

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**MARIA EDUARDA DE ANDRADE BELTRÃO**

**ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

Vitória de Santo Antão

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**MARIA EDUARDA DE ANDRADE BELTRÃO**

**ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação do Professora Dra. Michelle Galindo de Oliveira e Coorientação da Professora Dra Cybelle Rolim de Lima.

Vitória de Santo Antão  
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Beltrão, Maria Eduarda de Andrade Beltrão.

Ortorexia Nervosa em Estudantes do Curso de Nutrição: Uma Revisão Integrativa / Maria Eduarda de Andrade Beltrão Beltrão. - Vitória de Santo Antão, 2023.

32

Orientador(a): Michelle Galindo de Oliveira Oliveira

Cooorientador(a): Cybelle Rolim Rolim

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, , 2023.

1. Alimentação saudável obsessiva. 2. Nutrição. 3. Ortorexia. 4. Estudantes. I. Oliveira, Michelle Galindo de Oliveira . (Orientação). II. Rolim, Cybelle Rolim . (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

MARIA EDUARDA DE ANDRADE BELTRÃO

**ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO: UMA  
REVISÃO INTREGATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação do Professora Dra. Michelle Galindo de Oliveira e Coorientação da Professora Dra Cybelle Rolim de Lima.

Aprovado em: 10/05/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Michelle Galindo de Oliveira  
Universidade Federal De Pernambuco

---

Prof. Dr. Cybelle Rolim de Lima  
Universidade Federal De Pernambuco

---

Prof. Dr. Eduila Maria Couto Santos  
Universidade Federal De Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Início agradecendo primeiramente a Deus por tudo que Ele representa na minha vida! Por sempre estar ao meu lado, compartilhando dos meus sentimentos, me protegendo e me guiando para o melhor caminho. Sendo um pai presente em cada detalhe da minha história e contribuindo para o meu melhor.

Em seguida agradeço a minha família, minha base de força e perseverança, os que nunca desistiram de mim e sempre acreditaram no meu potencial. Pessoas essas que fazem e fizeram toda diferença na minha caminhada até aqui, a minha Mãe Maria Lúcia, que sempre orou pelo meu melhor, que estava ao meu lado sempre, ao meu Pai José Renato que lutou para me ofertar todo o conforto possível para eu conseguir me dedicar aos meus estudos, a minha Irmã Thais Beltrão que sempre me aconselhou e me guiou a tomar as melhores decisões e por fim ao meu cunhado Arthur Dias, o qual sempre esteve disposto a me ajudar e contribuir com a minha formação.

Agradeço também as pessoas especiais que fazem parte da minha história, ao meu namorado pela paciência, por me acalmar em momentos difíceis e sempre acreditar em mim, as amigas que a graduação me proporcionou, as quais tive o prazer de compartilhar vários momentos importantes durante esses anos e aos meus laços já existentes, que sempre torceram pelo meu sucesso.

Agradeço a minha querida Professora Michelle Galindo, a qual tive o privilégio de ter como orientadora, por toda sua atenção, cuidado, serenidade, confiança e animo passados a mim durante esse período de estudo e construção deste trabalho. Meus sinceros agradecimentos por cada detalhe. Deixo minha admiração pela senhora como mulher, pessoa e profissional, verdadeira fonte de inspiração.

Por fim, agradeço a todos que fizeram e fazem parte da minha história, os quais puderam contribuir da melhor forma para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Meu muito obrigada!

## RESUMO

A Ortorexia Nervosa (ON) é considerada uma nova forma de desordem do comportamento alimentar, de caráter obsessivo patológico, causando sérios prejuízos a saúde do portador. Os indivíduos com ON, eles possuem preocupação excessiva com a qualidade e a pureza dos alimentos consumidos, o que leva a uma alimentação extremamente restritiva. Prevalente principalmente nos profissionais e estudantes da área da saúde, em particular estudantes de Nutrição, por sofrerem grande pressão da sociedade em manter uma vida extremamente saudável, por maiores conhecimentos sobre a ciência da Nutrição. Logo, este estudo teve como objetivo principal realizar uma revisão sobre a condição dessa patologia e suas implicações na saúde e na formação destes profissionais. O presente trabalho buscou revisar estudos e artigos ON nos últimos 10 anos, incluindo sua definição, sintomas e diagnóstico. O estudo constituiu uma revisão bibliográfica realizada nas bases de dados eletrônicos na área de saúde: PubMed, SciELO, Google Acadêmico. Os critérios de inclusão são artigos completos publicados entre 2013 e 2022, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordem a ON em estudantes de nutrição, com instrumento utilizado para avaliação da ON, o ORTO-15 e fatores associados à ON em estudantes de nutrição. Os resultados deste trabalho indicam que os estudantes do curso de nutrição são um grupo de risco para o desenvolvimento da ON, visto que, grande parte apresenta uma preocupação extrema com a alimentação saudável e a imagem que irá transmitir para a sociedade. A partir da revisão realizada, o trabalho buscou conscientizar os estudantes de nutrição sobre a ON, seus riscos à saúde e como ela pode afetar sua prática profissional. Além disso, buscou-se destacar a importância de uma abordagem equilibrada e saudável em relação à alimentação durante a graduação.

Palavras chaves: alimentação saudável obsessiva; nutrição; ortorexia; estudantes.

## **ABSTRACT**

Orthorexia Nervosa (ON) is considered a new form of eating behavior disorder, of pathological obsessive character, causing serious damage to the health of the carrier. Individuals with ON, they have excessive concern with the quality and purity of the food consumed, which leads to an extremely restrictive diet. Prevalent mainly in health professionals and students, in particular Nutrition students, because they suffer great pressure from society to maintain an extremely healthy life, for greater knowledge about the science of Nutrition. Therefore, this study had as main objective to carry out a review on the condition of this pathology and its implications on the health and training of these professionals. The present study aimed to review studies and ON articles in the last 10 years, including their definition, symptoms and diagnosis. The study consisted of a bibliographic review carried out in the electronic databases in the health area: PubMed, SciELO, Google Scholar. The inclusion criteria are full articles published between 2013 and 2022, available in full, in Portuguese, English and Spanish, that address ON in nutrition students, with an instrument used to assess ON, ORTO-15 and factors associated with ON in nutrition students. The results of this study indicate that the students of the nutrition course are a risk group for the development of ON, since most of them present an extreme concern with healthy eating and the image that will transmit to society. From the review carried out, the work sought to make nutrition students aware of NO, its health risks and how it can affect their professional practice. In addition, it was sought to highlight the importance of a balanced and healthy approach to food during graduation.

