



Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição

Relationship between risk behaviors for orthorexia nervosa, social media and diets in nutrition students

Mariana Fernandes de Oliveira¹, Anna Beatriz Ribeiro Rezende Maglioni², Bárbara Alves Bernardo de Moraes³, Larissa Ribeiro Borges⁴, Luiz Henrique Mello Serafim⁵, Aline de Piano Ganen⁶

¹ Nutricionista pós graduanda em Nutrição Clínica pelo HCFMUSP, São Paulo (SP), Brasil; ² Nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário São Camilo, São Paulo (SP), Brasil; ³ Especialização em Nutrição Clínica e Hospitalar pela instituição GANEP Nutrição Humana, São Paulo (SP), Brasil; ⁴ Pós-graduada em Fisiologia do Exercício em Doenças Crônicas e Populações Especiais pela UNIFESP/SP, Brasil; ⁵ Nutricionista pós-graduado em Nutrição Esportiva em Wellness pelo Centro Universitário São Camilo, São Paulo (SP), Brasil; ⁶ Pós-doutorado pela Universidade Federal de São Paulo (SP), Brasil. Docente do mestrado profissional em Nutrição e da graduação de nutrição do Centro Universitário São Camilo, São Paulo (SP), Brasil.

***Autor correspondente:** Aline de Piano Ganen - E-mail: aline.depiano@gmail.com

RESUMO

O estudo visou identificar comportamentos de risco para ortorexia nervosa e sua relação com as mídias sociais, dietas da moda e período letivo em estudantes de Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior em São Paulo. Trata-se de pesquisa transversal envolvendo 285 alunos. O questionário ORTO-15 avaliou comportamentos de risco para ortorexia nervosa e foi associado ao Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais, aplicados via internet. Utilizou-se a análise de variância ANOVA *one-way* com *post hoc* de Fisher e teste t Student independente, adotando nível de significância de 0,05. 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. A conscientização dessa prática e a prevenção são necessárias devido aos riscos biopsicossociais.

Palavras-chaves: Comportamento alimentar. Estudantes de ciências da saúde. Mídias sociais. Transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos.

ABSTRACT

The study aimed to identify risk behaviors for orthorexia nervosa and their relationship with social media, fad diets and academic term in nutrition students at a higher education institution in São Paulo. The method used was a cross-sectional study involving 285 students. ORTO-15 questionnaire assessed risk behaviors for orthorexia nervosa and was associated with the Frequency and Use of Social Media Questionnaire, applied through internet. ANOVA *one-way* analysis of variance was used with Fisher's *post hoc* and Student's t-test, adopting a significance level of 0.05. The orthorexic behavior was found in 72% of the sample, however, a decline was observed over the course. Those who have already dieted and frequently used social media had a significantly lower score, favoring the development of the practice. Nutrition students demonstrated to be a group susceptible to orthorexic behaviors and those behaviors are related to the semesters they are attending, fad diets and social media. Awareness of this practice and prevention are necessary, avoiding biopsychosocial losses.

Keywords: Feeding and eating disorders. Feeding behavior. Social media. Students of health sciences.

*Recebido em Outubro 10, 2020
Aceito em Dezembro 31, 2020*

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é baseada no consumo de uma variedade de alimentos naturais que estão relacionados ao contexto cultural e local no qual o indivíduo está inserido. Além disso, deve estar de acordo com as necessidades biológicas de cada sujeito e visa proteger contra a grande maioria das doenças. Todos os grupos alimentares precisam estar presentes, como frutas, verduras, leguminosas e cereais integrais, além de se evitar o consumo daqueles com excesso de açúcares, sódio e gordura saturada¹.

Entretanto, um novo comportamento obsessivo patológico em torno da alimentação é evidenciado nos últimos anos e se denomina ortorexia nervosa (ON). O termo é derivado do grego *orto*, que significa “correto”, e *rexia*, que corresponde a “apetite”. Trata-se de uma atitude extremista em relação a alimentação “saudável”, qualidade dos alimentos e pureza da dieta². Existem alguns sinais que auxiliam no diagnóstico, como a excessiva preocupação com os alimentos, o que pode gerar restrições em relação a corantes, conservantes, pesticidas, sal, açúcar, gordura e transgênicos³.

A ON pode desencadear diversas complicações à saúde, entre as quais a desnutrição, bem como anemia,

hipovitaminose, depressão, hipocondria e ansiedade^{2,4}. Além disso, as características ortoréxicas podem impactar o ambiente social do indivíduo, como resultado da necessidade de manter rotinas alimentares extremamente rígidas⁵.

