

PREVALÊNCIA DA ORTOREXIA NERVOSA EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A PERCEPÇÃO CORPORAL

Lorena Simões Pereira, Maria das Graças Vaz Tostes, Luciane Daniele Cardoso, Mirelle Lomar Viana.

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Alto universitário, SN, Guararema, Alegre, Espírito Santo, 29500-000, lorennasimoes@hotmail.com, mgvaztostes@gmail.com, ldcardosontr@gmail.com, mirellemomar@gmail.com.

Resumo

A Ortorexia Nervosa (ON) é denominada como um comportamento de caráter patológico e obsessivo pela saúde alimentar e pureza dos alimentos. Dentre os grupos mais vulneráveis, destacam-se os profissionais da área da saúde, em especial nutricionistas e estudantes de nutrição, por estarem diretamente ligados ao incentivo de hábitos saudáveis. Sendo assim, o estudo buscou identificar a frequência da ortorexia nervosa e associar com a percepção corporal em universitários do curso de Nutrição, da Universidade Federal do Espírito Santo, *campus* Alegre. Os comportamentos para o desenvolvimento da ON foram avaliados por meio da aplicação do questionário ORTO-15 e a percepção da imagem corporal por meio do Body Shape Questionnaire (BSQ). Participaram da pesquisa 85 estudantes de Nutrição da UFES/Alegre, sendo a maioria do sexo feminino e com idade média de 22,1 anos. Verificou-se uma prevalência de 55,3% dos estudantes com ortorexia e foi encontrada associação significativa ($p < 0,05$) entre ON e insatisfação corporal. Os resultados destacam a importância da reflexão precoce sobre a temática desses estudantes e futuros profissionais, além de promover a disseminação ética e responsável de informações sobre alimentação e saúde adquiridas durante a graduação, as quais podem levar a comportamentos ortoréxicos.

Palavras-chave: Saúde. Comportamento alimentar. Percepção corporal. Alimentação.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde.

Introdução

A ortorexia nervosa (ON) é caracterizada como um comportamento obsessivo e patológico associado à fixação por saúde alimentar e pureza dos alimentos (DSM, 2013). Indivíduos ortoréxicos restringem severamente sua dieta, evitando alimentos com substâncias artificiais, bem como aqueles com altos teores de sal, açúcar e gorduras, o que pode prejudicar a ingestão de nutrientes e energia essenciais à manutenção da saúde. Além disso, a obsessão por uma alimentação saudável envolve uma atenção rigorosa ao preparo, conservação e origem dos alimentos, resultando na privação das relações sociais em momentos que envolvem comida (NASSAU, 2012).

De modo geral, a escolha da alimentação saudável abrange práticas benéficas para a saúde e que promovem a longevidade, o que pode dificultar o diagnóstico da ortorexia nervosa. Isso ocorre porque tanto o indivíduo quanto aqueles ao seu redor tendem a considerar essas atitudes como elogios, dificultando o reconhecimento do problema (PONTES, 2012). Comportamentos anormais são caracterizados pela relação instável do ser humano com o alimento, que muitas vezes vai além das sensações físicas e aciona gatilhos emocionais. Isso modifica a percepção do indivíduo sobre o tamanho, a forma e os contornos do próprio corpo, além de influenciar seus sentimentos sobre esses aspectos, como a forte preocupação com a imagem corporal e o medo do excesso de peso, gerando uma obsessão com a ingestão alimentar (AMARAL et al., 2011).

Dentre os grupos vulneráveis, destacam-se os atuantes da área da saúde, em especial nutricionistas e estudantes de nutrição. Sabe-se que esse público está diretamente ligado à prática de uma vida saudável e são tidos como exemplo pela sociedade, que impõe uma cobrança pelo corpo e/ou peso considerados adequados (ROCHA et al., 2015). Segundo a pesquisa realizada por Souza e Rodrigues (2014), as desordens alimentares e mudanças na imagem corporal são mais frequentes em indivíduos cuja profissão exige um maior cuidado com a saúde alimentar.