Keywords: obsessive healthy eating; nutrition; orthorexia; students.

## LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

ARFID	Transtorno alimentar restritivo/evitativo
AN	Anorexia Nervosa
BN	Bulimia Nervosa
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
FEDs	Alimentao e Distúrbios Alimentares
IMC	ndice de Massa Corprea
OMS	Organizao Mundial da Saúde publicada
ON	Ortorexia nervosa
ORTO-15	Tabela de identificao para Ortorexia Nervosa
TCAP	Compulsão alimentar periódica
TA	Transtorno Alimentar
PDs	Padrões Alimentares
CEP-IH	Comitê de tica em Pesquisa do Instituto de Ciências Humanas

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Geral.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Específicos .....</b>	<b>11</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>12</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 Comportamento alimentar e os impactos para à saúde.....</b>	<b>13</b>
<b>4.2 Comportamento alimentar disfuncional e transtornos alimentares</b>	<b>14</b>
<b>4.3 Uso das redes sociais e a relação com a ortorexia nervosa.....</b>	<b>16</b>
<b>4.4 Estudantes de nutrição x prevalência de ortorexia nervosa.....</b>	<b>17</b>
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>19</b>
<b>6 RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>7 DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>8 CONCLUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>9 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>29</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos os hábitos alimentares veem sofrendo transições relevantes na sociedade atual. O ato de se alimentar deixa de ser considerado por muitos como uma ação indispensável para a saúde, uma ferramenta de expressão de identidade cultural, um indicativo socioeconômico e passa a ser resumido apenas a quantidades, qualidade nutricionais e calóricas presente em um alimento (RODRIGUES *et al.*, 2017).

Corroborando com esse pensamento enquadram-se os indivíduos com Ortorexia Nervosa (ON), termologia de origem grega que significa 'alimentação correta' ou 'apetite correto' (BARTRINA, 2007). Este distúrbio, é considerado como uma nova forma de desordem do comportamento alimentar, classificado como uma patologia de caráter obsessivo-patológico. O portador da ON apresenta uma preocupação rigorosa e disciplinar com a qualidade nutricional e pureza dos alimentos, seguindo uma dieta extremamente restrita, descontínua e desequilibrada, causando sérias alterações no consumo e absorção de nutrientes (TUNER; LEFEVRE, 2017). E para o diagnóstico dessa patologia é utilizado a ferramenta ORTO-15, a qual consiste em um questionário com 15 perguntas referente as práticas e hábitos alimentares, com o somatório das respostas, uma pontuação final menor que 40 é um indicativo para a ON (PONTES; MONTAGNER I.; MONTAGNER A., 2014).

Essa distorção de comportamento por vezes é vista como "saudável", ou seja, é considerado uma boa conduta tanto por quem a possui como também pelas pessoas que convivem com o indivíduo portador. Pois, muitas vezes não entendem a gravidade e as consequências prejudiciais à saúde decorrente dessa prática, como a distorção de imagem, carências nutricionais, propensão para o desenvolvimento de transtornos alimentares e problemas de convívio social (MATOS *et al.*, 2013).

A busca pela saúde plena e melhorias para uma boa qualidade de vida está muito correlacionada ao conceito de uma alimentação saudável. Desse modo, estudantes e profissionais da saúde, os quais são principais detentores de conhecimento nessa área, são cobrados constantemente pela sociedade a estarem dentro de um padrão de vida saudável e estético, assim, torna-se mais propensos a desenvolver a ON (PONTES, 2012). Portanto, por se tratar de uma patologia ainda

pouco estudada e com possível presença significativa em um grupo de risco importante, estudantes de nutrição, para o tratamento da saúde populacional é válido se atentar a estudos referentes a essa temática.

## **2 OBJETIVO**

### **2.1 Geral**

Realizar revisão da literatura acerca da prevalência da Ortorexia Nervosa em estudantes do curso de nutrição e avaliar os fatores de risco associados.

### **2.2 Específicos**

- Abranger o Comportamento Alimentar e os impactos para a saúde;
- Entender o Comportamento Alimentar disfuncional e Transtornos Alimentares;
- Avaliar uso das redes sociais e a relação com a Ortorexia Nervosa.

### **3 JUSTIFICATIVA**

O trabalho em questão visa demonstrar através de uma revisão da literatura a prevalência da ON nos estudantes do curso de Nutrição. A fim de compreender as principais causas responsáveis por desencadear esse desvio na conduta alimentar, suas futuras consequências prejudiciais à saúde dos indivíduos com essa patologia e o seu impacto futuramente na conduta profissional. Como também, pela contribuição científica com o alcance deste trabalho, visto que na literatura são poucos os estudos que se debruçam ao estudo da ON em estudantes de nutrição, sendo os resultados alcançados igualmente importantes para planejamentos futuros de ações educativas e de prevenção mais abrangentes para lidar com essa problemática neste segmento da população.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 Comportamento alimentar e os impactos para à saúde

A nutrição é uma ferramenta determinante para a saúde humana, fornece nutrientes importantes para o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo ao longo da vida. Ter uma alimentação saudável evita a má nutrição, retardando o desenvolvimento de patologias crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade (HOEFT *et al.*, 2012).

A composição de uma dieta diversificada e equilibrada em nutrientes, varia de acordo com idade, sexo e qualidade de vida, desse modo, deve-se levar em consideração todo o contexto social e hábitos alimentares de cada indivíduo. Mas, em um conjunto amplo é importante obter por meio de uma alimentação diversificada boas fontes de carboidratos, proteínas, gordura, vitaminas e sais minerais (OMS, 2019).

Um comportamento alimentar saudável tem papel fundamental em proporcionar bem-estar e qualidade de vida. É válido compreender os fatores que influenciam essa conduta, e caso necessário, para a saúde do indivíduo intervir com o propósito de melhoria no comportamento alimentar (MEI *et al.*, 2022).