A prevalência média de ON é de 6,9% para a população em geral, e os profissionais da saúde e artistas compõem o grupo de alto risco^{2,6}. Estudantes e profissionais, ambos da área da saúde, estão mais predispostos a desenvolver preocupações alimentares excessivas, em consequência das grandes pressões e cobranças sofridas em suas relações coletivas, além do alto conhecimento sobre alimentação e saúde^{2,5}. Atualmente, as mídias sociais veiculam diversas informações quanto à alimentação, o que leva tanto a julgamentos externos quanto pessoais, quando não se consegue seguir o padrão saudável estipulado⁷.

O trabalho de educação nutricional nas universidades deve ser preventivo, com o intuito de fornecer informações a respeito das desordens alimentares, seus riscos e consequências, assim como o apoio psicológico aos alunos desde o início da graduação, que podem ser efetivas para diminuir a prevalência de comportamentos obsessivos em futuros profissionais de saúde⁸.

Ao longo dos anos, com o aumento do uso das mídias sociais, é observada uma crescente preocupação com imagem corporal e saúde⁹. Embora existam diversas contas e perfis, o *Instagram* é conhecido como uma rede “narcisista”, na qual a imagem do corpo do usuário, os lugares interessantes nos quais frequenta e as fotos de alta qualidade fazem parte de suas características atrativas¹⁰.

Essa rede social digital possui grande importância no “movimento da alimentação saudável”, em que se observa a influência das celebridades na alimentação dos usuários por meio de publicações de dietas e imagens do corpo. Isso pode desencadear uma comparação social e uma alimentação desordenada dos internautas, como no caso da ON, por haver um padrão de corpo “ideal” e um “estilo de vida saudável” incentivados pelas contas com grande número de seguidores, já que são padrões difíceis de serem alcançados^{9,11}. Dessa forma, cerca de 90% das pessoas que acessam mídias sociais e que permanecem, em média, entre 15 e 30 minutos por dia no *Instagram*, possuem risco aumentado para o desenvolvimento de sintomas ortoréxicos⁹.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi identificar comportamentos de risco para ON e sua relação com as mídias sociais, prática de dietas da moda e período letivo cursado em estudantes do curso de Nutrição. Em virtude das possíveis consequências à saúde que essa prática pode gerar, a descoberta de comportamentos de ON entre estudantes dessa área permitirá a idealização de planos

de ação para conscientização sobre os seus riscos – os quais envolvem restrição dietética e ideal de pureza –, que levam a desnutrição, anemia, hipovitaminose, ansiedade, instabilidade afetiva e isolamento social, haja vista a necessidade de manter rotinas alimentares rígidas^{2,4,5}.

METODOLOGIA

O estudo consiste em uma pesquisa de campo transversal, realizada com estudantes do curso de graduação em Nutrição, matriculados entre o primeiro e o sexto semestres nas duas unidades de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do município de São Paulo durante o ano de 2019. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da IES sob CAAE 02504818.3.0000.0063 e parecer nº 3.056.069.

Foram agendadas visitas às salas de aula – após autorização do professor responsável – com vistas a esclarecer os objetivos do trabalho e convidar os estudantes a participarem da pesquisa. Os que aceitaram tomar parte do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Pesquisa (CPQ) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do centro universitário (COE). Os alunos receberam um link (via *Google Forms*) com dois questionários *online* (ORTO-15 e Questionário do Uso e Frequência de Mídias Sociais) que ficaram disponíveis durante 20 dias.

Quanto à seleção da amostra, consideraram-se elegíveis os alunos previamente matriculados e que frequentavam regularmente a IES, após anuência e assinatura do TCLE. Foram excluídos aqueles com idade inferior a 18 anos (por serem menores de idade) e os que estavam cursando o sétimo e o oitavo semestres (por estarem no período de estágio curricular fora do campus). Considerando-se esses critérios, a amostra contou com 285 participantes.

Para a avaliar a característica da população da pesquisa e a frequência de realização de dietas, foi elaborado um formulário com as seguintes variáveis: sexo, idade, semestre cursado no momento da coleta, período, renda familiar e ocupação, além do histórico ou hábito de realizar dietas com intuito estético de perda de peso ou aquisição de massa muscular.