Além disso, a literatura sugere uma ligação entre a ON e distúrbios na imagem corporal, com uma maior incidência de insatisfação corporal. Embora a perda de peso não seja o principal objetivo dos indivíduos com ortorexia, ela é considerada um possível fator que contribui para esse comportamento, dado que a insatisfação com a imagem corporal e o excesso de peso estão associados à prática de dietas. A adoção de dietas "corretas" e saudáveis, bem como as restrições alimentares, são estratégias frequentemente utilizadas por aqueles que buscam reduzir o peso ou modificar o formato corporal, o que pode favorecer o desenvolvimento de comportamentos ortoréxicos (KINZL, 2006). Sendo assim, o presente estudo buscou identificar a frequência da ON e analisar sua relação com a percepção corporal em universitários do curso de Nutrição, da UFES campus Alegre.

Metodologia

Foi realizado um estudo exploratório, do tipo transversal de caráter qualitativo e quantitativo. Os estudantes de Nutrição da UFES/Alegre foram convidados a participar da pesquisa via e-mail institucional e a amostra foi composta por conveniência entre aqueles que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos, como a idade mínima de 18 anos e estar com número de matrícula ativado no semestre de 2022/2. Dessa forma, os participantes responderam ao questionário elaborado pela autora responsável na plataforma do Google Forms®, onde foi passado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) inicialmente. Os sinais de risco para o desenvolvimento da ON foram avaliados através do ORTO-15 (Pontes, 2010), questionário que consiste em 15 questões que abordam atitudes obsessivas dos indivíduos em relação à seleção, aquisição, preparo e consumo de alimentos. A pontuação total do questionário é de, no mínimo, 15 e, no máximo, 60 pontos, e o resultado é confirmado pelas pontuações abaixo de 40. Para avaliação do grau de insatisfação corporal, foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ), formulário de 34 perguntas voltadas para o tema da percepção de imagem, que possui o total de pontos obtido por meio de escala Likert que varia entre nunca (1 ponto), raramente (2 pontos), às vezes (3 pontos), frequentemente (4 pontos), muito frequentemente (5 pontos) e sempre (6 pontos). Os dados foram registrados em formas de planilhas no programa Microsoft Office Excel 2016 e analisados com o auxílio do Software GraphPad Prisma® versão 9.0. Para avaliar a associação entre as variáveis, utilizou-se o teste Qui-quadrado com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) com Seres Humanos da UFES/Alegre, sob o número do parecer 5.606.149.

Resultados

Participaram da pesquisa 85 estudantes de nutrição da UFES/Alegre, representando 52,1% dos alunos do curso. A caracterização da amostra em relação à sua composição em sexo, idade e período cursado, foi demonstrada na Tabela 1, assim como os resultados obtidos pelos questionários ORTO-15 e BSQ.

Tabela 1- Caracterização da amostra em relação a sexo, idade, período cursado, ortorexia nervosa e insatisfação corporal.

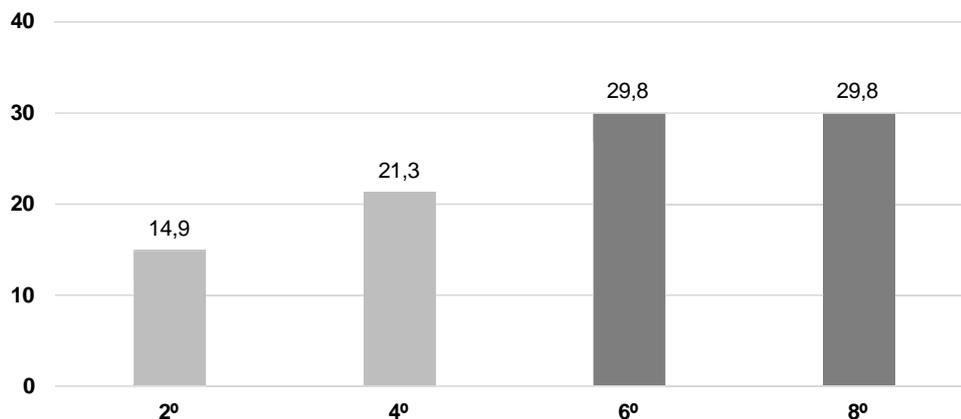
	N	PORCENTAGEM (%)
SEXO		
Feminino	71	83,5
Masculino	14	16,5
IDADE		
18 e 19 anos	8	9,4
≥ 20 anos	77	90,6
PERÍODO		
2º período	18	21,2
4º período	13	15,3
5º período	1	1,2
6º período	24	28,2
8º período	28	32,9
9º período	1	1,2
ORTOREXIA NERVOSA		
Presente	47	55,3
Ausente	38	44,7
INSATISFAÇÃO CORPORAL		
Presente	42	49,4
Ausente	43	50,6
N = 85		

Fonte: a autora.

