



## FATORES ASSOCIADOS À ORTOREXIA NERVOSA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO

<sup>1</sup> Cláudia Maria da Silva Vieira; <sup>2</sup> Luiza Maria da Silva; <sup>3</sup> Beatriz Barakat; <sup>4</sup> Caroline de Lima Canelada; <sup>5</sup> Mariane Alves Silva.

<sup>1</sup> Doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará; <sup>2</sup> Residente em oncohematologia pelo Hospital Universitário Walter Cantídio da Universidade Federal do Ceará; <sup>3</sup> Residente em Gastroenterologia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; <sup>4</sup> Nutricionista pela Universidade Federal de Viçosa *campus* Rio Paranaíba; <sup>5</sup> Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição da Federal de Mato Grosso;

**Área temática:** Inovações em Saúde e Nutrição

**Modalidade:** Comunicação Oral

**E-mail dos autores:** claudia.vieira@ifma.edu.br<sup>1</sup>; luizams3@gmail.com<sup>2</sup>; beatrizbarakat@hotmail.com<sup>3</sup>; carolcanelada@gmail.com<sup>4</sup>; mariane.silva3@ufmt.com<sup>5</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A Ortorexia Nervosa (ON) é um transtorno comportamental, caracterizado como a preocupação excessiva com o consumo de alimentos considerados saudáveis. Tal condição pode ser mais frequente nos nutricionistas e estudantes de nutrição, uma vez que, faz parte da rotina destes lidarem constantemente com a inter-relação saúde/alimentação saudável. **OBJETIVO:** Identificar a prevalência e os fatores associados à ON em graduandos de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), *campus* Viçosa e Rio Paranaíba. **MÉTODOS:** Estudo transversal, realizado com 116 graduandos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa. A coleta de dados se deu por meio de questionário *online* autoaplicável, avaliando a condição sociodemográfica, estilo de vida e presença de ON nos participantes. A ON foi avaliada por meio do questionário ORTO-15. Os dados obtidos foram analisados no SPSS, considerando um nível de significância estatística de 5%. **RESULTADOS:** A prevalência de ortorexia nervosa foi identificada em 67,2% dos indivíduos avaliados. A presença do transtorno alimentar se associou à maior renda familiar ( $p=0,002$ ) e prática de atividade física ( $p=0,007$ ). **CONCLUSÃO:** Observou-se elevada prevalência de ortorexia nervosa entre os acadêmicos avaliados e a presença do transtorno se associou à maior renda familiar e prática de atividade física. Esses resultados reforçam a vulnerabilidade deste grupo e a necessidade de políticas públicas destinadas à promoção de uma alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Comportamento Alimentar, Saúde do Estudante, Estilo de vida.





## 1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar está diretamente relacionado aos procedimentos que constituem os hábitos alimentares, como o quanto, onde, como, quando, o que, e com quem se come (GARCIA, 1994) e é diretamente influenciado por fatores sociais (HIGGS, 2016), culturais, psicológicos, econômicos e fisiológicos (ADAMS, 1997).

Dentre os vários transtornos relacionados à alimentação, existe a Ortorexia Nervosa (ON), que pode ser caracterizada como uma enfermidade mascarada de virtude (KOVEN et al., 2015). Isso ocorre, já que a conceituação de ON é a preocupação excessiva com o consumo de alimentos considerados saudáveis. Os ortoréxicos evitam severamente o consumo de produtos que contenham conservantes, corantes artificiais, agrotóxicos, alta concentração de sal, açúcar e gorduras (PENAFORTE et al., 2018). Tal condição pode ser mais frequente nos profissionais de saúde, especialmente nos nutricionistas e estudantes de nutrição, uma vez que, faz parte da rotina destes lidarem constantemente com a inter-relação saúde/alimentação saudável (PENAFORTE et al., 2018). Além disso, os profissionais da saúde sofrem uma maior pressão em manter um “corpo saudável” e servirem como protótipo para os pacientes. A aparência física é muitas vezes associada ao desempenho profissional (MAHN et al., 2015). Como resultado, aumenta-se o número de nutricionistas com transtornos alimentares (HOERLLE et al., 2019).

