

Risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição de um centro universitário de São Carlos-SP

Gabriel Nayme Baltieri¹

Tayná da Silva²

Profa. Angélica de Moraes Manço Rubiatti³

Resumo

Introdução: Transtornos alimentares representam condições psiquiátricas, que geram alterações comportamentais relacionadas aos hábitos alimentares e prejuízos significativos para saúde física e mental. Um fator que tem exercido forte influência no desenvolvimento destes transtornos é o uso das redes sociais, que valoriza padrões irreais de beleza, levando à baixa autoestima, insatisfação com a imagem corporal e preocupações excessivas com o peso. Entre estudantes universitários, a insatisfação com a imagem e comportamentos alimentares de risco são frequentes. **Objetivo:** investigar comportamentos de risco para ortorexia nervosa entre estudantes de nutrição. **Metodologia:** aplicação de questionário Orto-15 para avaliação do risco ortorexia nervosa em alunos do curso de nutrição de um centro universitário localizado na cidade de São Carlos-SP. **Resultados:** noventa e quatro alunos aceitaram participar da pesquisa, sendo a maior parte do sexo feminino e entre 21 e 30 anos. Quanto ao estado nutricional, a maioria era eutrófica e o comportamento de risco para ortorexia nervosa foi observado em 73,4% dos entrevistados. **Conclusão:**conclui-se que, diante da alta prevalência de risco de ortorexia nervosa, mais estudos devem ser realizados sobre este distúrbio alimentar e que professores de graduação em nutrição abordem com mais profundidade o assunto com os alunos.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Comportamento alimentar; Estudantes; Ortorexia Nervosa.

Introdução

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas designadas por alterações comportamentais relacionadas aos hábitos alimentares e ao desvio da imagem corporal, que levam a sérios prejuízos para saúde como alterações no estado nutricional e comprometimento da saúde mental (Alvarenga *et al.*, 2019).

Os principais transtornos alimentares são: transtorno de ruminação, pica, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão

¹Graduando do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos.

²Graduanda do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos.

³ Doutora em Ciências Nutricionais. Docente do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos. E-mail: angelicamanso@yahoo.com.br

alimentar e outros transtornos alimentares não especificados (*American Psychiatric Association*, 2014).

Um dos fatores contribuintes para o desenvolvimento dos transtornos alimentares é o uso das redes sociais, que estabelece um padrão de beleza, causando a baixa autoestima entre as pessoas, a não aceitação do próprio corpo, a preocupação excessiva com o peso corporal, o medo da rejeição e a imagem corporal distorcida, especialmente, em mulheres (Lira *et al.*, 2017).

A insatisfação com a autoimagem favorece ao desenvolvimento dos transtornos alimentares em até 2,7 vezes dos casos, associada à realização de práticas de dietas restritivas em prol da beleza e corpo ideal. A evolução da percepção negativa da imagem corporal pode levar a comportamentos obsessivos e restritivos, ou compulsivos (Cintra *et al.*, 2019).

Segundo Moraes *et al.* (2016), alterações da percepção da imagem corporal e comportamentos alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares apresentam expressiva importância clínica e epidemiológica, com destaque para estudantes de nutrição. O estudo transversal desenvolvido por estes pesquisadores, com 254 graduandas de nutrição de duas universidades privadas e uma pública, com idade entre 17 a 49 anos, ao avaliarem a insatisfação com a imagem corporal por meio do *Body Shape Questionnaire* e comportamentos de risco para transtornos alimentares pelo *Eating Attitudes Test*, encontraram expressivas frequências dos comportamentos estudados, especialmente entre alunas ingressantes, de instituição privada, com excesso de peso e que omitem as refeições principais. Com estes achados, os autores esperam futuros planejamentos e execução de intervenções nutricionais e estratégias educativas para promoção de comportamentos alimentares mais saudáveis entre os estudantes.