Para conhecer o estado nutricional (EN) dos voluntários, dados de peso (kg) e estatura (m) foram autorreferidos, por meio do formulário de pesquisa. A classificação do índice de massa corporal (IMC) obedeceu aos critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS)¹²: para os indivíduos com idade entre 18 e 19 anos e 11 meses, propõe a classificação em magreza acentuada, magreza, eutrofia, sobrepeso, obesidade e obesidade grave, de acordo com o escore z, obtido mediante a aplicação do peso e estatura no software ANTHRO Plus; já para aqueles com idade igual ou superior a 20 anos, foi utilizado o critério do mesmo organismo internacional¹³, em que $< 18,5$ = baixo peso,

$\geq 18,5$ e < 25 = peso adequado, ≥ 25 e < 30 = sobrepeso, e ≥ 30 = obesidade.

A análise dos comportamentos ortoréxicos foi realizada por intermédio dos questionários ORTO-15 original e traduzido, em que os valores < 40 representam comportamento de risco para ON, com especificidade de 73,6% e sensibilidade de 100%^{14,15}. O questionário original é uma ferramenta utilizada para identificar características da ON e se compõe de 15 perguntas com respostas em escala gradativa, as quais são respondidas com “sempre”, “muitas vezes”, “algumas vezes” e “nunca”. O resultado foi obtido pela somatória de pontos graduais (1-4), em que “1” indica ON, e “4” aponta os indivíduos sem características ortoréxicas¹⁴. Sua tradução e adaptação cultural à língua portuguesa se deu mediante a metodologia preconizada pela OMS, na qual se estabeleceu contato com o autor e a tradução do questionário italiano. Após de traduzido, o teste foi aplicado em 20 alunos dos cursos de Técnico em Nutrição e Dietética e Técnico em Secretariado, no Distrito Federal¹⁵.

Aplicado o instrumento, os escores obtidos em cada tópico foram somados e computados para cada pessoa avaliada. Caso o total obtido fosse menor ou igual a 40, as características ortoréxicas eram consideradas positivas, confirmando a presença de atitudes alimentares não saudáveis e o risco para o desenvolvimento de ON; o escore acima de 40 foi considerado sem risco. Os dados foram transferidos para o *Excel* e posteriormente

para programa estatístico *Statistica*® versão 6.0 para *Windows*.

Para a análise da influência e uso de mídias sociais e os comportamentos ortoréxicos, recorreu-se ao Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais¹⁶, o qual, em seu artigo original, consistiu em uma ferramenta voltada para verificar a influência e o uso de mídias sociais (*Facebook, Instagram, Twitter e Snapchat*) na imagem corporal; ele se compõe de nove perguntas com respostas em escala gradativa, que podem ser respondidas com “nunca”, “raramente ou às vezes” e “frequentemente ou sempre”. Esse instrumento não possui validação, já que seu objetivo se limita a abordar questões comuns que envolvem o uso de mídias sociais com intuito de buscar saúde e emagrecimento.

Os dados foram apresentados por meio de medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio-padrão, mínimo e máximo), bem como frequência (%). Para comparação dos escores do questionário segundo o semestre letivo, foi feita a análise de variância ANOVA *one-way* com *post hoc* de Fisher. Para comparação entre dois grupos – se faz dieta ou não e sobre o uso de redes sociais –, foi utilizado o teste *t* de Student independente. O exame estatístico foi conduzido a partir do processamento dos dados por meio do *software Statistica*®

versão 6.0 para *Windows* e adotado o nível de significância de 0,05.

RESULTADOS

Observou-se que 80% da amostra foi representada por indivíduos com idade entre 18 e 23 anos, com maior predominância do sexo feminino (91,6%), em sua grande maioria composta por estudantes sem vínculo empregatício (72,3%) e renda superior a cinco salários mínimos (37,9%). Quanto ao EN, houve maior prevalência de participantes eutróficos (72,6%), seguidos daqueles com sobrepeso (17,5%), baixo peso (7%) e obesidade (2,8%) (dados não reportados em tabela).

Com base na análise realizada por meio do ORTO-15, 72% dos participantes apresentaram comportamento alimentar com tendência à ON. No primeiro semestre, foi observada a maior prevalência de características ortoréxicas ($34,8 \pm 4,7$) (81,4%), quando comparado ao sexto semestre ($37,6 \pm 4,5$) (71,4%). Já no quarto semestre, houve uma diminuição no escore ($34,8 \pm 5,2$), que resultou em maior prevalência de características ortoréxicas (79,3%) em relação aos demais semestres analisados (segundo, terceiro e quinto, com prevalências de 57,1%, 67,5% e 73,4%, respectivamente) (Tabelas 1 e 2).

