

PREVALÊNCIA DE COMPORTAMENTO DE RISCO PARA ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: UMA ANÁLISE COMPARATIVA DOS QUESTIONÁRIOS ORTO-15 E QHA

Lorena Simões Pereira, Rafaela Zucolotto Belique, Mirelle Lomar Viana.

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Alto universitário, SN, Guararema, Alegre, Espírito Santo, 29500-000, lorennasimoes@hotmail.com, rafazuc1999@gmail.com, mirellemar@gmail.com.

Resumo

A Ortorexia Nervosa (ON) é considerada um desvio no comportamento alimentar que apresenta uma obsessão patológica pela saúde alimentar. Acredita-se que estudantes de nutrição sejam um grupo mais propenso a desenvolver tal desvio, visto que estes indivíduos possuem constante contato com informações relevantes sobre alimentação saudável e também sofrem pressões da mídia e da sociedade quanto ao estilo de vida e corpo padrão. Dito isso, este estudo buscou avaliar o comportamento de risco para ON em estudantes do curso de nutrição da UFES, campus Alegre, e comparar os instrumentos de investigação para ortorexia. A avaliação do risco de ON foi analisada por meio de dois questionários, o ORTO-15 e o Questionário de Hábitos Alimentares (QHA). Ainda, foi realizado um teste de correlação entre os questionários quanto à capacidade para apontar a tendência ao desenvolvimento da ortorexia. Participaram 67 estudantes e como resultado, observou-se um alto risco de comportamentos ortoréxicos, que destacam a necessidade de ações de conscientização a respeito do tema durante a graduação, visto que se trata de um problema relevante que exige uma maior atenção à saúde mental dos futuros profissionais da nutrição.

Palavras-chave: Saúde. Nutrição. Ortorexia Nervosa. Comportamento Alimentar.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde.

Introdução

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. Uma alimentação saudável inclui uma grande variedade de alimentos naturais como frutas, verduras, legumes e grãos, de acordo com os costumes de determinada região e adequada às necessidades fisiológicas de cada um. O Guia Alimentar Para a População Brasileira definiu 4 grupos de alimentos: alimentos in natura ou minimamente processados, processados, ultraprocessados e grupo dos alimentos de adição (BRASIL, 2014), onde a prioridade do consumo deve ser diretamente proporcional a essa ordem. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como bem estar físico, mental e social, indicando que a alimentação saudável não se baseia apenas no alimento que deve ser consumido, como também na relação do indivíduo com o alimento e processo de alimentação. Comer com equilíbrio, sem culpa, em locais adequados e com boas companhias é fundamental para uma boa saúde alimentar, levando em consideração que comer dessa forma eleva o prazer pela alimentação, e o convívio social é mais aproveitado. Além disso, realizar as refeições em locais tranquilos e ingerir os alimentos de maneira adequada podem facilitar a digestão devido ao maior tempo que se gasta para mastigar (BRASIL, 2014).

Atualmente, um outro conceito relacionado a comportamentos alimentares inadequados tem sido investigado, e pode estar relacionada ao nutricionalismo, que é uma visão sobre alimentação focada no nutriente que o alimento nos fornece (MENEZES et al., 2015). Embora a Ortorexia Nervosa (ON) não seja reconhecida oficialmente como um transtorno alimentar, trata-se de um comer transtornado, sendo denominada como um distúrbio patológico e obsessivo pela saúde alimentar (MARTINS et al., 2011). Uma pessoa com ortorexia se preocupa, excessivamente, em sempre comer alimentos que considera saudáveis e pode sentir-se culpada ao comer algo dito impuro. Além disso, a ON pode afetar o convívio social do indivíduo, visto que por não saber da procedência, da forma de preparo e da origem dos alimentos presentes em restaurantes, por exemplo, ele deixa de frequentar tais lugares (BRANDÃO et al., 2021).

A ortorexia nervosa também está relacionada com a insatisfação quanto a forma e peso corporal, e com o objetivo de modificar tais aspectos, as restrições alimentares podem ser cada vez mais potencializadas (BRYTEK-MATERA et al., 2020). Muitas vezes lhes é apresentado uma dieta que incentiva o consumo de alimentos saudáveis, que é algo positivo, mas quando uma pessoa já possui a tendência ortoréxica, ela ser facilmente instalada pela, uma vez que é o estado físico-patológico do indivíduo que determinará a possibilidade de desenvolver a obsessão (BRATMAN, 2017), ou seja, o desenvolvimento dessa condição vai depender da predisposição genética, valores socioculturais, vulnerabilidade biológica, psicológica e influências midiáticas (MARCHI et al., 2017).