Estudo descritivo de revisão de literatura, ao avaliar os fatores de risco para transtornos alimentares em universitários, no período de 2006 a 2022, encontrou uma prevalência de 80% de risco do desenvolvimento dos distúrbios alimentares em graduandos de Nutrição, quando comparado aos demais cursos. As pesquisadoras salientaram a relevância do assunto e o seu aprofundamento para auxiliar os universitários na prevenção e tratamento (Silva *et al.*, 2022).

Neste contexto, para Moreira *et al.* (2017), as evidências de transtornos alimentares em estudantes de nutrição são preocupantes, sendo constada a presença de insatisfação com a

imagem corporal, mesmo entre aquelas classificadas como eutróficas, e a forte associação entre percepção da imagem corporal, anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Além destes transtornos, destaca-se a preocupação excessiva com a alimentação, denominada de ortorexia nervosa, definida como uma fixação patológica com o consumo de alimentos considerados como “saudáveis” e nutricionistas e estudantes de nutrição têm sido apontados como grupos de risco por estudarem e lidarem com frequência com os processos que envolvem alimentação e saúde. A discussão sobre este distúrbio alimentar, no contexto da Nutrição, merece ser mais estudado, visto que se trata de profissionais que têm a alimentação como referência de trabalho. A compreensão de alimentação saudável está mais direcionada às dimensões biológicas, desconsiderando os aspectos sociais e psicológicos (Vilhena; Santos, 2020).

A atuação do nutricionista frente aos transtornos alimentares exige habilidades em comunicação, responsabilidade ética, escuta ativa e utilização de técnicas de mudanças de comportamentos, com o auxílio do profissional de psicologia ou psiquiatria para o tratamento, sendo necessária a participação de uma equipe interdisciplinar para obtenção de resultados mais satisfatórios (Gomes *et al.*, 2021).

Na literatura estão disponíveis questionários de triagem para avaliação do risco de transtornos alimentares, mensurando os aspectos psicopatológicos gerais e específicos envolvidos. Estes instrumentos são autoaplicáveis e fáceis de administrar, eficientes e econômicos na avaliação de grande número de indivíduos. Vários deles apresentam propriedades psicométricas adequadas e permitem aos respondentes revelar comportamentos que causem constrangimento em uma entrevista face a face. Alguns deles fornecem uma medida da gravidade do transtorno alimentar, podendo ser utilizados na avaliação de mudanças ao longo de um tratamento (Freitas; Gorenstein; Appolinario, 2002).

Diante do exposto acima, o objetivo do presente trabalho foi investigar comportamentos de risco para ortorexia nervosa entre estudantes do curso de nutrição de um centro universitário no interior do Estado de São Paulo.

Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal, cuja população-alvo foi composta por 94 estudantes de todos os períodos do curso de Nutrição do Centro Universitário Central Paulista (UNICEP), São Carlos, SP, de ambos os sexos com idade superior a 18 anos.

Os alunos foram abordados na sala de aula, mediante autorização da coordenação e do professor, onde foram explicados os objetivos da pesquisa e convidados a participar da pesquisa. Aqueles que concordaram, fizeram a leitura e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do UNICEP e aprovada segundo parecer n. 6.730.213.

Os universitários que aceitaram participar da pesquisa responderam um questionário autoaplicável relacionado ao risco de desenvolvimento de ortorexia nervosa, denominado Ortho-15, composto por 15 questões, além de questões como idade, sexo e período do curso.

Este método de avaliação foi traduzido e adaptado para a população brasileira (Pontes; Montagner; Montagner, 2014) e para identificar comportamento de risco para ortorexia nervosa, foi considerada a pontuação < 40, ponto de corte indicado (Pontes, 2012).

O Orto-15 consiste em perguntas para avaliar atitudes dos indivíduos e está relacionado à escolha, preparo e consumo de alimentos saudáveis, presença/ausência de sentimento de culpa após ingestão de determinado alimento e à forma de realização das refeições (Martinet *al.*, 2011).

