



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AS PROBLEMÁTICAS DE ORTOREXIA: UMA REVISÃO CRÍTICA DE
LITERATURA**

Aluna: Luciana Mello Soares Dutra

Orientadora: Ana Lúcia Ribeiro Salomon

Brasília

2018

1 INTRODUÇÃO

É cada vez maior o número de pessoas que apresentam uma grande preocupação com os assuntos relacionados à saúde, que levam muito a sério a aquisição de um modelo de vida saudável. Nesse sentido, mudar hábitos e assumir uma postura preocupada com a qualidade do que se come, procurando, dessa forma, uma dieta com ausência de gorduras insaturadas, de açúcares e carboidratos refinados tem se tornado comum, pois essa alteração comportamental na alimentação tende a proporcionar uma qualidade superior de saúde.

Em face disso, muitos indivíduos se iludem ao pensar que estão fazendo um bem para saúde, quando, em contrapartida, estão sendo prejudicados, pois acabam excluindo, frequentemente, grande parte dos alimentos considerados essenciais, como os macro e os micronutrientes, elementos necessários para a manutenção da vida (BATISTA, RISSIN, 2003).

Este tipo de comportamento compulsivo, que visa a aquisição de um padrão de beleza pré-estabelecido, é chamado de Ortorexia. Esse tema aborda uma problemática pouco discutida na contemporaneidade, mas de grande relevância, pois pode trazer ao organismo humano inúmeras consequências nocivas, em um espaço de tempo considerado rápido (BATISTA; RISSIN, 2003).

A ortorexia ainda não é reconhecida efetivamente como um tipo de transtorno. A sua origem está ligada aos comportamentos alimentares que, de forma acelerada, ganharam notoriedade a partir da crescente preocupação com a qualidade daquilo que se come, sobretudo para o desenvolvimento de um modelo condizente com os padrões de beleza estabelecidos e incentivados constantemente pelos meios de comunicação (NITZKE, 2007).

O termo “Ortorexia Nervosa”, descrito por Bratman¹, tem em seu significado uma equivalência próxima à “alimentação correta” (PONTES, 2014). Sobre alimentação saudável, é importante destacar que não deve haver restrições, uma vez que os benefícios de uma boa alimentação são incontáveis. No entanto, é importante refletir sobre uma recomendação feita por especialistas em não classificar os alimentos como "bons" e "ruins" ou em "saudáveis" e "não saudáveis".

¹ Autor do livro *Health Food and Junkies* (1997).

Afirmar, dentro de uma análise superficial, que existe uma alimentação saudável implica, ainda, mesmo que de forma velada, emitir julgamentos sobre o que é benéfico ou não, e essas conclusões dependem de outros fatores, tais como: história individual e familiar, experiência individual, aspectos culturais, religiosos, conhecimentos e crenças, preferências e aversões, entre outros elementos que, neste contexto, podem ser fundamentais para a emissão de juízo das classificações sobre aquilo que é considerado bom e mau, dentro do aspecto alimentar (NITZKE, 2007).

Os indivíduos acometidos de ortorexia se dedicam única e compulsivamente por alimentos saudáveis e investem muito tempo para a elaboração e preparação de refeições que consideram, dentro de suas percepções, benéficas à saúde, isto é, o alimento puro, idealizado e que, na concepção do sujeito, possui apenas fatores pró-saúde.

As pessoas que apresentam essa construção utópica em relação aos alimentos, em sua maioria, são indivíduos ansiosos, perfeccionistas e que sentem uma necessidade compulsiva, de ter uma alimentação restrita, não permitindo, assim, qualquer tipo de alterações em suas dietas. Eles evitam qualquer mudança que, a rigor, torne seu alimento ruim e, em tese, prejudicial à saúde. A preocupação é tão intensa, que por vários momentos o alimento é considerado impuro, sendo, portanto, prejudicial àqueles que o ingerem (SOUZA; RODRIGUES, 2014).

