

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

**CONTEXTO DA ORTOREXIA NERVOSA E O COMPORTAMENTO DE
RISCO EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO: UMA
REVISÃO DE LITERATURA.**

**ALUNA: BADRA ALVES VILARINHO
ORIENTADOR(A): PROF. MS. MICHELE FERRO DE AMORIM**

Brasília, 2019.

1 – INTRODUÇÃO

Ortorexia nervosa (ON), palavra que deriva do grego “orto”, que significa “correto”, e “rexia”, que corresponde a apetite, é o termo descrito para o comportamento obsessivo patológico caracterizado pela fixação por saúde alimentar. Semelhanças e diferenças entre o comportamento alimentar observado na ON e nos Transtornos Alimentares (TA) mais frequentes, Anorexia (AN) e Bulimia Nervosa (BN), foram apontadas. No entanto, a ON ainda não é considerada um TA, pois não tem diagnósticos estabelecidos definidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (SOUSA; RODRIGUES, 2014).

Inicialmente, a ON foi descrita pelo médico americano Steven Bratman, em 1997, como uma fixação pela saúde alimentar caracterizada por obsessão doentia com o alimento biologicamente puro, acarretando restrições alimentares importantes. A quantidade de alimentos consumida e a perda de peso não são consideradas prioridades para os sujeitos com ON, muito embora a perda de peso seja apontada como um possível fator desencadeador para um distúrbio alimentar (PENAFORTE et al., 2018).

Atualmente, a ON vem sendo apresentada na literatura como um novo tipo de desvio do comportamento alimentar, do tipo obsessivo-patológico, no sentido de preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos e pureza da dieta (PENAFORTE et al., 2018). Os indivíduos portadores da ON, têm uma preocupação excessiva com a “pureza” dos alimentos, dedicam-se mais de 3 horas planejando a dieta, comprando e cozinhando os alimentos e excluem da alimentação os alimentos com conservantes, pesticidas, gorduras saturadas, alto teor de sal e açúcar, transgênicos, corantes e os que não são orgânicos (NASCIMENTO, 2013).

O diagnóstico da ON se torna complicado, uma vez que a busca por uma alimentação saudável é vista como algo benéfico e os indivíduos acometidos pelo problema, costumam buscar cada vez mais por melhorias na dieta. Essas práticas são consideradas corretas tanto por eles mesmos como pelas pessoas que o cercam, sem que percebam que tal comportamento pode trazer prejuízos à saúde (PONTES, 2014).

Estudos apontam que pessoas com sintomas de ansiedade, obsessivo-compulsivos, indivíduos que supervalorizam a estética, como os vigoréticos, bem como profissionais da saúde em geral, em especial os Nutricionistas e estudantes de Nutrição, são mais propensos a apresentarem comportamentos alimentares

compatíveis com a ON. Por lidarem diretamente com temas de saúde e/ou alimentação, os Nutricionistas e estudantes de Nutrição são pressionados a terem uma alimentação saudável servindo como uma espécie de “modelo” para a sociedade. Durante a graduação, os estudantes se tornam vulneráveis, uma vez que conhecimentos específicos sobre dietas, nutrientes e relação com saúde e alimentos vão sendo ampliados e aprofundados ao longo do curso (PENAFORTE et al., 2018).

Outro importante determinante do comportamento alimentar é a mídia social, que pode influenciar os indivíduos a escolherem os alimentos ofertados por ela, com base nos padrões de consumo alimentar e dos ideais de beleza que são padronizados pela sociedade. A não correspondência a esses padrões pode influenciar a percepção da imagem corporal (IC) (CERVATO-MANCUSO, 2013).

Diante dessa questão, e considerando a relevância do tema, o objetivo deste estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre aspectos importantes relacionados à ON, bem como identificar o comportamento de risco em estudantes de Nutrição e a associação desse comportamento com o estado nutricional (EN), a fim de bem permitir reflexões importantes acerca da postura do futuro profissional de Nutrição frente às cobranças impostas pela sociedade, em termos estéticos, em relação à profissão.