O estado nutricional foi avaliado com base no Índice de Massa Corpórea (IMC), por meio das medidas de peso em quilogramas (kg) e de altura em metros (m) autorreferidas. O IMC foi calculado pela fórmula: $[\text{peso (kg)} \div \text{altura (m)}^2]$ e o estado nutricional classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1997), conforme o Quadro 1.

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 18,5	Baixo Peso
18,5 - 25,0	Eutrofia
25,0 - 30,0	Sobrepeso
30,0 - 35,0	Obesidade Grau I
35,0 - 40,0	Obesidade Grau II
≥ 40,0	Obesidade Grau III

Quadro 1. Classificação do estado nutricional dos indivíduos a partir do IMC.

Fonte: WHO, 1997

Estudos como de Fonseca *et al.* (2004) e Maranhão Neto, Polito e Lira (2005) têm apontado que as informações relatadas e aferidas de peso e altura apresentam boa concordância e validade.

As variáveis qualitativas foram avaliadas por frequências simples e percentuais e apresentadas em tabela e gráficos.

Resultados

No presente estudo, foram entrevistados 94 estudantes do Curso de Nutrição de São Carlos-SP, sendo a maioria do sexo feminino (74,5%), na faixa etária entre 21 e 30 anos (53,2%) e do sétimo período da graduação (35,1%).

A tabela 1 apresenta a caracterização dos participantes entrevistados.

Tabela 1. Caracterização da amostra. São Carlos, 2024.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	70	74,5
Masculino	24	25,5
Faixa etária		
18 aos 20 anos	27	28,7
21 aos 30 anos	50	53,2
31 aos 40 anos	12	12,8
41 anos ou mais	05	5,3
Período do Curso de Nutrição		
Primeiro	28	29,8
Terceiro	18	19,1
Quinto	15	16,0
Sétimo	33	35,1
Total	94	100,0

De acordo com a Figura 1, a avaliação do estado nutricional, segundo a classificação do IMC, mostrou que a maioria dos universitários eram eutróficos (45,7%), seguidos daqueles com sobrepeso (24,5%).

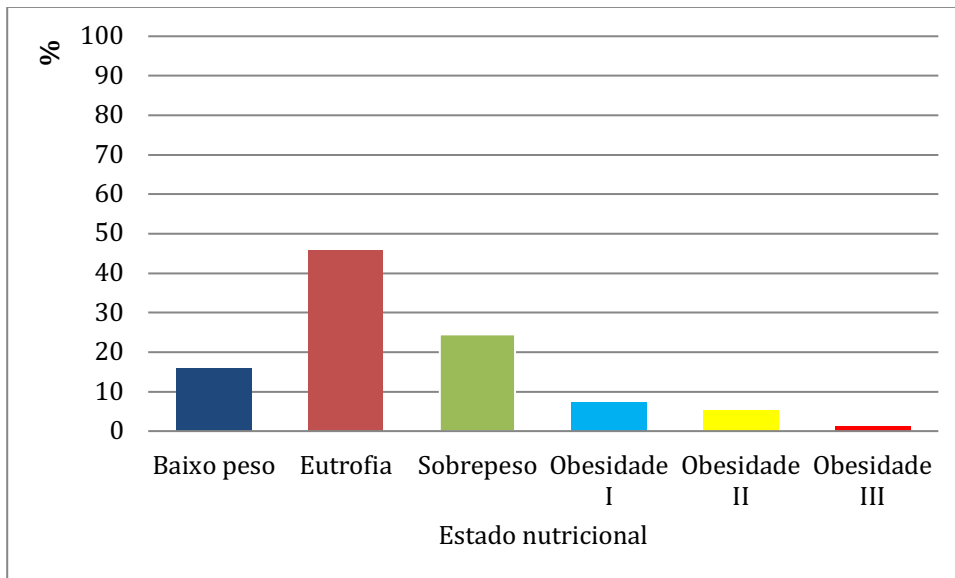


Figura 1. Classificação do estado nutricional pelo IMC em estudantes do Curso de Nutrição. São Carlos, 2024.