Tabela 1. Prevalência de características ortoréxicas em estudantes de nutrição de uma IES, segundo semestre letivo cursado. São Paulo, 2019

Semestre (n = 285)	Com risco (n = 206) %	Sem risco (n = 79) %
1° (n = 59)	81,4	18,6
2° (n = 28)	57,1	42,9
3° (n = 77)	67,5	32,5
4° (n = 29)	79,3	20,7
5° (n = 64)	73,4	26,6
6° (n = 28)	71,4	28,6

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 2. Pontuação das características ortoréxicas em estudantes de nutrição de uma IES, segundo semestre letivo cursado. São Paulo, 2019

Semestre	Escore ORTO-15	Média ± DP
1°	34,8	4,7 ∇
2°	37,6	4,5
3°	36,6	4,5 γ
4°	34,8	5,2 β
5°	37,3	3,7 Δ
6°	37,6	4,5 α

Nota: (∇ = 1° X 2°. p < 0,008; γ = 3° X 1°. p = 0,02; β = 4° X 2°. p < 0,02; Δ = 5° X 1°. p < 0,003, 5° X 4°. p = 0,01; α = 6° X 1°. p < 0,007, 6° X 4°. p < 0,02).

Teste ANOVA *one-way* com *post hoc* de Fisher. Nível de significância adotado de p < 0,05.

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 representa a média da pontuação obtida entre os estudantes conforme o período letivo cursado (semestre) por meio do questionário ORTO-15. A partir da comparação entre o primeiro e o sexto semestres, as características ortoréxicas nos estudantes diminuiriam significativamente (p = 0,007), com exceção do quarto semestre, em que se percebeu uma queda significativa do escore,

representando maior risco de comportamentos ortoréxicos durante esse período letivo.

Os dados apontam que 77% dos indivíduos que já aderiram a dietas da moda possuem risco de apresentar comportamento ortoréxico em algum momento da vida. Além disso, entre aqueles que nunca fizeram dieta, apenas 63% correm tal risco. Além disso, os que já

fizeram dieta obtiveram pontuação significativamente menor em comparação com quem nunca a fez ($35,5 \pm 4,5$ e $37,9 \pm 4,2$; $p = 0,000$) (Tabela 3).

Tabela 3. Pontuação do ORTO-15 em estudantes de nutrição de uma IES, segundo a prática de realizar dietas. São Paulo, 2019

Você já fez alguma dieta?	n	Escore ORTO-15 (x ± DP)	p
Sim	104	35,5 ± 4,5	0,000*
Não	121	37,9 ± 4,2	

* Teste t de Student para variáveis independentes. Nível de significância adotado de $p < 0,05$.

Fonte: dados da pesquisa.

Quanto à influência das mídias sociais, os estudantes que apresentaram comportamento ortoréxico responderam com predominância “frequentemente ou sempre” às perguntas 1, 3, 4 e 8 do Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais¹⁶, que correspondem às seguintes questões: “Você segue redes sociais que falam sobre dieta e alimentação “saudável”?”; “Você concorda que para emagrecer é necessário “força, foco e fé”?”; “Você já se sentiu influenciado a ‘cortar’ da sua alimentação comidas ‘não saudáveis’?”; e “As redes sociais influenciam sua percepção e relação com seu corpo?” (Tabelas 4 e 5).

Em contrapartida, os estudantes sem comportamentos ortoréxicos tiveram

predominância na resposta “nunca”, principalmente nas questões 6 e 7, que abordam respectivamente: “As redes sociais são fontes de informação sobre o que é um corpo saudável para você?”; e “Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?”.

O uso frequente ou sempre de redes sociais digitais relacionadas à dieta e à alimentação saudável foi maior entre os indivíduos com comportamento ortoréxico (62%), em comparação com os que não possuem o risco (46%). Além disso, a influência dessas mídias na percepção corporal é relevante entre aqueles com características do comportamento (44%), assim como naqueles que não a possuem (37%) (Tabelas 4 e 5).

Tabela 4. Frequência de respostas sobre o uso de redes sociais digitais em estudantes de nutrição de uma IES, segundo presença de características ortoréxicas. São Paulo, 2019

		Nunca	Raramente ou às vezes	Frequentemente ou sempre	Total
	Perguntas	n (%)			206 (100%)
1	Você segue redes sociais que falam sobre dieta e alimentação “saudável”?	13 (6)	65 (32)	128 (62)	
2	Você segue redes sociais que falam sobre exercício físico?	28 (14)	83 (40)	95 (46)	
3	Você concorda que para emagrecer é necessário “força, foco e fé”?	63 (31)	68 (33)	75 (36)	
4	Você já se sentiu influenciado a “cortar” da sua alimentação comidas “não saudáveis”?	32 (16)	87 (42)	87 (42)	
5	As redes sociais são fontes de informação sobre alimentação e dieta para você?	70 (34)	105 (51)	31 (15)	
6	As redes sociais são fontes de informação sobre o que é um corpo saudável para você?	93 (45)	81 (39)	32 (16)	
7	Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?	114 (55)	79 (39)	13 (6)	
8	As redes sociais influenciam sua percepção e relação com seu corpo?	33 (16)	83 (40)	90 (44)	
9	As redes sociais influenciam suas escolhas alimentares diárias?	90 (44)	100 (48)	16 (8)	

Fonte: Dados da pesquisa.