A ênfase do comportamento alimentar saudável pode ser benéfico para que haja melhorias na saúde (HIGGS et al., 2016), mas também pode ser responsável por desencadear este distúrbio alimentar, porém os estudos nesta área ainda são escassos e a identificação precoce do transtorno é o primeiro passo para evitar prejuízos futuros (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi identificar a prevalência e os fatores associados à ON em graduandos de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), *campus* Viçosa e Rio Paranaíba.

## 2 MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, realizado com 116 graduandos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV) *campus* Viçosa e Rio Paranaíba no ano de 2020. Foram incluídos todos os estudantes com idade superior a 18 anos, matriculados no curso e que concordaram



com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFV (nº4279.118/2020).

A coleta de dados se deu por meio de questionário *online* autoaplicável, elaborado no Google Forms. A presença de ortorexia nervosa foi avaliada por meio do questionário validado, ORTO-15. Foram classificados com comportamento alimentar ortoréxico aqueles que obtiverem pontuação menor que 40 pontos (PONTES, 2012). Ainda, foram avaliados os dados sociodemográficos e de estilo de vida. Para avaliação da renda familiar foi considerado o salário mínimo vigente na época do estudo (R\$1.045,00).

Os dados obtidos com os questionários foram tabulados no Microsoft Office Excel 2016 e analisados no SPSS (Static Package for Social Sciences), versão 22.0. Os dados foram apresentados em frequência absoluta e relativa. Para avaliar a associação entre os dados sociodemográficos e de estilo de vida e a ocorrência de ortorexia nervosa foi utilizado o teste de qui quadrado, considerando um nível de significância estatística de 5%.

### 3 RESULTADOS

Entre os indivíduos avaliados, a maior prevalência foi do sexo feminino (87,1%), matriculados na metade do curso (3º a 6º semestre) (44,0%), com renda familiar entre dois e quatro salários mínimos (27,6%) e que praticavam atividade física (64,7%). Em relação aos hábitos alimentares, a maior prevalência foi de discentes onívoros (90,5%), que consumiam bebidas alcoólicas (74,1%) e diagnosticados com ortorexia nervosa (67,2%). Cerca de 96,6% dos estudantes relataram não fumar (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos participantes do estudo.

	Ortorexia nervosa		Valor de P
	Ausência % (n)	Presença % (n)	
<b>Sexo</b>			
Masculino	33,3 (5)	66,7 (10)	0,586
Feminino	32,7 (33)	67,3 (68)	
<b>Período curso</b>			
Início (1º e 2º semestre)	22,2 (4)	77,8 (14)	0,329
Meio (3º a 6º semestre)	33,3 (17)	66,7 (34)	
Final (7º a 10º semestre)	36,2 (17)	63,8 (30)	



<b>Renda familiar</b>			
< 1 salário mínimo	61,5 (16)	38,5 (10)	<b>0,002*</b>
1 a 2 salários mínimo	23,3 (7)	76,7 (23)	
2 a 4 salários mínimo	34,4 (11)	65,6 (21)	
> 4 salários mínimo	14,3 (4)	85,7 (24)	
<b>Prática de atividade física</b>			
Sim	24,0 (18)	76,0 (57)	<b>0,007*</b>
Não	48,8 (20)	51,2 (21)	
<b>Tipo de alimentação</b>			
Onívoro	35,2 (37)	64,8 (68)	0,075
Lactovegetariano, Ovovegetariano, Ovolactovegetariano	12,5 (1)	87,5 (7)	
Vegetariano estrito	0,0 (0)	100,0 (3)	
<b>Hábito de fumar</b>			
Não	32,1 (36)	67,9 (76)	0,397
Sim	50,0 (2)	50,0 (2)	
<b>Consumo de bebida alcoólica</b>			
Não	46,7 (14)	53,3 (16)	0,059
Sim	27,9 (24)	72,1 (62)	

#### 4 DISCUSSÃO

Neste estudo, a presença de ortorexia nervosa foi associada à maior renda familiar e prática de atividade física.

A renda familiar é um dos fatores que influenciam diretamente o padrão alimentar dos indivíduos (NORTHSTONE et al., 2014), podendo contribuir para mudanças no perfil alimentar. Além disso, a melhor condição socioeconômica foi associada a melhores hábitos alimentares (MARTINS et al., 2013). Tais condições justificam os resultados encontrados nesse estudo.