O ato de comer vai além de nutrir o corpo humano, ou seja, de suprir as necessidades biológicas. Visto que, a formulação do comportamento alimentar de um indivíduo sofre influências multifatoriais, como interação social, ambiente, sexo, idade, condição física entre outros, os quais determinam a construção de escolhas e gostos pelos alimentos. Desse modo, devido a esses impactos sociais pessoas diferentes possuem comportamentos alimentares particulares (ABDELLA, 2019).

As atitudes individuais como o estilo de vida e hábitos saudáveis ou não, incluindo práticas de atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, fumo e mudanças emocionais, afetam no comportamento alimentar, pois ocasionam alterações na ingestão calórica, taxa metabólica e lipogênese. Visto que o corpo e mente são um só, prejuízos externos afetam diretamente o desempenho do organismo humano (BOURDIE, 2018).

A influência social também é um ponto relevante nas escolhas dos alimentos, já que as relações interpessoais, podem desencadear o desenvolvimento dos transtornos alimentares (PERRY; CICIURKAITE, 2019). Os membros familiares, cônjuges e amigos são influenciadores importantes no comportamento alimentar de

um indivíduo. Visto isso, o ambiente social e comunitário acarreta efeitos na forma como é realizada as escolhas alimentares de uma pessoa, podendo interferir na quantidade e qualidade dos alimentos consumidos (MEI *et al.*, 2022).

Outro ponto relevante é a forte preocupação com peso e aparência corporal ocasionado pelas mídias sociais, levando muitas pessoas a fazerem dietas para a perda excessiva de peso. Esse tipo de preocupação cultural tem sido disseminado globalmente através das redes sociais, que geralmente promovem ideais do “corpo perfeito” de baixo peso em mulheres e físicos musculosos em homens. Como resultado, há um aumento nas taxas de Transtornos Alimentares em muitas partes do mundo, somado a isso, a epidemia global da obesidade também tem contribuído para a preocupação social com alimentação e peso corporal (ALMEIDA *et al.*, 2020).

#### **4.2 Comportamento alimentar disfuncional e transtornos alimentares**

Os transtornos alimentares continuam sendo um tema de grande relevância na área da saúde. Atualmente, diversas pesquisas vêm sendo realizadas com o objetivo de compreender e classificar melhor esses transtornos. De modo geral, eles são caracterizados por uma perturbação persistente com os alimentos ou no comportamento relacionado à alimentação, resultando no consumo alterado de nutrientes, vindo a comprometer significativamente a saúde física e psicossocial do indivíduo (HEY, 2020).

Nos últimos anos, houve uma rápida expansão na conceituação dos transtornos alimentares, que agora incluem a compulsão alimentar periódica (TCAP) e o transtorno alimentar restritivo/evitativo (ARFID), além da anorexia nervosa e da bulimia nervosa já estabelecidos (HEY,2020). Esses transtornos passaram a ser conceituados como distúrbios, os quais foram reclassificados como Alimentação e Distúrbios Alimentares (FEDs) na 5ª revisão do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e na 11ª revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas de Saúde Relacionados da Organização Mundial da Saúde (OMS) publicada em 2019 (CID-11,2019). A Ortorexia Nervosa não se inclui ao grupo de transtornos alimentares segundo esse manual, pois é uma patologia que vem sendo estudada e revelada mais recentemente (DSM-5, 2014).

Conceituando os tipos de transtornos alimentares, a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN) se caracterizam pela internalização do ideal de magreza, com

comportamentos extremos para a perda excessiva ou controle do peso. Ambos os transtornos têm como critério obrigatório a supervalorização da forma física, onde a preocupação com a imagem corporal é de grande importância para a autoestima. A anorexia nervosa é descrita como uma condição de auto inanição, no qual o indivíduo está abaixo do peso e se envolve em comportamentos para evitar o seu ganho. Já na bulimia nervosa, seus portadores não estão obrigatoriamente abaixo do peso, mas sim em um ciclo de compulsão alimentar e purgação e/ou jejum/exercício compulsivo (ALMEIDA *et al.*, 2020).

Por outro lado, de acordo com a 5ª revisão do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais o transtorno da compulsão alimentar periódica (BED) e o transtorno alimentar restritivo/evitativo (ARFID) são os primeiros Distúrbios Alimentares que não têm preocupações com a imagem corporal como critérios de diagnósticos centrais. Eles se distinguem por serem transtornos dos comportamentos alimentares, o primeiro de compulsão alimentar recorrente sem purgação regular e o segundo de evitação e aversão à comida e à alimentação. O termo Ortorexia Nervosa não é oficialmente reconhecido como transtorno alimentar no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) ou pela Associação Americana de Psiquiatria. (DSM-5, 2014).

Buscando um estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada com um intuito de bem-estar, saúde e vitalidade, muitos indivíduos acabam desenvolvendo uma obsessão por uma alimentação cada vez mais natural, o que pode ocasionar o surgimento de uma patologia com efeitos prejudiciais à saúde, como é o caso da ON (DELL'OSSO *et al.*, 2016). Ela é considerada uma temática relativamente nova na sociedade, referente a uma obsessão compulsiva por uma alimentação extremamente "saudável", assim, se enquadrando em um transtorno obsessivo psicológico disciplinar (PERZYYSKI *et al.*, 2021).

Desse modo, com uma dieta restritiva os ortoréxico eliminam uma grande quantidade de alimentos considerados por eles não saudáveis, com o intuito de priorizar a qualidade dos alimentos e a 'pureza' da sua dieta, logo, mantimentos com açúcares, sal, gorduras, industrializados, corantes e conservantes, não entram nas suas refeições (SOUZA *et al.*, 2017). Pois, nessa patologia permanecem na dieta apenas alimentos e ingredientes, considerados pelos ortoréxicos, que auxiliem no

bom funcionamento do corpo e da mente, libertando-os de possíveis impurezas advindas desses mantimentos (SOUZA, RODRIGUES, 2014).

Um indivíduo com ON acaba desenvolvendo padrões de comportamento peculiares, programa horários e dias específicos para consumir determinados alimentos, não combina certos tipos de alimentos em uma refeição por acreditarem ser prejudiciais e em alguns casos invalidam processos de preparação, optando por consumir alimentos crus (KARAKUS *et al.*, 2017). A situação se agrava mais quando os pacientes ortoréxicos tem sua dieta interrompida, pois se sentem tão culpados que realizam punições, como a restrição alimentar ainda mais severa ou até fazem uso de uma “dieta purificadora de fome” a fim de manter sua vida ‘saudável’ (KOVEN; ABRY, 2015).