Alguns estudos destacam que estudantes e profissionais da área da saúde são mais vulneráveis a desenvolverem comportamento ortoréxico. Entre esses profissionais, é preciso ressaltar aqueles formados em Nutrição e em Educação Física, pois além de terem preocupação, frequentemente, excessiva com o peso e a imagem corporal, são pressionados pela sociedade a terem uma alimentação adequada, pois o ofício profissional em que estão inseridos exige que eles, sobretudo, estejam de acordo com as imposições relacionadas à estética (MARTINS et al., 2011).

Dessa maneira, aqueles indivíduos que não seguem o padrão imposto como referência, geralmente são criticados pela sociedade, tornando-se, assim, vítimas de chacotas e julgamentos pejorativos. Com base no exposto, é de suma importância que sejam realizados estudos nessa área, com o intuito de sanar dúvidas acerca da temática e esclarecer pontos ainda considerados obscuros.

Nesta perspectiva, surge a seguinte pergunta de pesquisa que norteou o desenvolvimento deste artigo: “É possível que os estudantes de Nutrição desenvolvam algum tipo de comportamento obsessivo em relação à alimentação, considerando-a saudável a níveis extremos?”.

Como objetivos específicos, podem ser destacados os seguintes: ampliar os conhecimentos prévios acerca da profissão; buscar meios de entender ainda mais a questão da ortorexia na atualidade; compreender como o comportamento obsessivo influencia a linha emocional das pessoas.

Diante das argumentações, o objetivo geral desta pesquisa foi perceber a postura do futuro profissional de nutrição frente às cobranças impostas pela sociedade, em termos estéticos, em relação à profissão.