Do total de estudantes avaliados, 73,4% apresentaram risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa (Figura 2).

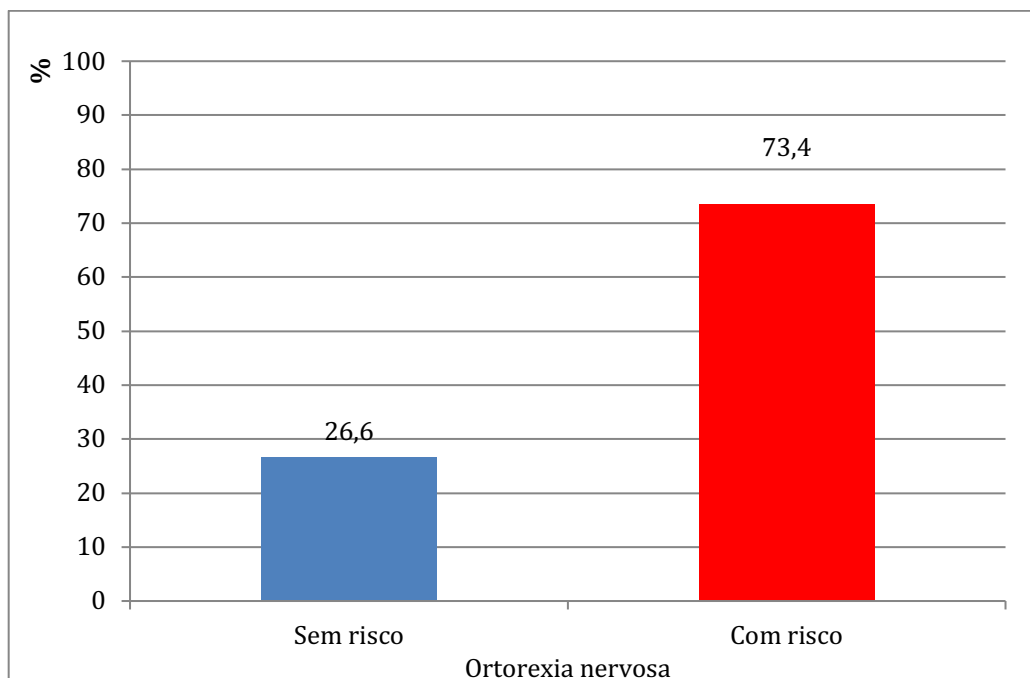


Figura 2. Classificação do risco de ortorexia nervosa em estudantes do Curso de Nutrição. São Carlos, 2024.

Discussão

A ortorexia nervosa ainda é pouco estudada, e difundir o conhecimento sobre o distúrbio alimentar faz-se necessário, uma vez que as informações acerca do tema dieta e alimentação saudável estão cada vez mais presentes na mídia. Esse tipo de “incentivo” excessivo de autocuidado pode ser o ambiente propício para o surgimento de transtornos alimentares (Tezza *et al.*, 2018).

A maioria dos estudantes de São Carlos apresentou risco do desenvolvimento deste distúrbio alimentar, indo ao encontro com outros estudos encontrados na literatura.

Um estudo transversal, o qual incluiu 166 graduandos de nutrição e educação física de uma universidade do interior de São Paulo, de ambos os sexos, também utilizaram o questionário Orto-15 para avaliação de comportamentos característicos de ortorexia nervosa. Os resultados obtidos mostraram alta prevalência de comportamento ortoréxico (85,1%) entre os estudantes. Para as autoras da pesquisa, houve alta prevalência de ortorexia nervosa, visto que os futuros profissionais da área da saúde tendem a ser mais comprometidos com a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo os hábitos alimentares (Silva; Fernandes, 2020).