Por muitas vezes, para não interromper seu protocolo alimentar evitam ambientes de socialização, principalmente os que possuem comidas. Além de se tornar obsessivos sobre a temática de alimentação saudável, enfatizando esse assunto em conversas e até mesmo criticando o comportamento alimentar alheio. Desse modo, indivíduos com ortorexia nervosa por dedicarem tanto tempo ao universo da “alimentação saudável” desenvolvem o isolamento social e o julgamento por quem não segue o mesmo estilo de vida (SILVA; FERNANDES, 2019).

#### **4.3 Uso das redes sociais e a relação com a ortorexia nervosa**

O uso das mídias sociais apresentou um aumento significativo nos últimos anos, desse modo, é válido compreender melhor os impactos que o uso dessas redes sociais podem ter na saúde mental e no comportamento alimentar dos seus usuários. A exemplo disso, os perfis de vida ‘*fitness*’ e alimentação saudável vem crescendo e se popularizando, com o intuito de propagar bons hábitos para a saúde, como o maior consumo de frutas e verduras, a prática de exercício físicos e o não consumo de industrializados (TUNER; LEFEVRE, 2017). Embora, esse movimento tenha um viés positivo, há uma preocupação na distorção do comer saudável, o que pode provocar comportamentos negativos e distúrbios alimentares. Como é o caso da Ortorexia Nervosa, uma condição obsessiva patológica em comer extremamente saudável (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Dessa forma, o uso frequente das mídias sociais pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, pois os usuários dessas tecnologias, por

visualizarem esse conteúdo constantemente, definem os seus valores e visões de mundo pelo o que é postado. Logo, muitas vezes, acham que certos comportamentos ou estilo de vida são mais comuns do que realmente são, devido ao consumo seletivo de postagens de outras pessoas com ideias semelhantes à do indivíduo (BROW; TIGGMAN, 2016). Assim, tem sido constatado que o uso de plataformas de redes sociais pode estar vinculado a níveis mais elevados de depressão entre jovens adultos (LIN *et al.*, 2016).

Em plataformas sociais, de compartilhamento de fotos e vídeos, vem crescendo o movimento de 'estilo de vida saudável'. Nessa perspectiva, essas ferramentas podem vir a desencadear distúrbios alimentares e comportamentos associados, um caso exemplar é de adolescentes que consomem com frequência conteúdo relacionado à saúde e boa forma física nessas plataformas, por serem mais imaturos acabam apresentando maior probabilidade de desenvolver um distúrbio alimentar (CARROTTE *et al.*, 2015). Além disso, estudos destacam o papel crucial da comparação social no agravamento da imagem corporal, desenvolvendo conflitos causados entre a imagem real do indivíduo e a imagem idealizada das redes sociais (TUNER; LEFEVRE, 2017).

Desse modo, considera-se as possíveis consequências prejudiciais apontadas pelo uso constante das redes sociais, tanto para a saúde mental como para os desenvolvimentos de hábitos alimentares desordenados. Visto que, nessas plataformas se popularizou movimentos sobre alimentação saudável sem embasamento científico, além das diversas publicações maçantes de fotos de alimentos e corpos padrões, o que leva a comparação social negativa pelo usuário. Portanto, existe a possibilidade de uma associação entre a Ortorexia Nervosa e o uso das mídias sociais (OLIVEITA *et al.*, 2021).

#### **4.4 Estudantes de nutrição x prevalência de ortorexia nervosa**

Estudantes e profissionais da área de nutrição acabam se tornando modelos a serem seguidos pela sociedade por estudarem e trabalharem diretamente com os processos da alimentação e saúde. Desse modo, o paradigma social de comer e ser um indivíduo saudável faz com que esse grupo muitas vezes busque realizar dietas para além da saúde, no intuito de enquadrar-se em um padrão estético esperado e

desejado pela sociedade, logo, podem tornam-se mais susceptíveis a desenvolver a Ortorexia Nervosa (ON) (PENAFORT *et al.*, 2018).

O padrão físico e a busca do corpo perfeito acabam sendo supervalorizados socialmente, tornando símbolos de benefícios sociais, com a possibilidade de ascensão ou manutenção do “status” de poder. Corroborando com esse pensamento, profissionais da área da saúde que seguem esse padrão acabam ganhando mais visibilidade e credibilidade profissional perante seus pacientes, logo, o comportamento alimentar ortorexico acaba prevalecendo nesse meio profissional (RODRIGUEZ, 2017).

Esse quadro pode se agravar no grupo de universitário de nutrição, visto que é um público mais vulnerável para as questões nutricionais, por buscarem ter hábitos alimentares mais saudáveis, serem mais influenciados por padrões estéticos e pela aprovação social (SOCARRÁS; MARTÍNEZ, 2015). Ainda que esses estudantes possuam conhecimento sobre a área de alimentação e saúde, eles também possuem questões pessoais como o restante da sociedade, como obesidade, desordens alimentares e distorção de imagem, o que pode interferir no comportamento alimentar (HOUSTON; BASSLER; ANDERSSON, 2018).

Desse modo, a existência de alterações na percepção da própria imagem física entre os estudantes universitários de nutrição pode acarretar consequências negativas em suas futuras atividades profissionais. Além disso, o desenvolvimento da ON está estreitamente vinculado à manifestação de outros distúrbios alimentares, agravando ainda mais a saúde do indivíduo (SILVA, 2019).

## 5 METODOLOGIA

O estudo constituiu uma revisão bibliográfica realizada nas bases de dados eletrônicos na área de saúde: PubMed, SciELO, Google Acadêmico. A pesquisa foi realizada utilizando descritores pré-determinados, tais como "ortorexia nervosa", "estudantes de nutrição" e "obsessão alimentar". Os artigos identificados foram selecionados após a leitura dos títulos. Os critérios de inclusão são artigos completos publicados entre 2013 e 2022, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordem a ON em estudantes de nutrição, com instrumento utilizado para avaliação da ON, o ORTO-15 e fatores associados à ON em estudantes de nutrição.