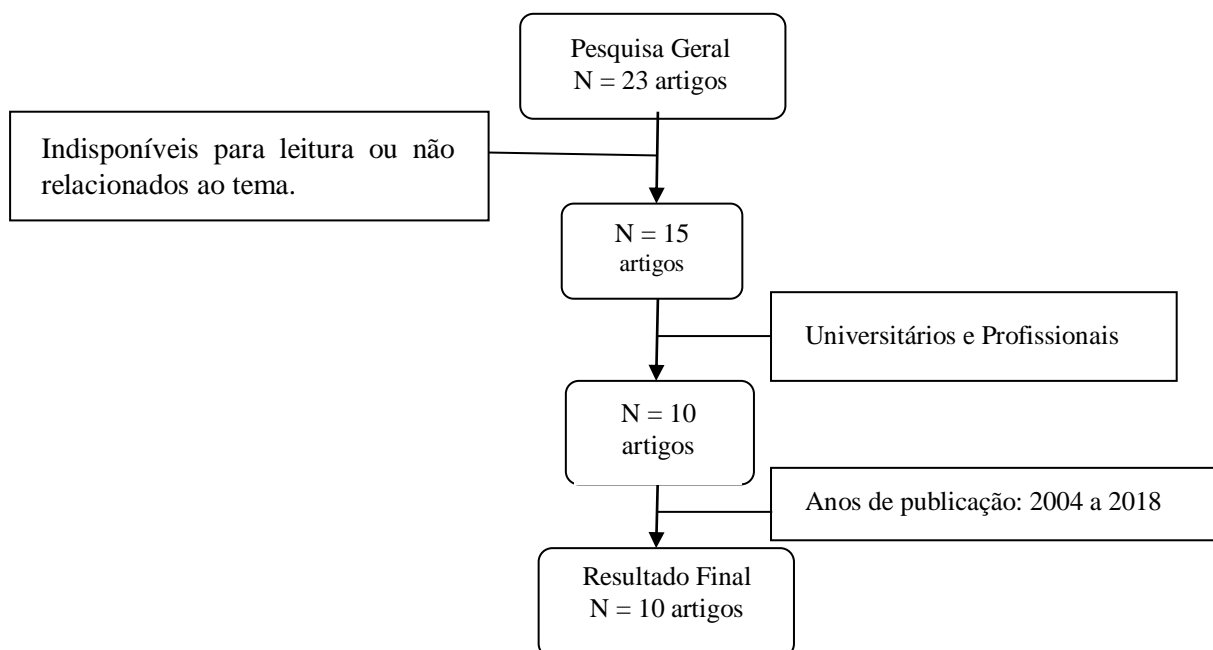
2 METODOLOGIA

Os materiais científicos foram pesquisados em algumas das bases de dados mais respeitadas em termos de repositório científico na grande rede mundial de computadores. Foram pesquisadas bases como o Lilacs e Pubmed, sob o uso dos seguintes descritores: transtornos de alimentação e de ingestão de alimentos, *feeding and eating disorders*; pessoal de saúde, *heath personal*; nutricionistas, *nutritionists*; e o termo não DeCs *orthorexia*, nos idiomas inglês e português, publicados nos anos de 2004 a 2017. A busca foi realizada nos seguintes campos: título, resumo e descritores.

Para a elaboração e composição deste trabalho, foram utilizados vários instrumentos científicos, incluídos, além de livros técnicos e artigos, periódicos sobre Ortorexia, na área das Ciências da Saúde. A combinação de várias palavras temáticas utilizadas para a elaboração da pesquisa seguiu a seguinte estruturação: ortorexia nervosa; transtornos de alimentação e da ingestão alimentar e nutricionistas; *orthorexia*; ocorrência de ortorexia em nutricionistas; ortorexia em estudantes de Nutrição.

Foram incluídos estudos e observações em indivíduos, na faixa etária de 18 a 30 anos, de ambos os sexos, em que foi aplicado o questionário Orto-15, onde foram direcionados a responderem um questionário com 15 questões para avaliação da ortorexia.

Foram excluídos artigos indisponíveis para leitura ou não relacionados ao tema. Os títulos foram analisados pela presença dos descritores, sendo excluídos aqueles trabalhos cujo título não apresentasse nenhum descritor. Posteriormente, foram lidos os resumos para avaliação de conteúdo em termos das palavras chaves pesquisada e quando essas estavam ausentes, os respectivos estudos foram desconsiderados. Por fim, a leitura completa dos artigos selecionados descartou aqueles que não abordassem a associação dos descritores. Para fins das avaliações do presente estudo, 10 artigos foram selecionados, conforme organograma a seguir:

Figura 01 – Organograma – Inclusão e Exclusão

Os dados foram analisados por meio da comparação de objetivos e análise de resultados de cada estudo, os quais estão apresentados no quadro 1.

Em seguida, leitura exercida primorosa e crítica das literaturas para fim de identificação do sentido de cada texto, formalizando e definindo os subtemas, da seguinte maneira: Ortorexia e seus critérios de classificação e Ortorexia e Profissionais de Saúde.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Ortorexia e seus critérios de classificação

A ortorexia, como já mencionado em instância anterior, ainda não foi definida como um transtorno alimentar, é um termo relativamente novo, cujo conhecimento ainda é restrito e pouco conhecido. O tema em questão aborda um assunto delicado, pois as pessoas são induzidas, por meio de uma ideia incessante, acerca da fixação pelo consumo de uma alimentação saudável, e se preocupam, exageradamente, com a saúde do corpo e a manutenção de uma beleza que prima à perfeição. Por

ser um assunto atual, dotado de grande teor polêmico, poucos estudos foram realizados, o que inviabiliza uma melhor definição e conceito acerca do assunto.

Na literatura científica, podem ser encontrados alguns experimentos e testes feitos para avaliar e classificar os indivíduos que possam sofrer de ortorexia ou até mesmo mostrar se há, entre eles, algum tipo de predisposição.