2 – METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura realizada com o intuito de identificar o comportamento de risco para o desenvolvimento de ON em estudantes do curso de Nutrição e a associação desse comportamento com o EN. Os materiais científicos foram pesquisados em bases de dados respeitadas em termos de repositório científico, tais como: EBSCO, Scielo e Pubmed, sob o uso dos seguintes descritores: ortorexia, ortorexia nervosa, transtorno alimentar, imagem corporal, compulsão alimentar, alimentação saudável, nutricionista, *orthorexia*, *feeding and eating disorders*, *heath personal*, *nutritionists*, *body image* e *eating disorder*. Sete termos estavam cadastrados nos Descritores da Saúde (Decs): imagem corporal, compulsão alimentar, alimentação saudável, nutricionistas, *nutritionists*, *body image* e *eating disorder*. Os demais termos (ortorexia, ortorexia nervosa, transtorno alimentar, *orthorexia*, *feeding and eating* e *heath personal*), apesar de não estarem cadastrados, foram utilizados no estudo devido a sua relevância. A pesquisa utilizou artigos publicados entre os anos 2006 e 2019, nos idiomas inglês e português.

Foram incluídos, pesquisas que tiveram como objetivo a avaliação dos fatores desencadeadores da ON em estudantes de Nutrição, bem como que abordavam o comportamento alimentar e social destes indivíduos portadores. Os títulos foram analisados pela presença dos descritores, sendo excluídos aqueles trabalhos cujo título não apresentasse nenhum descritor ou não tivesse relação com o objetivo da presente pesquisa.

Após a pré-seleção dos artigos pela leitura dos títulos, seguiu-se com a leitura dos resumos e quanto aos remanescentes, foram lidos e estudados na íntegra. Em seguida, empreendeu-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizassem as produções.

3 – REVISÃO DE LITERATURA

3.1 – ORTOREXIA NERVOSA: CARACTERÍSTICAS GERAIS E CONTEXTO SOCIAL

A alimentação tem mudado o seu significado ao longo dos anos, bem como tem orientado e demarcado cada etapa do processo civilizatório. A industrialização trouxe também mudanças de hábitos alimentares com o consumo de alimentos enlatados, congelados, pré-cozidos e *fast food*. A denominada “comida caseira” foi ficando cada vez mais rara. Antes do aparecimento do *fast food*, o ritual da refeição tinha outro significado (VITAL et al., 2017).

A redução do tempo dedicado à alimentação e à substituição de alimentos in natura por industrializados, são aspectos visíveis na sociedade e toda essa modificação na alimentação pode dar espaço aos TA, que consistem em alterações psiquiátricas que geram preocupações excessivas e persistentes com a forma física e/ou alimentar, causando severos prejuízos à saúde do indivíduo (PONTES, 2014).

Diante disso, torna-se evidente que de um lado têm-se o aumento do consumo de alimentos industrializados e do outro uma preocupação exagerada com a alimentação saudável. De acordo com Martins et al. (2011), a alimentação saudável não deve envolver restrições. Não se recomenda a classificação dos alimentos em "bons" e "ruins" ou em "saudáveis" e "não saudáveis". Uma visão biopsicossocial sobre a alimentação implica também que o julgamento sobre o que é saudável ou não depende de muitos fatores, tais como: história individual e familiar, cultura, religião, aspectos econômicos, experiência pessoal, preferências e aversões, conhecimentos e crenças.

Atualmente é percebido que no meio acadêmico ainda existem relativamente poucos estudos referentes aos TA, porém a insatisfação com a IC na sociedade vem aumentando a cada ano. Este fato, junto à influência das mídias sociais, tem colaborado para que haja um aumento no número de pessoas que possuem estes transtornos (MARTINS et al., 2011).

No que concerne à sociedade contemporânea, o mesmo autor alega que esta sociedade considera como uma necessidade o cuidado com o corpo, isto é, tem como regra o ser visto e valoriza a estética em nome da saúde e juventude. Portanto, existem conflitos no indivíduo entre a sua imagem real e a imagem idealizada que é imposta pela mídia social.

Estes fatores citados estão diretamente ligados aos TA, como se pode ver na ON, no qual o cuidado com o corpo aparece na metódica ingestão de alimentos saudáveis e puros, tornando a alimentação restritiva. Sendo assim, a ON pode ocasionar a carência de nutrientes que pode levar inclusive à desnutrição (BRESSAN, 2015).