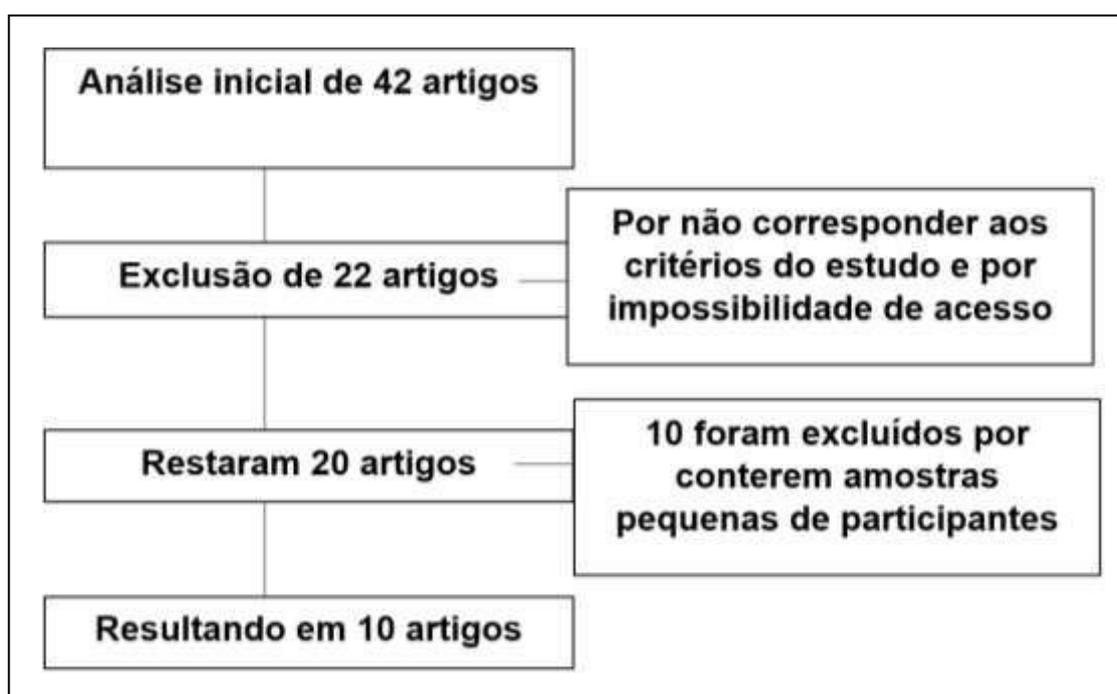
O ORTO-15 foi elaborado por Donini e colaboradores em 2004, na língua italiana. Posteriormente, foi traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Pontes e Montagner no ano de 2010. Consiste em uma ferramenta relevante para o diagnóstico da ON, corresponde a um questionário com 15 perguntas com a temática referente as práticas e hábitos alimentares e possui uma escala de quatro respostas gradativas, sempre, muitas vezes, algumas vezes e nunca. É realizado os cálculos das respostas, o ponto de corte é <40, o qual indica o diagnóstico para a ON (PONTES; MONTAGNER I.; MONTAGNER A., 2014).

Foram excluídos artigos que não atenderam aos critérios de elegibilidade, sendo estes estudos de revisão, Estudos de caso, opiniões de especialistas, editoriais, resumos de congressos, estudos que não utilizem instrumentos validados para avaliação da ON e estudos com amostras com menos de 30 participantes. Para análise dos dados foi realizada uma síntese narrativa dos resultados dos estudos incluídos na revisão. Foram descritos os principais resultados, incluindo a prevalência da ON em estudantes de nutrição e seus fatores associados.

## 6 RESULTADOS

Houve a análise inicial de 42 artigos disponíveis nas bases de dados eletrônicas na área de saúde: PubMed, SciELO e Google Acadêmico, nos idiomas português, inglês e espanhol, dos anos de 2013 a 2022. Após a leitura do título e do resumo foram excluídos 22 artigos por não corresponder aos critérios relacionados ao estudo e por impossibilidade de acesso. Logo, restaram 20 artigos, dos quais 10 foram excluídos por conterem amostras pequenas de participantes. Resultando por fim em 10 artigos que atendessem fielmente aos critérios de elegibilidade. No quadro 1 estão expostos os 10 artigos com base em evidência científica e seus dados originais utilizados para compor esse documento.

Fluxograma 1 - Resultados da seleção dos estudos utilizados no presente trabalho.



Fonte: Maria Eduarda de Andrade Beltrão (2023).

Quadro 1 - Descrição dos estudos, segundo o título, o autor e o ano de publicação, metodologia e seu resultados/conclusão, 2023

TÍTULO	AUTORES/ ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS/CONCLUSÃO
Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição	Oliveira <i>et al</i> , 2021.	Pesquisa transversal envolvendo 285 alunos. O questionário ORTO-15 avaliou comportamentos de risco para ON e foi associado ao Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais, aplicados via internet. Utilizou-se a análise de variância ANOVA e teste t Student independente.	Constatou-se tal comportamento em 72% da amostra, porém observou-se um declínio ao longo do curso. Aqueles que já fizeram dieta e usavam frequentemente mídias sociais digitais apresentaram escore significativamente menor, favorecendo o desenvolvimento da prática. Estudantes de nutrição revelaram-se um grupo suscetível a comportamentos ortoréxicos, que estão relacionados aos semestres cursados, à prática de realizar dietas e ao uso de mídias sociais
Presença de Ortorexia Nervosa em estudantes de educação Física e Nutrição	Silva;Fernandes, 2019.	Trata-se de um estudo transversal, o qual incluiu graduandos de nutrição e educação física de uma universidade do interior de São Paulo, de ambos os sexos, maiores de 18 anos. Com uso para diagnóstico o ORTO-15.	Conclui-se uma alta prevalência de comportamento ortoréxico (85,1%). No curso de nutrição, a prevalência foi de 46,7%. Não houve associação da ortorexia com uso de redes sociais.
Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição	Rodrigues <i>et al</i> ., 2017.	Uma pesquisa de campo quantitativa, tipo descritivo e transversal, realizada com discentes do curso de Nutrição.	Grande parte dos discentes apresentaram traços de ON. Não houve associação estatística significativa entre os grupos dos diferentes semestres analisados, como também quanto ao sexo.
Cursos universitários, problemas alimentares e dismorfia muscular: existem associações?	Bo <i>et al</i> ., 2014.	Utilizou o método quantitativo, Todos os participantes (n = 440; n = 53 da escola de Dietética, n = 200 da escola de Ciências do Exercício e do Esporte, n = 187 da escola de Biologia)	Conclui-se que a escolha dos cursos universitários pode ser influenciada por distúrbios pré-existentes nos comportamentos alimentares, que foram