Bratman (2004) criou um teste de atitudes alimentares intitulado *Bratman's orthorexia test* (BOT), contendo dez indagações cujas respostas foram divididas em “sim” ou “não”. O *score* do teste varia de 0 a 10, de modo que, cada resposta afirmativa (sim), corresponde a um ponto. No entanto, foram apresentados somente três materiais de cunho científico que incorporam esse instrumento na literatura (FERNANDES, 2012). Assim, não houve resultados consideráveis para uma avaliação efetiva, pois não foi identificada uniformidade na maneira da aquisição de critérios para estabelecimento de classificação.

Donini et al., (2005) desenvolveram o questionário ORTO-15 como ferramenta de percepção da ortorexia a partir de um projeto já existente com base no modelo usado por Bratman (2004) em uma população no Estados Unidos. Assim, é possível afirmar que o questionário assume um papel complementar.

O questionário é a unidade de medida em que a capacidade preditiva é utilizada para diagnosticar a ortorexia por meio do cálculo da eficácia, isto é, do equilíbrio entre a resposta e a verdade, sensibilidade, ou seja, a capacidade do teste para destacar os indivíduos ortoréxicos, identificando, desse modo, os casos positivos e evitando o falso negativo; especificidade, isto é, a capacidade do teste para identificar os indivíduos saudáveis, considerando apenas os verdadeiros positivos como positivos e evitando, dessa maneira, os falsos positivos, valor preditivo positivo, ou seja, a probabilidade de estar doente na presença de um teste positivo e o valor preditivo negativo em que a probabilidade de que o sujeito não tenha desordem quando o teste é negativo.

Souza e Rodrigues (2014), em sua análise bibliográfica, utilizaram para revisão 45 artigos e 6 livros, com o objetivo de estabelecerem uma melhor classificação da ortorexia, e desenvolveram conceitos de forma a identificar suas principais características e implicações para a saúde, visto que a importância desse delineamento para grupos de risco e para a criação de metodologias auxiliares, como é o caso do teste ORTO-15 que, nesta perspectiva, é extremamente fundamental para o diagnóstico desses pacientes.

Uma grande adversidade encontrada em relação à ortorexia é a linha tênue existente entre a alimentação saudável - benéfica aos organismos humanos -, e a fixação do paciente pelo que ele acredita ser a mais pura e saudável alimentação -, de maneira compulsiva-obsessiva -, sem ao menos receber orientação de profissionais da área de nutrição. Acredita-se, assim, que seja necessária a adoção de cuidados oferecidos por uma equipe multidisciplinar envolvendo médicos, psicólogos, nutricionistas e um educador físico para o tratamento da ortorexia, pois, como é possível inferir, toda essa problemática vai muito além do simples aspecto de se alimentar de forma saudável e satisfatória, mas envolve, também, o comportamento desse paciente de um modo geral, não somente em linhas alimentares, mas em contextos mais abrangentes (SOUSA, 2017)

Martins et al (2011) revisaram a literatura em busca de artigos científicos, cujas publicações remontam os anos seguintes a 1997, em periódicos renomados, para fins comparativos entre os transtornos típicos, relacionados à alimentação, e foi desconhecida, em níveis aparentemente nulos, a prevalência da ortorexia na sociedade contemporânea.

Nessa perspectiva em contrapartida, levando-se em consideração as possíveis limitações metodológicas e a necessidade de uma melhor definição, em termos de conceitualização, presente nos poucos materiais científicos encontrados até o momento sobre o tema, os resultados apresentam algumas tendências específicas e a prevalência de certos distúrbios em alguns grupos específicos, como aqueles formados por profissionais da área da saúde.

Desta forma, existe, deveras, a necessidade de inclusão de estudos focados ao meio em que estudantes de Nutrição se encontram, fazendo-se constantemente, vários levantamentos de dados considerados relevantes em relação ao comportamento em determinadas populações aparentemente mais vulneráveis.