A diferença do comportamento ortoréxico em relação ao comportamento anoréxico e bulímico, é que na AN e na BN os indivíduos estão preocupados com a quantidade de alimento que será ingerida, com a perda de massa corporal e a IC. Na ON o foco está na qualidade do alimento e na fixação por alcançar a “dieta perfeita” (BRESSAN, 2015). Em relação às semelhanças, apresentam sentimentos, crenças, pensamentos e comportamentos para com os alimentos. São ansiosos, perfeccionistas, apresentam necessidade de controle, de seguir regras rígidas e desejo de se sentirem puros (MARTINS et al., 2011).

O convívio social entre os afetados pelos transtornos e seu círculo social pode diminuir drasticamente. Uma vez que, na ON, os indivíduos passam a querer impor aos membros de seu círculo social os seus modos de alimentação e isso pode causar conflitos e, por consequência, ocasiona o afastamento do indivíduo com seu meio (MARTINS et al., 2011).

Em se tratando de diagnóstico, o primeiro instrumento validado com objetivo de identificar indivíduos com sintomas de ON foi publicado por Donini et al., em 2005 e apenas em 2014, Pontes publicou a versão traduzida e adaptada culturalmente do ORTO-15 para o Brasil. Esses instrumentos tem sido bastante utilizados em pesquisas sobre o tema.

Importante salientar que, estudos sugerem que estudantes e profissionais da área da saúde são mais vulneráveis a desenvolverem comportamento ortoréxico. Nutricionistas e estudantes de Nutrição, além de terem preocupação, muitas vezes, excessiva com o peso e a IC, são “cobrados” a terem uma alimentação adequada. Aqueles que não seguem o padrão saudável são criticados pelos colegas e pela sociedade (SOUZA; RODRIGUES, 2014).

Outro reflexo desse fenômeno recai sobre o crescimento dessa vulnerabilidade durante o curso de graduação em Nutrição, uma vez que conhecimentos específicos sobre composição de alimentos, dietas e relação entre alimentos e saúde vão sendo ampliados e aprofundados ao longo da formação (PENAFORTE et al., 2018).

3.2 – A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA ORTOREXIA NERVOSA

As redes sociais estão se tornando cada vez mais presentes no cotidiano da população. Possuem como principal característica, o fato de serem abertas e dinâmicas, estão em permanente construção e têm como princípio básico a conectividade. Este conceito encontra-se estreitamente vinculado ao construto de apoio social, que pode ser definido como um sistema de relações pelas quais os indivíduos obtêm ajuda emocional, material ou de informação para enfrentar situações que geram tensão emocional (LEONIDAS; SANTOS, 2013).

O uso de redes sociais e sua influência é um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações. Essas novas mídias reforçam o radicalismo e os padrões de beleza vigentes e alguns estudos avaliaram seu impacto sobre a IC. A IC é influenciada por diversos fatores, e três deles têm maior importância: os pais, os amigos e a mídia. Logo, a mídia que se torna sinônimo de “meios de comunicação social”, é a mais cruel das influências (LIRA, 2017).

Existem evidências de que a mídia social exerce forte influência sobre distúrbios alimentares e da IC, pois exige corpos perfeitos, porém estimula práticas alimentares não-saudáveis. A imagem de jovens, com corpos esqueléticos ou musculosos apresentados em revistas, cinema e comerciais, torna muito difícil, principalmente para jovens, considerar a beleza em sua diversidade sem se prender a padrões estéticos inalcançáveis (BOSI et al., 2006).

A busca pelo corpo perfeito nada mais é que o reflexo que a mídia criou como um corpo que exalta saúde e beleza padrão, construído por meio da atividade física, dietas milagrosas e rápidas, que duram em média 21 dias, e suplementos nutricionais que são comprados sem o acompanhamento de um Nutricionista, bem como por meio de cirurgias plásticas, que acaba sendo o caminho mais rápido para tal objetivo (MAGALHÃES, 2017).

Destaca-se principalmente, que por meio da publicidade, o corpo vem sendo moldado e modificado por meio destas tendências ligadas a boa forma, seja refletido na alimentação saudável, na academia ou na estética. Neste aspecto a internet é uma rede de comunicação e de informações que circulam em tempo real e de maneira muito rápida, que por sua vez tornam as pessoas emissoras e receptoras de

informações equivocadas e que ignoram o princípio da saúde e qualidade de vida (MAGALHÃES, 2017).

Acompanhar o dia-a-dia de influenciadores digitais, faz com que sejam vistos como um padrão de beleza e de vida saudável, conseqüentemente, seus seguidores têm buscado adquirir um estilo de vida baseado na vida dos influenciadores, incluindo hábitos alimentares e uso de suplementos, mesmo sem saber qual a função destes no organismo (LIRA, 2017).