Em relação à associação entre a ortorexia nervosa e a prática de atividade física, sabe-se que este transtorno está relacionado à maior expressão de comportamentos psicossociais, como o perfeccionismo, ansiedade, relações de afeto negativas que influenciam nas interações sociais, comportamentos de obsessão-compulsão e percepção em relação a vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças (MCCOMB et al., 2019). O perfeccionismo gerado em pacientes ortoréxicos em relação ao que se está ingerindo é capaz de alterar comportamentos emocionais relacionados a forma como o indivíduo enxerga seu corpo. Devido associação do sobrepeso e



obesidade com problemas de saúde, esses pacientes tendem a adquirirem medo de ganharem peso e prejudicarem sua saúde (BARNES et al., 2017).

Diante disso, indivíduos ortoréxos apresentam não somente obsessão em relação a alimentação, mas também quanto à prática de atividades físicas, fazendo com que ambos ocorram de forma rígida e programada (OBERLE et al., 2018). Esta condição justificaria a associação da presença de ortorexia nervosa com a prática de atividade física.

Cabe ainda destacar, a elevada prevalência de ortorexia entre os acadêmicos. Este resultado corrobora com outros trabalhos que identificaram elevada prevalência desta condição entre os estudantes de nutrição (MAHN et al., 2015; PENAFORTE et al., 2018; HOERLLE et al., 2019). Este grupo tem constantemente em sua rotina o trabalho com a inter-relação saúde/alimentação saudável (PENAFORTE et al., 2018) e sofrem maior pressão em manter um “corpo saudável” (MAHN et al., 2015).

## 5 CONCLUSÃO

Observou-se elevada prevalência de ortorexia nervosa entre os acadêmicos avaliados e a presença do transtorno se associou a maior renda familiar e prática de atividade física. Esses resultados reforçam a vulnerabilidade dos estudantes do curso de nutrição para a alteração do comportamento alimentar e a necessidade de se entender os fatores associados à presença da ortorexia nervosa para o desenvolvimento de políticas públicas destinadas à promoção de uma alimentação saudável.

## REFERÊNCIAS

ADAMS, L. B. An Overview of Adolescent Eating Behavior Barriers to Implementing Dietary Guidelines. *Annals New York Academy of Sciences*, v.817, n.1, p.36-48, 1997.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Feeding and Eating Disorder. In: \_\_\_\_\_. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.**, 5.ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, p.329-354, 2013.

BARNES, M. A.; CALTABIANO, M. L. The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders*, v.22, p.177-184, 2017.





GARCIA, R. W. D. Representações Sociais da Comida no Meio Urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. **Revista Cadernos de Debate**, v.2, p.12-24, 1994.

HIGGS, S.; THOMAS, J. Social influences on eating. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v.9, p.1-6, jun., 2016.

HOERLLE, E. L. V., BRAGA, K. D., RIZZI, T., PASTORE, C. A., & PRETTO, A. D. B. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.13, n.78, p.212-218, 2019.

KOVEN, N. S.; ABRY, A. W. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v.11, p.385-394, 2015.

MAHN, H. M.; LORDLY, D. A review of eating disorders and disordered eating amongst nutrition students and dietetic professionals. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, v.76, n.1, p.38-43, 2015.

MARTINS, A. P. B.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MOUBARAC, J. C.; MONTEIRO, C. A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v.47, n.4, p.656-665, 2013.

MCCOMB, S. E.; MILLS, J. S. Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. **Appetite**, v.140, p.50-75, 2019.

NORTHSTONE, K.; SMITH, A. D.; CRIBB, V. L.; EMMETT, P. M. Dietary patterns in UK adolescents obtained from a dual-source FFQ and their associations with socio- economic position, nutrient intake and modes of eating. **Public Health Nutrition**, v.17, n.7, p.1476-1485, 2014.

OBERLE, C. D.; WATKINS, R. S.; BURKOT, A. J. Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. **Eating and Weight Disorders**, v.23, p.67-74, 2018.

PENAFORTE, F. R. O.; BARROSO, S. M.; ARAÚJO, M. E.; JAPUR, C. C. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.67, n.1, p.18-24, 2018.

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