Estudo descritivo e transversal realizado com 150 estudantes de Nutrição, do sexo feminino, de uma universidade do Vale do Paraíba do Sul/SP, verificou que a maioria das alunas estava eutrófica (74%), segundo a classificação do IMC. Quanto à investigação do risco de ortorexia nervosa, 88,7% das alunas apresentaram risco de desenvolver comportamentos ortoréxicos, conforme a pontuação obtida com as respostas do questionário Orto-15. As pesquisadoras concluíram que este comportamento está mais associado à obsessão pela alimentação saudável, e não, necessariamente, à preocupação excessiva com a imagem corporal e o estado nutricional (Souza; Rodrigues, 2014).

Na pesquisa desenvolvida por Tretin *et al.* (2023), participaram 234 estudantes de Nutrição e nutricionistas. O objetivo foi avaliar o risco de desenvolvimento de ortorexia nervosa por meio do questionário Orto-15. Os resultados apontaram que 87,9% das estudantes apresentaram risco de presença de ortorexia, sendo recomendada a realização de ações educativas sobre o tema com estudantes do curso e nutricionistas.

A ortorexia nervosa representa um desvio de conduta alimentar, ainda não oficialmente reconhecida como transtorno alimentar, e estudos sobre este assunto deverão sustentar seu futuro reconhecimento. O mais desafiador é que existe uma linha tênue entre alimentação

saudável, orientada e estimulada por profissionais da área da saúde e o comportamento patológico do paciente com um quadro obsessivo, por acredita ser uma “alimentação saudável”. O problema é a obsessão imputada, especialmente, pelas mídias sociais (Camillo, 2022).

Conclusão

Conclui-se que 73,4% dos estudantes de nutrição avaliados apresentaram risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa.

Cabe às instituições de ensino com curso de graduação em nutrição trabalharem de forma mais aprofundada o tema “transtornos alimentares”, visando à prevenção e tratamento. O ambiente acadêmico pode exercer influência significativa sobre o comportamento alimentar dos estudantes, devido ao excesso de informações sobre alimentação saudável. Assim, ações educativas e espaços de acolhimento psicológico dentro das universidades tornam-se fundamentais para reduzir o risco de desenvolvimento de comportamentos ligados à alimentação disfuncionais.

A atuação do nutricionista em transtornos alimentares demandará de habilidades comunicativas, responsabilidade ética e uso de técnicas comportamentais para buscar restabelecer o relacionamento saudável dos universitários com a comida, podendo contar com o trabalho do psicólogo e até do psiquiatra.

Por fim, recomenda-se que novas pesquisas sejam conduzidas a fim de compreender melhor os fatores associados à ortorexia nervosa entre os futuros profissionais da saúde. A ampliação desse conhecimento pode subsidiar estratégias institucionais de promoção da saúde mental e alimentar, favorecendo a formação de nutricionistas mais conscientes, empáticos e preparados para lidar com a complexidade das relações entre mente, corpo e alimentação.

Referências

ALVARENGA, M.; COSTA, C.A.; DERAM, S.; FIGUEIREDO, M.; FABBRI, A.; KOTAIT, M.; LARINO, A.P.; MADEIROS, I.; NÓBREGA, M.; PETTY, L.M.; PISCIOLARO, F.; TIMERMAN, F. Nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. In: ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição comportamental**. 2. ed. São Paulo: Barueri, 2019. Cap. 16, p. 401-432.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAMILLO, G.M. Ortorexia nervosa: uma revisão de literatura sobre seus aspectos gerais. **BWS Journal**, v. 5, e221000360, p. 1-9, out. 2022.