Ainda, cabe dizer que os nutricionistas e estudantes de nutrição também sofrem pressão social, uma vez que se sentem na obrigação de serem referência para seus pacientes, por terem o conhecimento sobre emagrecimento e alimentação saudável (PENAFORTE et al., 2017). Tendo em vista que o meio social e de aprendizagem de estudantes de nutrição se baseia em pessoas que sempre estão buscando conhecimentos sobre alimentação e hábitos saudáveis, estes caracterizam um grupo vulnerável. Essa situação causa preocupação considerando que futuros profissionais nutricionistas com ortorexia podem propagar informações e pensamentos equivocados para seus pacientes, aumentando o número de pessoas com risco de desenvolverem ON (SANTOS et al., 2017).

Considerando que poucos estudos foram feitos sobre a ON, pode-se dizer que os instrumentos utilizados para avaliar o risco de desenvolver ortorexia também devem ser mais estudados. É necessário que os questionários sejam atualizados de acordo com as novas necessidades e descobertas (BRATMAN, 2017). Dentre as ferramentas utilizadas para investigar comportamentos de risco para ON, destacam-se: ORTO-15 e o Questionário de Hábitos Alimentares (QHA). Os dois questionários foram utilizados para este estudo com a finalidade de comparar e reafirmar suas capacidades de avaliação para o risco de ortorexia em estudantes de Nutrição da UFES, campus Alegre.

Metodologia

Este trabalho trata-se de uma pesquisa transversal exploratória, realizada com estudantes do curso de nutrição da UFES, campus Alegre. Para isso, foram utilizados dois questionários, sendo eles o ORTO-15 e o Questionário de Hábitos Alimentares (QHA), que é uma nova proposta de avaliação do risco da ortorexia. Os questionários foram transcritos para a plataforma do Google Forms e enviados via e-mail institucional e grupos de WhatsApp para todos (150) os estudantes do curso de nutrição da UFES/Alegre. A coleta foi realizada entre o mês de outubro até o mês de novembro de 2022, e foram incluídos apenas alunos com idade superior a 18 anos.

Em relação as ferramentas de avaliação da ortorexia nervosa, o ORTO-15 é composto por 15 questões, que avaliam os hábitos alimentares relacionados a questões racionais, emocionais e clínicas. As respostas para esses itens são apresentadas em escala Likert, com: nunca, às vezes, muitas vezes e sempre. E os pontos atribuídos a elas vão de 1 a 4, com mínimo de 15 e máximo de 60 pontos. A pontuação inferior a 40 indica maior tendência para ON (DONINI et al, 2004). Já o QHA possui 21 questões que avaliam 4 fatores: cognições alimentares saudáveis, restrição alimentar, superioridade da dieta e deficiência social. Essas questões devem ser respondidas, também, de acordo com uma escala Likert contendo as seguintes afirmativas: falso, nem todos verdadeiros; pouco verdadeiro, principalmente verdadeiro, muito verdadeiro. Quanto maior for a pontuação do questionário, maior é o risco de desenvolver ortorexia (HALIM et al, 2020). Para comparação e correlação da pontuação obtida nos instrumentos, definiu-se 100% para a pontuação máxima dos dois questionários e depois estabeleceu-se o percentual da pontuação obtida em cada um.

Os dados coletados foram tabulados na plataforma do Excel e analisados no programa estatístico GraphPad Prisma 9.0. Utilizou-se o teste de correlação de Spearman para avaliar a correlação dos dois questionários na avaliação do risco de desenvolvimento de ON, considerando o nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (CEP) da UFES/Alegre, sob o número de parecer 5.723.516 e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi passado aos participantes.

Resultados

Foram avaliados 67 estudantes do 2º ao 8º período do curso de nutrição da UFES, campus Alegre, de ambos os sexos e com idade entre 18 a 28 anos. A caracterização da amostra está descrita conforme a Tabela 1. A pontuação média e desvio padrão calculados a partir da pontuação obtida nos questionários ORTO-15 e QHA foram, respectivamente, $38,23 \pm 3,28$ e $37,28 \pm 7,93$. Os cálculos da média mostraram pontuações parecidas, mesmo o QHA sendo um questionário que permite maior pontuação em relação ao ORTO-15. Além disso, também foi observado que mais mulheres responderam à pesquisa, o que já era esperado, visto que há um maior percentual de estudantes do sexo feminino matriculadas no curso.