Estudos mostraram que o *Facebook* foi a rede social mais acessada diariamente com 97,2%, seguido pelo *Instagram*. Entretanto, observou-se que as demais redes sociais também foram acessadas por grande parte e com grande frequência. Acredita-se que entre os adolescentes, a popularização e a adesão às novidades tecnológicas é maior e ocorre de forma mais rápida (LIRA, 2017).

O Instagram vem sendo associado à problemas de saúde mental e distúrbios alimentares. Indivíduos que visualizam conteúdo relacionado à saúde e à boa forma nas mídias sociais são mais propensos a desenvolver TA. O uso mais frequente da rede tem sido diretamente associado a níveis mais elevados de sintomas depressivos, e o fato de seguir um número maior de estranhos está associado a maiores níveis de comparação social negativa (TURNUR; LEFEVRE, 2017).

Houve relação do uso da mídia na insatisfação com a IC, seja via Escala de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3), um instrumento desenvolvido e validado para avaliar a influência da mídia, seja via perguntas elencadas sobre as mídias sociais, Ressalta-se que a maneira como as pessoas se comunicam, consomem mídia, buscam e recebem informações está mudando. Nesse cenário, as redes sociais merecem especial atenção (MAGALHÃES, 2017).

Ao considerar a relação existente entre uso de mídias sociais, IC e a busca pela alimentação saudável com o intuito de se atingir o objetivo estético desejado e as exigências impostas pela sociedade, torna-se evidente que nesse contexto a ON passa a ser uma consequência esperada para os usuários de redes sociais.

3.3 – ATITUDES E CONSEQUÊNCIAS DA ORTOREXIA NERVOSA

Sabe-se que o descuido com a saúde pode ocasionar diversas patologias, porém é possível afirmar que o excesso de cuidado também pode ser considerado patológico. Por esta razão, faz-se necessário abordar sobre o tema do

desenvolvimento de doenças que se relacionam à extrema preocupação com a saúde (COELHO et al., 2016).

Em virtude da crescente onda de preocupação com o estilo de vida saudável para fugir de doenças relacionadas à má alimentação, houve uma grande procura por dietas saudáveis e na produção de saúde e prevenção de doenças que estas podem proporcionar. Tamanha preocupação está se provando ser exagerada e, portanto, inviável. Segundo Shah (2012), quando levada ao extremo, alguns clínicos e pesquisadores acreditam que a alimentação muito saudável pode acarretar muitos problemas.

Entre as regras impostas por eles mesmos, os ortoréxicos tendem a seguir hábitos como pesar os produtos, administrar as calorias ingeridas, ler rótulos dos produtos, mastigar repetidas vezes antes de engolir e exclusão total de alimentos considerados por eles como impuros e prejudiciais (MARTINS et al., 2011). Existem outros tipos de hábitos como algumas condutas relacionadas com a preparação dos alimentos: verduras sempre cortadas de determinadas maneiras e com os materiais utilizados, somente cerâmica, somente madeira etc. (COELHO et al., 2016).

Essa preocupação exagerada com a alimentação faz com que os indivíduos excluam do cardápio alimentos que consideram prejudiciais à saúde, tendo como consequência a restrição de vitaminas, os lipídeos, as proteínas e os carboidratos, os nutrientes essenciais à manutenção da saúde. Além disso, a ON faz com que os indivíduos evitem lugares públicos e restaurantes, que é quando ocorre a privação da vida social (NASSAU, 2012).

O fato de praticarem uma dieta restritiva, pode levar esses indivíduos ao desenvolvimento de carências nutricionais, como anemia, hipovitaminose A e B12, além de osteoporose e desnutrição. As restrições iniciam-se com o objetivo de melhorar a saúde, tratar uma enfermidade ou perder massa corporal, mas a dieta passa a ocupar lugar central na vida da pessoa (PENAFORTE et al., 2018).

Quem possui ON não sente tanta necessidade de interagir com outras pessoas, pois se considera “superior” aos que não seguem seu mesmo estilo de vida e o mesmo tipo de dieta. Por esse motivo ocorre em grande parte dos casos um isolamento social (LIRA, 2017).