Mesmo que o termo “ortorexia” tenha sido descrito há mais de duas décadas, por Bratman (MARTINS et al., 2011) como um comportamento patológico fixado por uma suposta alimentação saudável, atualmente, procura-se uma definição clara e objetiva para a classificação desse vocábulo. Aparentemente, essa é uma difícil tarefa e interminável discussão, caso haja, realmente, uma classificação pertinente ao grupo de transtornos alimentares ou ao grupo de transtornos obsessivos compulsivos – TOC - ou seja, se realmente apresentar um quadro de sintomas

dentro dos tipos de doenças diagnosticadas e classificadas como transtornos alimentares.

3.2 Ortorexia com ênfase em nutricionistas e a população em geral

Vital et al. (2017) usaram da mesma ferramenta ORTO-15 para avaliar o comportamento de risco para o desenvolvimento da ortorexia nervosa em estudantes de ambos os sexos, com a faixa etária de 18 anos, do curso de bacharelado em Educação Física. Os instrumentos utilizados foram o questionário ORTO-15, para a avaliação comportamental de riscos frente ao desenvolvimento da ortorexia nervosa, e o QFA², para investigação do consumo alimentar. Nesse contexto, foi verificado que a maioria dos discentes apresentou traços de ortorexia nervosa, sendo os indivíduos do sexo masculino os que mais apresentaram, com o total de 88%, a partir dos quais foi observada uma inadequação dos hábitos alimentares, por meio dos dados verificados pelo QFA.

Silveira et al. (2015) avaliaram a prevalência de ortorexia e a dependência do exercício físico em 96 atletas, de diferentes modalidades esportivas, sendo desses, 43% do sexo feminino e 57% do sexo masculino. Entre as modalidades foram citadas natação, judô, esgrima, vôlei e remo. Dos dois parâmetros avaliados, aquele que obteve maior resultado foi a ortorexia, com ocorrência em 70% dos indivíduos de ambos os sexos, com o judô sendo a modalidade mais afetada.

Desse modo, é possível afirmar que as conclusões quanto aos resultados se davam independentemente dos fatores sócio-demográficos e da composição corporal quando analisados os atletas.

Lopes e Kirsten (2009) objetivaram a avaliar a ocorrência de ortorexia em duzentos estudantes do curso da área da saúde, incluindo Farmácia, Nutrição e Enfermagem de uma faculdade do estado do Rio Grande do Sul. Em suas análises, não foram identificados resultados que comprovassem a existência de comportamentos ortorexicos nos estudantes, pois a maioria das respostas não foi caracterizada com distúrbios comportamentais, em que havia maior aposta, em função de serem alunas da área da saúde.

Em contrapartida, Donini (2005), em seu estudo a respeito do comportamento ortorexo em jovens mulheres, verificou que entre as que apresentavam

² Questionário de Frequência Alimentar.

comportamento ortoréxico, a maioria delas possuía nível econômico relativamente alto, facilidade de acesso a informações e um bom nível de instrução. Ou seja, jovens que recebiam vários tipos de influência, vítimas das mudanças entre os padrões vividos e enganadas diversas vezes pelas próprias lendas e mitos da internet frente à ilusão provocada em relação à temática abordada, muitas vezes, movidas pela busca por melhores alimentos visando a eterna juventude ou, até mesmo, pela vaidade física.

Segue, abaixo, um quadro que informa os procedimentos e alguns resultados obtidos por profissionais.