A maioria da amostra foi composta pelo sexo feminino (83,5%) e sua idade média era de 22,1 anos. Em relação ao período cursado, as respostas coletadas se concentravam entre o 6º e 8º período do curso, somando um percentual de 61,1%. Através do ORTO-15, foi possível observar que 55,3% (n= 47) dos estudantes relataram desvios no comportamento alimentar, indicando o desenvolvimento da ON. Ainda, de acordo com os resultados obtidos pelo BSQ, praticamente metade dos participantes (49,4%) apresentaram certo grau de insatisfação com a imagem corporal.

No que se refere ao período cursado pelos estudantes e a presença de comportamentos ortoréxicos, foi verificada uma elevação da ON nos primeiros períodos do curso, que atingiu um resultado de 29,8% no 6º e 8º (Figura 1). Entretanto, não houve uma distribuição equitativa entre os períodos, impossibilitando constatar a tendência do desenvolvimento da ortorexia quanto maior o grau de conhecimento, bem como a diferença na prevalência desse comportamento entre os períodos cursados pelos estudantes.

Figura 1 – Distribuição do comportamento alimentar ortoréxico dos estudantes de nutrição da UFES/Alegre, em função do período cursado.



Fonte: a autora (2023).

Ao analisar as variáveis, foi encontrada uma associação significativa entre ortorexia e insatisfação corporal ($p= 0,0479$) (Tabela 2), reforçando que quanto maior a insatisfação corporal, maior o risco do desenvolvimento da ortorexia.

Tabela 2 – Associação da ortorexia nervosa com a presença de insatisfação corporal (IC).

VARIÁVEL	Comportamento ortoréxico: N (%)	P	ODDS
Presença de IC	28 (59,6%)	0,0479	2,4

Fonte: a autora.

Discussão

Diante da realidade em que estudantes de Nutrição possuem maior conhecimento sobre práticas de alimentação e saúde, eles representam um grupo mais suscetível em desenvolver os comportamentos ortoréxicos, considerando que estes indivíduos são vistos pela sociedade como um exemplo do estilo de vida saudável, podendo gerar uma auto percepção rigorosa da imagem corporal (PENAFORTE et al., 2018). Nesse sentido, isso pode ser explicado pelo ambiente profissional que esses indivíduos estão incluídos, visto que a abordagem reflete no consumo de alimentos saudáveis e questões relacionadas ao corpo. No presente trabalho, foi analisado através do ORTO-15 que 55,3% dos alunos do curso de Nutrição da UFES/Alegre apresentaram risco para o desenvolvimento da ON. Tal resultado estava em corroboração com os dados obtidos por Ephrem et al. (2024) em sua revisão sistemática, onde encontrou-se uma frequência variando entre 88,7% e 12,8% do desenvolvimento da ortorexia em estudantes de Nutrição e Dietética, sendo a maioria composta por estudantes brasileiros. Além disso, segundo De Oliveira et al. (2021), ao identificar a relação entre sinais de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas da moda em estudantes de Nutrição, verificou-se uma prevalência de 72% de estudantes com esse desvio no comportamento.

O período cursado pelos universitários e a presença de comportamentos ortoréxicos podem estar relacionados à inserção e aprofundamento nas matérias específicas da profissão e à capacitação para o futuro papel de nutricionista, reforçando a necessidade de controle para evitar condutas radicais sobre alimentação saudável. No entanto, a falta de distribuição equitativa entre os períodos impossibilitou a constatação de uma tendência no desenvolvimento de ortorexia com o aumento do conhecimento, bem como a diferença na prevalência desse comportamento entre os diferentes períodos cursados.