		preencheram os seguintes questionários: ORTO-15, Muscle-Dismorphic-Disorder-Inventory e Eating Teste de Atitudes-26.	relativamente frequentes na amostra considerada.
Tendência Ortoréxica em Estudantes Poloneses: Explorando Associação com Padrões Alimentares, Satisfação Corporal e Peso	Plichta, <i>et al.</i> , 2019	Foram coletados dados em 2017 por meio de questionário entre 1.120 estudantes de programas acadêmicos voltados para a saúde e outros de sete universidades na Polônia. A análise de componentes principais (PCA) foi realizada para derivar Desordens alimentares e fatores de satisfação corporal.	Os resultados do estudo indicam que não houve insatisfação corporal entre as pessoas com tendência ON. Além disso, as pessoas com tendência ON estavam mais satisfeitas com a parte superior do corpo em comparação com pessoas sem características ortoréxicas. Além disso, não houve relação entre tendência ON e IMC.
Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição.	Souza, Rodrigues, 2014.	Estudo descritivo e transversal. pesquisa estudantes de Nutrição, do sexo feminino, com 18 anos de idade ou mais, de uma universidade do Vale do Paraíba do Sul/SP.	Conclui-se que um número considerável das alunas do curso de Nutrição apresenta comportamento ortoréxico e distúrbio da imagem corporal
Ortorexia nervosa e sintomas de transtorno alimentar em nutricionistas nos Estados Unidos.	Kaylee <i>et al.</i> , 2018	Projeto transversal comparou as respostas dos participantes após a divisão em três grupos: aqueles com pontuação em risco para ON, aqueles com Desordem Alimentar atual ou passado e um grupo de comparação.	Conclui-se que os sintomas de ON parecem estar associados não apenas a distúrbios na alimentação, mas também a preocupações elevadas com a forma e o peso.
Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado	Penaforte <i>et al.</i> , 2018	Um estudo de corte transversal e de caráter exploratório e correlacional. Foi realizado com estudantes de graduação do curso de Nutrição da	Concluiu que os estudantes de nutrição parecem ser uma população especialmente em risco para tendência à ON, independentemente do período cursado.

nutricional, satisfação corporal e período cursado.		Universidade Federal do Triângulo Mineiro.	
Dependência alimentar, ortorexia e estresse alimentar em estudantes de dietética.	Grammatikopoulou, <i>et al</i> , 2018.	Estudo transversal, avaliou 176 alunos de graduação Departamento de Nutrição e Dietética, na Grécia. Foram realizados testes qui-quadrado e t entre os sexos, alunos ortoréxicos e não ortoréxicos, bem como entre participantes viciados em alimentos e não viciados.	O problema de transtornos alimentares e alimentares especificados está presente entre estudantes de nutrição e dietética.
Prevalência de Ortorexia Nervosa em Estudantes da Área da Saúde de uma Universidade do Rio grande do Sul.	Rech, Conde, 2021.	Estudo transversal quantitativo, realizado na Universidade do Rio Grande do Sul, com 78 indivíduos na faixa etária de 20 a 50 anos, ambos os sexos, aplicando o ORTO-15.	Os resultados do presente estudo constataram prevalência de comportamento de risco para ON em mulheres entre 21 a 25 anos.

Fonte: Maria Eduarda de Andrade Beltrão (2023).

## 7 DISCUSSÃO

A ON é uma desordem do comportamento alimentar com características obsessiva patológica, a qual pode acarretar prejuízos psicossociais, para a saúde e ricos para o desenvolvimento de transtornos alimentares (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Visto a seriedade dessa patologia e pouca discussão sobre o tema, os estudos apresentam uma alta prevalência para o desenvolvimento da ON em estudantes do curso de nutrição. Silva e Fernandes (2019) realizaram uma pesquisa com universitários do curso de nutrição e constataram que cerca de 85,1% apresentavam prevalência de ON. Logo, os resultados indicam que esses estudantes estão mais propensos a desenvolver comportamentos obsessivos em relação à alimentação, tornando-se um grupo de risco para esse tipo de patologia. Visto que, a prevalência da ON na população em geral é em média 6,9% (VARGAS *et al.*, 2013).

Dos estudos selecionados nesse trabalho, 100% basearam-se na ferramenta ORTO-15, o qual foi elaborado por Donini e colaboradores em 2004, na língua italiana.

Pontes e Montagner foram responsáveis por traduzir e adaptar para a língua portuguesa em 2010. A adaptação do instrumento foi feita seguindo o método recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é utilizado na tradução dos questionários de avaliação da qualidade de vida em português (WHOQOL, 1998).

Essa metodologia compreende as seguintes etapas: entrar em contato diretamente com o autor, realizar a tradução, revisar a tradução, realizar um teste piloto. Por fim, é feito uma retrotradução por um outro tradutor juramentado, o qual não participou da tradução inicial italiano-português, em seguida o autor original reavalia da retrotradução, o último estágio é a avaliação do estudo submetido pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências Humanas (CEP-IH), da Universidade de Brasília, assim sendo aprovado (PONTES; MONTAGNER I.; MONTAGNER A., 2014).

Essa ferramenta é utilizada para identificar a presença de comportamentos ortoréxicos entre os alunos de nutrição. Consiste em um questionário contendo 15 perguntas com uma escala de 4 pontos, variando de "nunca" a "sempre", que analisam a atitude obsessiva em relação à seleção, preparação e consumo de alimentos saudáveis. As respostas que sinalizam a presença da Ortorexia Nervosa (ON) receberam o menor escore, enquanto as de maior escore indicam pouco risco. A pontuação final é obtida pela soma dos pontos obtidos nas respostas, com uma

pontuação de corte inferior a 40 pontos já indica risco para a ON (PONTES; MONTAGNER; MONTAGNER, 2014).