Referência	Ano	Tema	Metodologia	Resultados
Luna e Belmonte	2016	Ortorexia nervosa: um desafio para o nutrólogo.	Revisão integrativa-sistemática de 43 artigos publicados desde 1997, para obter informações conceituais sobre a ortorexia, com enfoque na importância de um médico nutrólogo no diagnóstico e acompanhamento desses pacientes.	Visto que é preciso um, outros diagnósticos e a criação de métodos auxiliares, como o teste de ORTO-15, são fundamentais para o diagnóstico desses pacientes. Avaliou também que é preciso uma equipe multidisciplinar, envolvendo, médicos, nutricionistas, nutrólogos, psicólogos, e educador físico para um melhor resultado.
Nassau, Bethânia	2012	Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília.	Estudo transversal, observacional e descritivo com 124 estudantes sendo 89,5% mulheres e 10,5% homens, do 1º ao 8º semestre de Nutrição da Universidade Católica de Brasília. Os estudantes foram submetidos a questionário autoexplicativo, traduzido e adaptado para o português ORTO-15, com 15 questões.	Concluíram que 27,4% desses estudantes apresentaram traços para ortorexia, 69,4% risco para esse comportamento e 3,2% não se enquadraram no risco para ortorexia no momento do estudo. 45% do total dos que apresentaram traços eram estudantes do 2º semestre, o maior índice encontrado para risco foi entre o 3º e 8º semestre.
Souza e Rodrigues	2014	Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de Nutrição.	Estudo descritivo e transversal, do qual participaram da pesquisa estudantes do sexo feminino, com 18 anos ou mais, de uma universidade de SP. Foram aplicados três instrumentos para se analisar os dados da amostra.	Concluiu-se que 88,7% das alunas apresentaram risco para desenvolver comportamento ortoréxico e 74,7% apresentavam distúrbio de imagem corporal. Nesse estudo não houve relação com a série cursada.

Laus et al.	2006	Percepção da imagem corporal e estado nutricional em estudantes de Nutrição.	Estudo com objetivo de avaliar a imagem corporal e o estado nutricional de 22 alunas de idade entre 19 a 23 anos do curso de Nutrição, para identificar possíveis distorções na percepção corporal. Foi utilizada a escala de silhuetas para avaliação da imagem corporal e o IMC para verificar o estado nutricional dessas estudantes.	Os resultados mostraram que independentemente de as alunas estarem na faixa de classificação eutrófica, ainda assim 63,3% delas avaliaram serem maiores do que realmente são. 45,5% não estavam satisfeitas com o IMC atual, por isso gostariam de estar fora da normalidade, já 63,6% acreditam que para estar saudável, teriam que estar abaixo do IMC colhido.
Rodrigues et al.	2017	Risco de ortorexia nervosa e comportamento alimentar de estudantes de Nutrição.	Pesquisa de campo quantitativa, do tipo descritivo e transversal, com discentes do curso de Nutrição de uma instituição pública, de ambos os sexos e com idade a partir de 18 anos, cujo instrumento utilizado para avaliação de risco para desenvolver a ortorexia nervosa foi o ORTO-15 e, para investigação do consumo alimentar, o QFA.	A maior prevalência ocorreu no sexo masculino, com 100% dos estudantes, e 93,6% do sexo feminino. Junto a isso, os resultados do QFA evidenciaram a inadequação nos hábitos alimentares, o que significa que, mesmo sendo os entrevistados estudantes da área da saúde, ainda assim, existe dicotomia, entre o saber teórico e a realidade na prática diária.

Quadro 1 – Metodologias e resultados.

Souza e Rodrigues (2014), por meio de uma análise descritiva procuraram identificar os comportamentos considerados de risco para o desenvolvimento da ortorexia nervosa em um total de 150 alunas, estudantes do curso de Nutrição, com idade média entre os 21 e 23 anos. Com base nesse estudo, houve a verificação de que 75% das mulheres apresentaram algum tipo de distúrbio da imagem corporal. A avaliação aconteceu por meio de três instrumentos, sendo o primeiro deles utilizado para calcular a altura, massa corporal, idade e os anos já transcorridos no decorrer do curso.