O ortoréxico observa atentamente o que as outras pessoas comem e muitas vezes se vê na obrigação de esclarecer-lhes o motivo de seu cuidado alimentar, procurando influenciá-las e ao mesmo tempo corrigi-las em relação ao tipo da

alimentação que praticam, gerando assim conflitos sobre tal assunto (COELHO et al., 2016).

Os familiares e amigos tendem a se afastar dos indivíduos com ON, já que os ortoréxicos não confiam ingerir alimentos preparados por outras pessoas que não sejam eles, tornando sua frequência em churrascos, eventos familiares e restaurantes muito raras, e provavelmente quando esta vem a acontecer, eles levam ou preparam seu próprio alimento (SHAH, 2012).

O tratamento da ON demanda uma equipe multidisciplinar incluindo profissionais da medicina, da psicologia e da nutrição. Em alguns casos, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) combinada com determinados inibidores de serotonina (assim como a sertralina, fluoxetina e paroxetina) pode ser usada no tratamento das pessoas com ON (PENAFORTE et al., 2018).

As pessoas com ON por vezes têm histórias ou traços em comum com os pacientes anoréxicos. Estes são muito cuidadosos, detalhistas e caprichosos com uma necessidade exacerbada de cuidado e proteção (COELHO et al., 2016).

3.4 - ESTUDOS QUE AVALIARAM A ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

Na presente pesquisa, os artigos selecionados continham amostras de pesquisas com estudantes de Nutrição. Um total de 536 indivíduos participaram desses estudos selecionados, além disso, as pesquisas foram desenvolvidas com voluntários maiores de 18 anos, em sua maioria do sexo feminino. O instrumento utilizado para avaliar risco para o desenvolvimento de ON foi o questionário ORTO-15, composto de 15 questões com 4 opções de respostas com pontuações atribuídas a cada uma delas, classificadas de acordo com as categorias “sempre”, “muitas vezes”, “as vezes” e “nunca”, para investigar a atitude obsessiva do indivíduo em escolher, comprar, preparar e consumir os alimentos.

Instrumentos como o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), aplicação do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e escala de silhuetas também foram aplicados nos estudos.

A classificação do EN pelo IMC foi feita de acordo com os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para os indivíduos maiores de 18 anos.

Em um estudo realizado por Penaforte et al. (2018), com estudantes de Nutrição (140 voluntários com idade média de $21,5 \pm 3,5$ anos), avaliaram a tendência à ON, por meio do ORTO-15, satisfação corporal pelo *Body Shape Questionnaire* que é um questionário auto aplicativo que avalia a preocupação com a IC e apresenta 34 perguntas, onde cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. Em relação a distorção da IC essa foi classificada em leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (>110). Como resultado, os autores observaram que 87% dos estudantes apresentavam comportamento alimentar com tendências à ON, 75,9% encontravam-se eutróficos e em relação à satisfação corporal, 57,8% apresentaram algum grau de insatisfação corporal (variando de leve a grave).

Vale ressaltar que, foi observada a maior frequência de estudantes com excesso de peso entre aqueles com comportamento alimentar com tendência à ON (88,9%). De acordo com os autores, Nutricionistas e estudantes de Nutrição independente do período cursado, podem ser considerados uma população especialmente em risco para tendência à ON por sempre estarem preocupados com uma alimentação saudável.

Souza e Rodrigues (2014) realizaram um estudo descritivo e transversal para identificar o risco de desenvolvimento da ON em estudantes de Nutrição. Participaram da pesquisa 150 alunas, com idade média de 23,21 anos. Observou-se que a maioria das alunas estava eutrófica (74%, $n = 111$), segundo a classificação do IMC. Em relação à percepção da IC, verificou-se que 74,7% ($n = 112$) apresentavam distorção da IC. Quanto à ON, observou-se que 88,7% ($n = 133$) apresentavam risco de desenvolver comportamento ortoréxico. Ao relacionar o comportamento ortoréxico com a série cursada, com o EN e com o distúrbio da IC, verificou-se que não houve associação entre as variáveis.

Vital et al. (2017) também avaliaram o risco de desenvolvimento da ON em estudantes de Nutrição. Utilizaram-se dois questionários na coleta de dados: o ORTO-15 para avaliar o comportamento de risco para desenvolver a ON, e o QFA para investigar o consumo alimentar. Avaliaram-se 40 estudantes, de ambos os sexos, a partir dos 18 anos, cursando o primeiro e sétimo período de bacharelado em Nutrição. Em relação à ON, constatou-se que 33 (82,5%) indivíduos apresentaram comportamento de risco para desenvolvê-la. Com relação à série do curso, os alunos do primeiro período apresentaram maior risco quando comparados ao sétimo período.