O estado nutricional dos indivíduos com ON é interessante de analisar, pois estudos trazem que por se preocuparem principalmente com a qualidade da dieta, muitos dos portadores dessa patologia apresentam o Índice de Massa Corporal (IMC) eutrófico. Como é observado no estudo de Souza e Rodrigues (2014), o qual analisa estudantes de nutrição do sexo feminino e mostra que cerca de 74% das discentes avaliadas com risco de ON estavam com seu peso ideal. Portanto, ao examinar a conexão entre a ortorexia e o estado nutricional, não se observou relação entre essas duas variáveis. Reche e Conde (2021), em sua pesquisa, também não encontrou nenhum vínculo entre ortorexia nervosa e IMC. Tais resultados indicam que a fixação pela "alimentação saudável" pode afetar pessoas com diferentes níveis de IMC e estado nutricional.

É preocupante o quanto que os estudantes de nutrição são um grupo de risco para o desenvolvimento da ON, visto que, alguns já carregam consigo comportamentos alimentares peculiares e optam por essa graduação justamente por ser voltado para alimentação saudável (BO *et al.*, 2014). Corroborando com esse pensamento, Oliveira *et al* (2021) identificou que de acordo com o semestre cursado, os discentes podem apresentar maior risco em desenvolver comportamentos ortoréxicos, sendo o 1º e o 4º semestre os de alta prevalência para ON. Períodos esses chamam atenção, pois no 1º o aluno pode entrar na graduação carregado de crenças pessoais e influências externas. Com o decorrer do curso, essa prevalência diminui provavelmente por adquirir maior conhecimento a respeito dos alimentos e sobre a constituição de uma dieta.

Visto isso, os estudantes de nutrição com ON acabam desenvolvendo uma dieta extremamente restritiva, a fim de atingir uma alimentação mais "limpa possível", o que poderá acarretar sérios prejuízos à saúde. O estudo de Rodrigues *et al* (2017) mostra através de um recordatório alimentar, que entre esse grupo há uma inadequação na alimentação. Portanto, mesmo que haja o conhecimento teórico sobre essa temática a aplicação na prática torna-se diferente.

Essa desordem do comportamento alimentar se agrava ainda mais no contexto atual da sociedade contemporânea, na qual há a supervalorização do corpo belo, magro, musculoso e saudável proporcionando o aumento da insatisfação do corpo

“real”, e essa visão de imagem corporal negativa vem crescendo entre os jovens (PLICHTA *et al.*, 2019). Diante desse cenário, o estudante de nutrição por tratar de temáticas sobre alimentação e saúde pode vir a desenvolver uma preocupação obsessiva com sua aparência e alimentação (PENAFORT *et al.*, 2018). Desse modo, Oliveira *et al.* (2021) mostrou no seu estudo que o uso das redes sociais em busca de postagem sobre dieta e alimentação saudável foi maior entre os indivíduos com ON. Visto que, muitos jovens são influenciados através desses conteúdos, podendo vir a desenvolver uma distorção de imagem e um desvio do comportamento alimentar.

A maioria dos discentes e futuros nutricionistas se preocupam muito com a aparência e em transparecer uma alimentação extremamente saudável para a sociedade, na busca de adquirir credibilidade através da forma física como meio para obter sucesso na carreira (GRAMMATIKOPOULOU *et al.*, 2018). No entanto, essa preocupação excessiva com a aparência e estilo de vida pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares ou comportamentos obsessivos. Atitudes essas, são prejudiciais à saúde, podendo afetar negativamente também a prática profissional, especialmente se um nutricionista com comportamento ortoréxico influenciar seus pacientes negativamente e dificultar a adesão ao tratamento (TREMELLING *et al.*, 2018). Portanto, é de suma importância discutir essa questão durante a formação desses profissionais. Além disso, é necessário realizar novas pesquisas para entender melhor o comportamento ortoréxico e suas possíveis influências nas atitudes alimentares dos estudantes de Nutrição e na atuação profissional dos nutricionistas.

## 8 CONCLUSÃO

Com base nos dados analisados, pode-se concluir que a ON é uma condição cada vez mais prevalente em estudantes do curso de Nutrição. Os resultados também sugerem que a ON não está necessariamente associada ao estado nutricional do indivíduo. Além disso, foi observado a relação da patologia com o período cursado, com maior prevalência no 1º e 4º semestres da graduação e a possível influência das redes sociais em relação a comportamentos ortoréxicos. Visto que, esses indivíduos estão sujeitos a pressões sociais em manter uma vida saudável, levando a uma obsessão por uma alimentação extremamente “saudável”.

## **9 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, é importante que sejam realizados outros estudos no Brasil, com profissionais e estudantes de Nutrição, a fim de identificar a ON e possíveis fatores de risco associados a tal comportamento. Esses estudos poderão fornecer informações valiosas para o desenvolvimento de programas preventivos e de intervenção para a ON em estudantes de Nutrição e outros grupos de risco. Além disso, é fundamental que os profissionais de saúde estejam cientes da existência dessa condição e saibam como diagnosticá-la e tratá-la adequadamente.