A classificação do estado nutricional foi calculada tendo o IMC como padrão operacional, no qual foram usadas massa corporal e altura. O segundo método utilizou a escala de silhuetas para verificar o distúrbio da imagem corporal. O terceiro e último método de avaliação fez o uso da ferramenta ORTO-15, para ponderar os riscos para o desenvolvimento de ortorexia nervosa. Porém, ao relacionarem o comportamento ortorexo com o ano em que as estudantes se encontravam na

educação superior, o estado nutricional e o distúrbio da imagem corporal, não houve nenhuma associação entre os dados apresentados e as variáveis.

Em resultados do estudo, foi possível concluir que uma porcentagem considerável das estudantes do curso de Nutrição apresentava comportamentos ortoréxicos e distúrbios da imagem corporal.

Nassau e Bethânia (2012), em seus estudos, objetivaram a verificação da prevalência de ortorexia nervosa nos estudantes de nutrição, do 1º ao 8º semestre, de uma universidade localizada em Brasília. Foram avaliados, por meio da aplicação do questionário ORTO-15, traduzido e adaptado ao público em questão e à realidade em que eles se encontravam. A análise possibilitou a verificação do conhecimento dos próprios estudantes em relação aos comportamentos e a presença de ortorexia, em suas diversas particularidades, tais como os gêneros e os semestres cursados entre eles.

Assim, foi possível afirmar que havia traços evidentes em alunos com ortorexia nervosa totalizando, dessa forma, uma porcentagem de 27,4%, com prevalência dos alunos do 2º semestre, o que foi justificado pela ausência de conhecimento acerca dos conceitos específicos da nutrição, em função, ainda, de existir muitos mitos e dúvidas não solucionadas dentro dos âmbitos científicos.

Quanto ao conhecimento do assunto abordado, os alunos ainda tinham muito conhecimento a ser absorvido, pois os resultados demonstraram que poucos conheciam o termo “ortorexia”.

Laus et al. (2004) verificaram, por meio de um estudo com 14 alunas cursando Nutrição e Educação Física, do estado de São Paulo, que 33% das estudantes do curso de Nutrição submetidas à análise do IMC eram classificadas como subnutridas e 67% como eutróficas.

Portanto, a pesquisa concluiu, por meio de uma metodologia sistemática, que as alunas possuíam classificação eutrófica, tendo como causa, o fato de serem mulheres e terem um maior grau de vaidade. Logo, os elementos subconscientes apresentam anomalias frente aos reflexos no espelho (LAUS et al. 2004).

Rodrigues et al. (2017) destacaram que as desordens no campo alimentar e os distúrbios da imagem corporal parecem prevalecer naqueles indivíduos cujas profissões exigem maiores cuidados e preocupações com a alimentação, devido à grande exigência e pressão social, pois a sociedade contemporânea vende uma máxima idealizada de que a aparência é o “cartão de visita”, não só de um

profissional, mas de todo indivíduo, influenciando diretamente no desenvolvimento da profissão e nos ônus que elas produzem.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta pesquisa proporcionou várias reflexões acerca da ortorexia, o histórico, as causas e, sobretudo, as consequências provocadas nas pessoas, seja em um âmbito individual, seja no âmbito social.

A história registra que, ao longo dos anos, as sociedades estiveram passivas a diversas transformações de cunho comportamental. No entanto, a contemporaneidade, com todos os modelos de beleza, de conduta, de comportamentos, dentre outros, vem apresentando indivíduos mais inquietos, ansiosos e dotados de uma evidente vontade de fazer parte de todos os elementos de exigência apresentados pela sociedade.

Neste contexto de desassossegos frente ao desejo de aceitação social, em detrimento das questões de saúde, surge aquele que ainda não é considerado um mal pelas organizações de saúde, mas que vem apresentando, de maneira exponencial, um crescimento que se mostra digno da atenção de pessoas ligadas à área: a ortorexia.