Outro resultado encontrado foi a associação significativa entre a ortorexia e a imagem corporal, observando que quanto maior o grau de insatisfação, maior o risco do desenvolvimento da ON. De acordo com os dados obtidos no estudo realizado por Oliveira Ainet (2017), foi verificada uma prevalência considerável de insatisfação corporal entre estudantes de Nutrição, apresentando

associações com a idade e o estado nutricional alterado. Sabe-se que a mídia social possui grande influência nos fatores psicossociais das pessoas, podendo gerar um impacto negativo quanto a auto percepção corporal, além do desenvolvimento da depressão e transtornos alimentares (PRICHARD et al., 2018).

A compreensão do risco de desenvolvimento de hábitos alimentares transtornados e a autopercepção corporal negativa em estudantes do curso de Nutrição pode permitir que os educadores adaptem o currículo e conseqüentemente, estimulem a promoção de uma reflexão precoce desses estudantes e futuros profissionais. Além disso, vale destacar a visão crítica em respeito ao instrumento de avaliação, visto que ele não aprofunda as atitudes obsessivas da ON e pode gerar dúvidas ao responder, ocasionando uma interpretação menos criteriosa.

Conclusão

Os dados obtidos revelam a presença elevada da ortorexia nervosa entre os universitários de Nutrição da UFES/Alegre, evidenciando a vulnerabilidade do grupo e a cobrança interna dos estudantes cuja abordagem profissional estará diretamente ligada a uma vida saudável. Ainda, foi constatada uma associação significativa entre a insatisfação corporal com esse diagnóstico. Os resultados reforçam a importância em promover a disseminação ética e responsável de informações sobre alimentação e saúde adquiridas durante a graduação, a fim de conscientizar que práticas alimentares extremas podem levar a comportamentos ortoréxicos.

Referências

AINETT, W. DO S. DE O.; COSTA, V. V. L.; DE SÁ, N. N. B. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de Nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 75-85, 12 fev. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/487>. Acesso em: 15 jun. 2023.

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

AGOPYAN, A. et al. A relação entre ortorexia nervosa e composição corporal em estudantes do sexo feminino do departamento de nutrição e dietética. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 24, p. 257-266, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-018-0565-3>. Acesso em: 03 ago. 2024.

DE OLIVEIRA, M. F. et al. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. **Saúde e Pesquisa**, p. e9469-e9469, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/9469>. Acesso em: 13 jun. 2023.

DONINI, L. M.; MARSILI, D.; GRAZIANI, M. P.; IMBRIALE, M.; CANNELLA, C. Orthorexia Nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. **Eating and Weight Disorders**, Italy, v. 10, n. 2, p. 28-32, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16682853/>. Acesso em: 7 fev. 2022.

EPHREM, C. et al. Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de dietética — prevalência, fatores de risco e intervenções: uma revisão de escopo usando uma abordagem sistemática. **Nutrition Reviews**, p. nuae009, 2024. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/advance-article/doi/10.1093/nutrit/nuae009/7612055?login=false>. Acesso em: 03 ago. 2024.

KINZL, J. F. et al. Orthorexia nervosa in dieticians. **Psychotherapy And Psychosomatics**, v. 75, n. 6, p. 395, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17053342/>. Acesso em: 2 fev. 2022.

NASSAU, B. O. P. **Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília**. 2012. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia em nutrição) – Universidade Católica de Brasília, 2012.

PENAFORTE, F. R. O. et al. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 18-24, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/QFXgCWDw8PsxtZZgnSW55Nh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 6 fev. 2022.

PONTES, J. B. **Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional**. 2012. 73f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

PRICHARD, I. et al. O impacto de diferentes formas de imagens #fitspiration na imagem corporal, humor e auto-objetivação entre mulheres jovens. *Sex Roles*, v. 78, p. 789-798, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-017-0830-3>. Acesso em: 13 jun. 2023.

SILVEIRA, S. A. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas. 2015. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/143759>. Acesso em: 15 jun. 2023.

SOUZA, Q. J. O. V.; RODRIGUES, A. M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 3, p. 200-4, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/gmvPgFNmwpMW8D8rbb5KLMP/?lang=pt>. Acesso em: 7 fev. 2022.

YILMAZ, H. et al. Associação de tendências ortoréxicas com sintomas obsessivo-compulsivos, atitudes alimentares e exercícios. **Doença neuropsiquiátrica e tratamento**, p. 3035-3044, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NDT.S280047>. Acesso 03 ago. 2024.