Quanto ao comportamento alimentar, escolhas saudáveis predominaram. A partir da análise dos dados, houve prevalência do comportamento de risco para o desenvolvimento de ON no público avaliado.

Outro estudo realizado por Marchi e Boratto (2018), avaliou 82 estudantes de Nutrição, com idade entre 18 e 39 anos. Foram aplicados o questionário ORTO-15 e cálculo do IMC. Do grupo pesquisado 93,9% (n=77), eram do sexo feminino e apenas 6,09% (n=5), do sexo masculino. Com relação ao EN, o IMC foi de 69,53% (n=57) para eutrofia, 20,73% (n=17) para sobrepeso, 8,73% (n=7) para magreza e ainda 1,21% (n=1), para obesidade II. De acordo com o ORTO-15, o percentual de acadêmicos que apresentaram positividade para o teste de prevalência para ON foi de aproximadamente 80% (n=66).

Por fim, Nassau (2012) realizou uma pesquisa com 124 estudantes do curso de Nutrição, maiores de 18 anos (idade média de 23,8). Foi aplicado o questionário ORTO-15 com 15 perguntas abordando temas sobre o comportamento ortoréxico. Como resultado, foi possível verificar que 69,4% dos estudantes apresentaram risco para o desenvolvimento da ON.

Na tabela abaixo, encontra-se uma síntese dos estudos supracitados.

Tabela 1. Estudos realizados com estudantes de Nutrição com o objetivo de avaliar comportamento de risco para ON.

AUTOR	ANO	AMOSTRA	METODOLOGIA	RESULTADO
Marchi et al.	2018	82 alunas do curso de Nutrição, entre 18 e 39 anos	Aplicação do ORTO-15, questionário socioeconômico e IMC	80% (n=66) das alunas apresentam prevalência para o comportamento ortoréxico.
Nassau	2012	124 alunas do curso de Nutrição, maiores de 18 anos	Aplicação do ORTO-15	69,4% apresentaram risco para o desenvolvimento de ON
Penaforte et al.	2018	140 estudantes de Nutrição, com idade igual ou maior de 18 anos	Aplicação dos questionários ORTO-15, Body Shape Questionnaire (BSQ) e cálculo do IMC	87 % apresentaram comportamento alimentar com tendência à ON. 57,8% apresentaram algum grau de insatisfação corporal. Não foi observada associação significativa entre os períodos cursados e o CA para tendência à ON.
Souza e Rodrigues	2014	150 estudantes de Nutrição, maiores de 18 anos	Cálculo do IMC, escala de silhuetas e ORTO-15	Em relação à percepção da IC, verificou-se que 74,7% das alunas apresentavam distúrbio. Quanto à ON, observou-se que 88,7% das alunas apresentavam risco de desenvolver comportamento ortoréxico. Não houve associação com o período cursado.

Vital et al.	2017	40 estudantes de Nutrição, maiores de 18 anos	Aplicação do ORTO - 15 e QFA.	82,5% indivíduos apresentaram comportamento de risco. 87,5% dos alunos do primeiro período apresentaram maior comportamento de risco para ON. Quando comparados ao sétimo período, 25% dos alunos apresentaram comportamento de risco.
--------------	------	---	-------------------------------	--

4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

A postura do futuro profissional de Nutrição foi analisada e, de fato, foi constatada a grande relação entre estudantes desta área e o aspecto físico. Portanto, o tema deve ser bastante discutido com o intuito de alertar os profissionais da área da saúde sobre a existência desse comportamento inadequado e suas possíveis consequências não só para a saúde física e emocional, mas também para a visão de alimentação saudável.

Além disso, as pesquisas demonstraram que tanto indivíduos mais jovens, quanto do sexo feminino ou que realizam algum tipo de dieta restritiva, tendem a desenvolver ON e ainda ressalta a influência que as mídias sociais podem exercer sobre o comportamento dos indivíduos, uma vez que podem atuar encorajando os mesmos à desenvolverem práticas inadequadas quanto a alimentação sendo um possível fator desencadeador de futuros TA graves.