A postura do futuro profissional de Nutrição foi analisada e, de fato, foi constatada a grande relação entre estudantes da profissão e o aspecto físico, pois, por meio de análises dos discursos dos estudantes nos atos da pesquisa, foram verificadas várias frases atestando o fato de que os futuros nutricionistas devem ter a beleza impecável, pois conhecem os valores nutritivos, calóricos e funcional dos alimentos.

Isto é, os conhecimentos puderam, efetivamente, ser ampliados, pois a busca pelos dados bibliográficos possibilitou uma absorção eficaz no processo de produção do artigo, bem como forneceu os subsídios necessários para que a ortorexia na sociedade contemporânea pudesse ser contemplada com mais atenção. Neste sentido, foi possível, ainda, compreender como o comportamento obsessivo tem a capacidade de influenciar nas ações emocionais dos indivíduos, uma vez que a oscilação de pensamentos e preocupação com a imagem corporal foi um elemento bastante observado nos estudantes durante a realização das pesquisas.

A escolha deste tema traz consigo uma grande importância para a autora deste artigo científico, pois, como estudante do curso de Nutrição e observadora dos padrões sociais de beleza impostos pela sociedade, preocupa-se com a manutenção

da saúde dos futuros profissionais, acreditando ser essa questão algo de grande importância para o segmento e para as pessoas ligadas a ele.

Aos estudantes do curso de Nutrição, o projeto proporcionará grande contribuição, pois vários aspectos ainda desconhecidos acerca da ortorexia serão abordados, em vários eixos, incluindo, desta forma, tópico relacionado à apresentação do tema e sua nocividade. Assim, pode-se afirmar que a pesquisa traz um fator esclarecedor dentro da temática proposta.

À sociedade, em um ponto de vista macro, a importância e relevância do tema visa fornecer reflexões sobre os pontos mais preocupantes relacionados às mudanças súbitas nas dietas dos indivíduos, situação cujos efeitos podem ser muito prejudiciais à saúde, podendo, deste modo, comprometer o organismo, e, até mesmo provocar a morte.

Ressaltamos a importância de mais pesquisas científica com esse público abrangido pelos trabalhos revisados, pois ainda assim é deficiente a obtenção de resultados certos pelas atuais buscas em literatura.

REFERÊNCIAS

BATISTA, F. M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. São Paulo: **Saúde Pública**, 2003.

BRATMAN, S. **Original essay on orthorexia**, 2004.
Disponível em: < <http://www.orthorexia.com/index.php?page=essay>>. Acesso em: 10 Mai. 2018.

DONINI, L. et al. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. California: **Eat Weight Disord** , 2005.

FERNANDES, A.E.R. Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte. Minas Gerais: **Saúde**, 2012.

LAUS, M. F. et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em estudantes de nutrição. São Paulo: **Araguaia**, 2004.

LOPES, M.R. et al. Comportamento de ortorexia nervosa em mulheres jovens. Rio Grande do Sul: **Ciências da Saúde**, 2009.

MARTINS, M. et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. São Paulo: **Atitude Saudável**, 2011.

NASSAU, BETHANIA. Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição da universidade católica de Brasília. 2012 Disponível em:
<https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/4652/1/Bethania%20Oliveira%20Pereira%20Nassau.pdf> Acesso em: 10 Mai. 2018.

NITZKE, S. **American Dietetic Association**. Position of the American Dietetic Association: total diet approach to communicating food and nutrition. Connecticut: Journey, 2007.

PONTES J.B. Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional. Brasília: Universidade de Brasília, 2014.

RODRIGUES, B.C et al. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. São Paulo: **Scientia Plena**, 2017.

SILVEIRA, S. et al. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas. São Paulo: **Plenitude**, 2015.

SOUSA, E. M. B. de A. C, Ortorexia nervosa: revisão de literatura. Pernambuco. Universidade Federal de Pernambuco, 2017.

SOUZA, Q. J. O. V; RODRIGUES, A. M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. São Paulo: **Psiquiatric**, 2014.

VITAL, A. et al. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. Paraná: **Saúde**, 2017.