CINTRA, J.D.S.; FREITAS, T.S.; LIMA, I.J.; LOPES, J.C.M.; NETO, C.F.O.; NOGUEIRA, P.M.F.S.; PINTO, T.C.C.; XIMENES, R.C.C. Insatisfação com a imagem e transtorno dismórfico corporal. In: XIMENES, R.C.C. **Transtornos alimentares e neurociência**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2019. Cap. 4. p.19-21.

FREITAS, S.; GORENSTEIN, C.; APPOLINARIO, J.C. Instrumentos para avaliação dos transtornos alimentares. **Braz J. Psychiatry**, v. 24, suppl. 3, p. 34-38, dez. 2002.

FONSECA, M. J. M.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D.; LOPES, C. S. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Rev. Saúde Pública.**, v. 38, n. 3, p. 392-398, 2004.

LIRA, A.G.; GANEN, A.D.P.; LODI, A.S.; ALVARENGA, M.D.S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 165, 2017.

GOMES, G.; MARTINS, A.; MALLET, A.P.N.; SOUZA, S.; SOUZA, H. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Revista research, societyanddevelopment**. v. 10, n. 16, p. 2525-3409, 2021.

MARANHÃO NETO, G. A.; POLITO, M. D.; LIRA, V. A. Fidedignidade entre peso e estatura reportados e medidos e a influência do histórico de atividade física em indivíduos que procuram a prática supervisionada de exercícios. **Rev. Bras. Med. Esporte.**, v. 11, n. 2, mar./abr. 2005.

MARTINS, M.C. T.; AVARENGA, M. S.; VARGAS, S. V. A.; SATO, K. S. C. J.; SCAGLIUSI, F. B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 2, p. 345-357, 2011.

MORAES, J.M.M.; OLIVEIRA, A.C.; NUNES, P.P.; LIMA, M.T.M.A.; ABREU, J.A.O.; ARRUDA, S.P.M. Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. **RevPesq Saúde**, v. 17, n. 2, p. 106-111, maio/ago. 2016.

MOREIRA, D.E.; PINHEIRO, M.C.; CARREIRO, D.L.; COUTINHO, L.T.M.; ALMEIDA, K.T.C.L.; SANTOS, C.A.; COUTINHO, W.L.M.; RICARDO, L.C.P. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **RASBRAN**, São Paulo, ano 8, n. 1, p. 18-25, jan./jun. 2017.

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

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.

SILVA, E.C.S.; MOREIRA, L.S.; RATIS, C.A.S.; OLIVEIRA, S.R.M.; SANTOS, M.T. Predisposição de desenvolver transtornos alimentares em estudantes universitários de Nutrição: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Estácio Recife**, v. 8, n. 1, p. 1-14, 2022.

SILVA, M.R.; FERNANDES, P.L. Presença de ortorexia em estudantes de Educação Física e Nutrição. **Colloq Vitae**, v. 12, n. 1, p. 45-51, jan./abr. 2020.

SOUZA, Q.J.O.V.; RODRIGUES, A.M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **J Bras Psiquiatr.**, v. 63, n. 3, p. 200-4, 2014.

TEZZA, M.Z.; ISER, B.M.; TURATTI, C.; JAIME LIN, J.; WARMLING, M. Avaliação de sintomas de ortorexia nervosa em estudantes do curso de Nutrição em uma universidade do sul do país. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, v. 62, n. 2, p. 148-153, abr./jun. 2018.

TRENTIN, A.P.; PINHEIRO, D.F.; MAZUR, C.E.; KOSAK, J.M.; SANTOS, E.F.; SCHMITT, V. Presença de ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de Nutrição. São Paulo, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 107, p. 245-255, 2023.

VILHENA, H.M.; SANTOS, L.C.S. Cursar nutrição e ortorexia nervosa: prevalências e instrumentos de avaliação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.14,n.89,p.1096-1106, nov./dez.2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Geneva: Word Health Organization, 1997.

Agradecimento

Agradecemos ao Programa Bolsa Apoio Pesquisa Docente do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, São Carlos, pelo financiamento desta pesquisa.