidade Católica de Brasília. 27 p.