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

	n (%)
Sexo	
Homens	8 (11,94%)
Mulheres	59 (88,06%)
Período Letivo	
Segundo	17 (25,37%)
Quarto	9 (13,43%)
Sexto	16 (23,88%)
Oitavo	25 (37,32%)

Fonte: a autora.

Em relação aos resultados obtidos através do ORTO-15, verificou-se que 59,70% (n=40) da amostra apresentou risco de desenvolver ortorexia nervosa, com pontuação inferior a 40 pontos. Ainda, para avaliar o risco de ON de acordo com o QHA, foram feitas as médias por período e a média geral das pontuações, conforme demonstrado na Tabela 2.

Tabela 2 – Médias da pontuação do QHA.

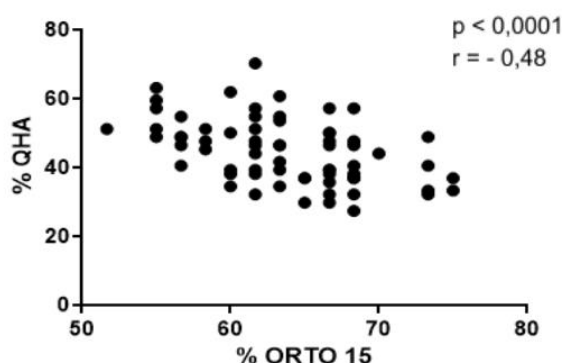
	Média
2º período	35,76
4º período	37,00
6º período	38,37
8º período	37,72
Todos períodos	37,28

Fonte: a autora.

Quando analisada a média da pontuação total do QHA (37,28), nota-se que ela foi insuficiente para classificar o risco de ON, uma vez que a pontuação máxima do QHA é de 84 pontos e apenas 14 pessoas tiveram pontuação superior a 42 pontos, sendo a metade da pontuação máxima. Ressalta-se que um fator limitante para indicação do risco da ortorexia mediante ao uso deste instrumento é o fato de que o mesmo não possui ponto de corte, apenas há na literatura a indicação de que quanto maior a pontuação maior o risco, e nesse caso a pontuação obtida pela amostra foi baixa, tanto a pontuação geral, como a pontuação por período.

Deste modo, visou-se neste estudo realizar a avaliação da correlação entre o QHA e o ORTO-15, questionário usualmente aplicado para avaliação do risco de ortorexia (Figura 1).

Figura 1 – Associação entre as escalas QHA e ORTO-15. Teste de correlação de Spearman (* $p < 0,05$).



Fonte: a autora (2022).

Foi verificada a presença de uma correlação moderada e negativa entre os questionários utilizados para avaliação do risco de desenvolvimento da ortorexia nervosa nos estudantes.

Discussão

Em um estudo realizado por Penaforte et al. (2017) e Brandão et al. (2021), onde avaliaram o risco de desenvolvimento de ON em estudantes do curso de nutrição, ambos obtiveram alta prevalência ($\cong 90\%$) para o comportamento alimentar com tendência à ortorexia nos participantes desde os primeiros períodos. Nessa perspectiva, quando considerados os resultados desta pesquisa, pode-se observar pelo ORTO-15 que mais da metade dos participantes apresentaram risco de desenvolver ON, isso demonstra um dado alarmante visto que entra em concordância com a literatura e reforça a vulnerabilidade do público alvo.

Ressalta-se que diferentemente do ORTO-15, o QHA é dividido em 4 fatores, que avaliam cognições alimentares saudáveis (F1), restrição alimentar (F2), superioridade da dieta (F3) e deficiência social (F4). Sendo F1 responsável por avaliar se a pessoa passa grande parte do tempo pensando sobre sua dieta, já F2 é responsável por analisar o grau de restrição alimentar que o avaliado se submete, F3 analisa o quão superior o indivíduo considera seus hábitos alimentares e sua dieta, por fim F4 avalia se a alimentação está atrapalhando o convívio social, relações de emprego, amizades e relacionamento. Desta forma, este instrumento é capaz de avaliar de forma mais clara padrões de comportamento alimentar transtornados relacionados à ortorexia, segundo HALIM et al. (2019).