## REFERÊNCIAS

- ABDELLA, H.M. *et al.* Comportamentos Alimentares e Desejos Alimentares; Influência da idade, Sexo, IMC e Genótipo FTO. **Nutrients**, cidade, v.11, n. 377, 2019.
- ALMEIDA, M.S.C. *et al.* Classificação Internacional das Doenças - 11ª revisão: da concepção à implementação. **Rev Saude Publica**, São Paulo. n.54, 2020.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. (DSM-5). 5.ed. Washington, DC: Associação Americana de Psiquiatria; 2013.
- BARTRINA, J. A. Ortorexia ou a obsessão pela dieta saudável. **Archivos Latinoamericanos de Nutricion**, Caracas, v. 57, n.4., 2007. Disponível em: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222007000400002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002). Acesso em: 5 fev. 2023.
- BO, S. *et al.* Cursos universitários, problemas alimentares e dismorfia muscular: existem associações? **Journal of Translational Medicine**, Itália, v. 12, n.221, 2014. Disponível em: <http://www.translational-medicine.com/content/12/1/221>. Acesso em: 6 abr. 2023.
- BOURDIER, L. *et al.* Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight?. **Appetite**, London, v. 2, n. 1, p. 536-546, 2018.
- BROWN, Z. ; TIGGEMANN, M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. **Body Image**, Amsterdam, v. 1, n. 3, p. 37-43, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27598763/>. Acesso em: 10 mar. 2023.
- CARROTTE, E.R. *et al.* Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. **J. Med. Internet Res.**, Melbourne, v. 17, n. 8, p. e205, 2015. Disponível em: <https://www.jmir.org/2015/8/e205/>. Acesso em 25 fev. 2023.
- DELL'OSSO, L. *et al.* Ortorexia nervosa em uma amostra da população universitária italiana. **Rev. psiquiatra**. Rio de Janeiro, v. 51, n. 5, p.190–196; 2016.
- FLECK, M. P. A. (Coord.) **Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL)**. Porto Alegre: UFRGS, 1998. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol.html>. Acesso em: 15 abr. 2023.
- GRAMMATIKOPOULOU, M. G. *et al.* Food addiction, orthorexia, and food-related stress among dietetics students. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [s. l.], v. 23, p. 459–467, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-018-0514-1>. Acesso em: 16 mar. 2023.

HAY, P. Current approach to eating disorders: a clinical update, **Revista de medicina interna**. Austrália, v. 50, n. 1, p. 24-29, 2020.

HOEFT, B *et al.* Micronutrients—Uma perspectiva global sobre ingestão, benefícios para a saúde e economia. **Int. J. Vitam. nutr. Res.** Suíça, v. 82, p. 316–320, 2012.

HOUSTON, C.A. *et al.* Eating disorders among dietetics students: an educator's dilemma. **Journal of the American Dietetic Association**. Estados Unidos. v. 108, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18446990/>. Acesso em: 2 mar. 2023.

KARAKUS, B. *et al.* Orthorexia nervosa tendency among students of the department of nutrition and dietetics at a university in Istanbul. **Northern Clinics of Istanbul**. Peru, v. 4, n. 2, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28971168/>. Acesso em: 16 mar. 2023.

KOVEN, N.S, ABRY A.W. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. **Neuropsychiatr Dis Treat**, Auckland, NZ, v. 4, n. 6, 2015.

LIN, L. Y. *et al.* Association between social media use and depression among U.S. young adults. **Depression and Anxiety**, Estados Unidos, v. 33, n. 12., p. 257-346, 2016. Disponível em: <http://europepmc.org/article/MED/26783723>. Acesso em: 20 fev. 2023.

MATOS, R.A.C.; NASCIMENTO P.A.P.M.; RODRIGUES R. A. Características comportamentais de ortorexia nervosa em estudantes do curso de nutrição. **Nutr Pauta**, Rio de Janeiro, v. 63, n.3., 2013

MEI, D *et al.* Current Status and Influencing Factors of Eating Behavior in Residents at the Age of 18~60: A Cross-Sectional Study in China. Suíça, v. 1, n. 1., 2022.

OLIVEIRA, M. F. *et al.* Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. **Saúde e Pesquisa**. São Paulo, v. 14, n.1., 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/9469>. Acesso dia: 05 abri. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **ICD-11 Implementation or transition guide**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1412387537%2fmmms%2funspecified>. Acesso em: 9 mar. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Folha informativa – alimentação saudável**. Brasília: OPAS, 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 01 fev. 2023.

PENAFORT, 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**, Rio de Janeiro, v. 67, n.1., 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/QFXgCWDw8PsxtZZgnSW55Nh/?lang=pt>. Acesso em: 8 mar. 2023.

PERRY, B.L; CICIURKAITE, G. Contributions of personality to social influence: Contingent associations between social network body size composition and BMI. **Sociedade ciência Med.** Inglaterra, v. 16, n. 1., 2019.

PERZZYSKI, A. *et al.* Orthorexia nervosa - a distorted approach to healthy eating. Universidade Médica de Lublin. **Psychiatria polska.** p. 421–433. Polônia, v. 1, n. 1, 2021.

PLICHTA, M. *et al.* Orthorexic Tendency in Polish Students: Exploring Association with Dietary Patterns, Body Satisfaction and Weight. **Nutrients**, Suíça, v. 1, n. 1., 2018.

PONTES, J. B. *et al.* Ortorexia Nervosa: Adaptação Cultural Do Orto-15. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n.2, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/8576>. Acesso em: 16 mar. 2023.

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

PONTES, J. B.; MONTAGNER, M. I.; MONTAGNER, M. A. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 533-548, out. 2014. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/8576>. Acesso em: 01 maio 2023.

RECHE, E.; CONDE, S. R. Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes da área da saúde de uma universidade do Rio Grande do Sul. **Destaques Acadêmicos**, Lajeado – RS, v. 13, n. 3, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v13i3a2021.2960>. Acesso em: 21 abril. 2023.

RODRIGUES, B.C. *et al.* Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Scientia Plena**, Aracajú, v.13, n.7, 2017.

SILVA, M. R.; FERNANDES P. L. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. **Colloquium Vitae**, Presidente Prudente – SP, v. 12, n. 1, 2019. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3313/2954>. Acesso em: 24 abril.2023.

SOCARRAS, S. V.; MARTINEZ, A. A. Food habits and health-related behaviors in a university population. **Nutr. Hosp.** Madrid, v. 4, n.1, 2015. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>. Acesso em: 3 fev.2023.

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

SOUZA, J. M. P. **Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição.** 2017. Monografia (Especialista em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis) - Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

TREMELLING, K. *et al.* Orthorexia Nervosa and Eating Disorder Symptoms in Registered Dietitian Nutritionists in the United States. **Jornal da Academia de Nutrição e Dietética**, Estados Unidos, v. 112, n.1, 2017. Disponível em: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(17\)30448-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(17)30448-3/fulltext). Acesso em: 8 abri. 2023;

TURNER, P.G., LEFEVRE, C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. **Eat Weight Disord**, Milano, v. 22, n. 2, p. 277–284, 2017.

VARGA, M., *et al.* Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, Alemanha, v. 1, n. 1., 2013. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-013-0026-y>. Acesso em: 2 mar. 2023.