A discussão sobre ortorexia é tão importante quanto qualquer outro distúrbio alimentar, como anorexia, vigorexia ou bulimia, uma vez que esse comportamento obsessivo por se alimentar cada vez melhor traz graves prejuízos aos indivíduos e seus familiares e amigos. É necessário uma conscientização em toda a sociedade acerca do tema, em especial os estudantes de Nutrição, já que são os maiores prejudicados. É importante que o tema seja abordado, para que o comportamento seja cada vez mais discutido e reconhecido, com o estudo realizado os estudantes puderam ao menos conhecer o conceito de ortorexia e aqueles mais curiosos poderão pesquisar já que sabem que o comportamento é existente.

Por fim, ressalta-se a importância de mais pesquisas científicas, para que a ON seja reconhecida como um TA, com esse público abrangido pelos trabalhos revisados,

pois ainda assim é deficiente a obtenção de resultados pelas atuais buscas em literatura.

5 – REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BOSI, M. L. M.; et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 55, n. 2, p. 108-113, 2006.

BRESSAN, Maitê R, PUJALS, Constanza; Transtornos Alimentares Modernos: uma Comparação entre Ortorexia e Vigorexia, *Revista Uningá review*, vol. 23, n.3, pp.25-30 (julho-setembro/2015).

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria. DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; *Mudanças Alimentares e Educação Nutricional*, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2013.

COELHO, Gabriela c; TROGLIO, Gabriel m; HAMMES, Luna; GALVÃO, Thamyres d; CYRINO, Luiza a; As consequências físicas, psíquicas e sociais em indivíduos com ortorexia nervosa. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. v.10, n. 57, p. 160-168, maio/jun. 2016. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/408/387>

DONINI, L.M. et al. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Brief report*. V. 10, p. 28-32, jun. 2005. Disponível em: [http://orthorexia.com/wp-content/uploads/2010/06/Donini-Orthorexia- Questionnaire](http://orthorexia.com/wp-content/uploads/2010/06/Donini-Orthorexia-Questionnaire)

KRAUSE, editado por L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, São Paulo, Editora Roca, 2002.

LEONIDAS, C.; SANTOS, M.A. Redes sociais significativas de mulheres com transtornos alimentares. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 26, n. 3, p.561-571, 2013.

LIRA, Ariana Galhardi, et al., Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J. Bras. Psiquiatr.*2017; 66(3); 164-171. São Paulo.

MAGALHÃES, Lilian Moreira, et al., A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. V 11, n.68, p.685-692. Jan/dez-2017

MARCHI, Patrícia de; Baratto, Indiomara, 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*. São Paulo. v.12. n.74. p.699-706. Nov./Dez. 2018.

MARTINS, Márcia Cristina Teixeira et al., Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 2, mar/abr., 2011. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-593989>

NASCIMENTO, Maria Inês, AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Porto Alegre: Artes medicas, 2013.

NASSAU, B. O. P. Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília. 2012. 27f.

PENAFORTE, Fernanda R. O, et al., Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. J. bras. Psiquiatria., Rio de Janeiro, v.67, n.1, p. 18-24, março 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852018000100018&lng=en&nrm=isso

PONTES, Jackeline Barcelos; MONTAGNER, Maria Inez; MONTAGNER, Miguel Ângelo. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. Demetra: alimentação, nutrição e saúde, v. 9, n. 2, p. 533-548, jun., 2014. Disponível em: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=e4e327748722-4274-b847-ef39e3a84fc2%40sessionmgr4002&hid=4109>

SHAH, M. S. Orthorexia nervosa: healthy eating or eating disorder? 67f. Monografia. Eastern Illinois University. Illinois. 2012.

SOUZA, Quetsia J.O.V de. RODRIGUES, Alexandra Magna. Comportamento de risco para ortorexia em estudantes de nutrição. J. Brás. Psiquiatr. Rio de Janeiro v. 63, n. 3, p. 200-204 set. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004720852014000300200&lang=pt

TUCUNDUVA, Sonia. Nutrição e Transtornos Alimentares, São Paulo, Editora Malone, 2011.

TURNUR P. G.; LEFEVRE C. E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eat Weight Disord, v. 22, p. 277-284, 2017.

VITAL, Aline; SILVA, Amanda; SILVA, Emerson; MESSIAS, Cristhiane. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. Revista Saúde e Pesquisa. v. 10, n. 1, p. 83-89, jan./abr. 2017. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5562/3008>