O fato do QHA ser dividido em quatro partes permite uma melhor compreensão sobre qual área a pessoa ou grupo analisado tem maiores empecilhos, o que pode ajudar a direcionar um possível tratamento psicológico e apoio nutricional. Caso a pontuação for maior em F1 e F3, um dos maiores problemas será a insatisfação de comer algo que não considera saudável, uma vez que sente satisfação extrema em seguir uma alimentação que acredita ser correta. Já em F2 seria mais voltado para uma conscientização sobre o que é, de fato, uma alimentação saudável, sem tanta rigidez e obsessões alimentares. E em F4 trabalhar mais o convívio social, diminuindo o impacto na vida social de quem apresenta ON (HALIM et al., 2019; BRYTEK-MATERA et al., 2020).

Diante de vários estudos analisados, notou-se que o QHA, por ser uma nova proposta de instrumento para avaliação da ortorexia nervosa, é pouco utilizado quando comparado ao ORTO-15, tendo apenas poucos estudos desenvolvidos até o momento a fim de avaliar os risco de ON com este instrumento, e sempre em comparação com outros questionários, com o intuito de verificar sua confiabilidade e validá-lo. Além disso, não existem estudos com populações específicas, como estudantes de nutrição ou praticantes de atividade física, mas sim voltados para um público inespecífico e muito abrangente.

Corroborando com os resultados do presente estudo, Halim et al. (2019), encontrou correlação negativa, significativa e de moderada a forte entre o QHA e o ORTO-15 ao realizar o teste de correlação e Pearson, também observou a necessidade de pontuações mais altas no QHA para relatar o risco de

desenvolver ON do que no ORTO-15. Dessa forma, pode-se afirmar que os questionários avaliam aspectos diferentes para triar o risco de ortorexia, conforme a correlação negativa encontrada entre os dois questionários sugere.

Visto isso, cabe ressaltar a importância de se utilizar diferentes questionários para analisar o risco de ortorexia, uma vez que um pode ser menos criterioso que o outro e gerar resultados diferentes. Além disso, o uso de instrumentos de triagem adequados para a identificação da ortorexia em futuros profissionais da saúde se torna importante uma vez que a presença desta condição pode gerar propagação de informações e hábitos equivocados aos pacientes, encorajando a prática do comer transtornado na população em geral.

Conclusão

Conclui-se que a maioria dos estudantes de nutrição da UFES, campus de Alegre, apresentaram risco de desenvolver ortorexia nervosa, apesar de ser um grupo profissional que, em tese, deveria ter um conhecimento mais aprofundado sobre alimentação saudável, os resultados mostram que a obsessão por uma dieta perfeita pode se tornar um problema significativo. Quanto aos instrumentos utilizados, o ORTO-15 e QHA, a correlação negativa entre os dois questionários sugere que eles podem avaliar diferentes aspectos da ortorexia. Os dados obtidos no presente estudo destacam a necessidade de ações educativas e de conscientização a respeito do tema durante a graduação, visto que se trata de um problema relevante que exige maior atenção à saúde mental dos futuros profissionais da nutrição.

Referências

BRANDÃO, V.; XAVIER, W.; AMBRÓSIO, C.; SANTANA, R. Prevalência de ortorexia nervosa em graduandos universitários da área de saúde: Uma revisão descritiva. **Research, Society and Development**. v. 10, p. 1-10, 2021.

BRATMAN, S. (2017). Ortorexia vs. teorias da alimentação saudável. Springer International Publishing. v. 10, p. 120-125.

BRYTEK-MATERA, A.; PLASONIA, N.; DÉACAMPAMENTOS, G. (2020). Avaliando Ortorexia Nervosa: Validação da Versão Polonesa do Questionário de Hábitos Alimentares em uma Amostra da População Geral. **Nutrients**. v. 12, p. 1-15, 2020.

DE MARCHI, P.; BARATTO, I. 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**. v.12, p. 699-706, 2018.

HALIM, Z.; DICKINSON, K.; KEMPS, E.; PRICHARD, I. (2019). Ortorexia nervosa: examinando a confiabilidade e validade do Questionário de Hábitos Alimentares, e suas ligações com a adequação dietética entre mulheres adultas. **Public Health Nutrition**. v. 23, p. 1684-1692, 2020.

MARTINS, M. C. T. et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de nutrição**, v. 24, p. 345-357, 2011.

MELO, E. A.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. **Guia alimentar para a população brasileira**. [S.l: s.n.], 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

MENEZES, M. F.; MALDONADO, L. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. **Revista Hupe**, v 14, p. 82-90, 2015.

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.

PONTES, J. B; MONTAGNER, M. I; MONTAGNER, M. A. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra**, Brasília, v.9, n. 2, p. 533-548, 2014.