Tabela 5. Frequência de respostas sobre o uso de redes sociais digitais em estudantes de nutrição de uma IES, segundo a ausência de características ortoréxicas. São Paulo, 2019

		Nunca	Raramente ou às vezes	Frequentemente ou sempre	Total
	Perguntas	n (%)			79 (100%)
1	Você segue redes sociais que falam sobre dieta e alimentação “saudável”?	5 (6)	38 (48)	36 (46)	
2	Você segue redes sociais que falam sobre exercício físico?	27 (34)	37 (47)	15 (19)	
3	Você concorda que para emagrecer é necessário “força, foco e fé”?	28 (35)	33 (42)	18 (23)	
4	Você já se sentiu influenciado a “cortar” da sua alimentação comidas “não saudáveis”?	14 (18)	50 (63)	15 (19)	
5	As redes sociais são fontes de informação sobre alimentação e dieta para você?	32 (41)	43 (54)	4 (5)	
6	As redes sociais são fontes de informação sobre o que é um corpo saudável para você?	36 (45)	33 (42)	10 (13)	
7	Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?	50 (63)	28 (36)	1 (1)	
8	As redes sociais influenciam sua percepção e relação com seu corpo?	18 (23)	32 (40)	29 (37)	
9	As redes sociais influenciam suas escolhas alimentares diárias?	37 (47)	40 (51)	2 (2)	

Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou a relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa (ON), mídias sociais e dietas da moda em estudantes de Nutrição. A ON pode ser desencadeada a partir do início de dietas com foco no tratamento de patologias vinculadas à alimentação. Além disso, as dietas restritivas para o emagrecimento estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento de transtornos alimentares, o que leva a escolhas que promovem um consumo alimentar descontrolado ou jejuns prolongados que comprometem significativamente a saúde física e psicossocial do indivíduo^{17,18}. Isso também foi observado com base no escore obtido pelo questionário ORTO-15, no qual os alunos que já realizaram dieta alcançaram um resultado significativamente menor do que aqueles que nunca a fizeram, indicando maior prática de comportamentos ortoréxicos.

Além disso, verificou-se a influência das mídias sociais digitais no comportamento ortoréxico, visto que os achados mostraram maior prevalência na frequência e uso destas entre a população com risco de desenvolver ortorexia. Ademais, aproximadamente metade dos indivíduos que possuíam características ortoréxicas citou que as redes sociais digitais influenciavam a percepção e a relação com o corpo. Vale destacar que, segundo a literatura recente, o uso de mídias

sociais está diretamente relacionado com a insatisfação corporal, e o tempo gasto na internet é um fator significativamente relevante para a internalização do ideal de magreza, a vigilância corporal e o desejo de emagrecer^{9,19,20}.

Os dados obtidos no presente estudo reforçam os resultados de uma pesquisa semelhante com 113 discentes de Nutrição do ano de 2017, os quais apontaram que 94,69% possuíam traços de comportamentos ortoréxicos²¹. Em outro trabalho, realizado em 2019 com 1.120 universitários de sete universidades da Polônia, evidenciou-se que os da área da saúde possuem maior tendência ao desenvolvimento de características ortoréxicas, quando comparados àqueles de outros cursos. A pesquisa mostrou que os estudantes dessa área obtiveram menor média de escore ($35,9 \pm 4,1$) em comparação a outros cursos ($37,2 \pm 4,2$) quanto ao padrão alimentar¹⁸.

Corroborando esses dados, um estudo realizado em 2018, com 176 alunos de graduação de Nutrição e Dietética na Grécia, revelou que 68,2% tinham características ortoréxicas. Os autores apontam que os acadêmicos de Nutrição têm hábitos alimentares mais saudáveis, quando relacionados com estudantes de outras áreas. O fato de constantemente estarem em contato com informações e orientações sobre alimentação e nutrição favorece a ideia de responsabilidade acerca das suas escolhas alimentares, o que pode levar a um comportamento obsessivo²².

O conhecimento adquirido acerca da ciência da Nutrição pode estar associado ao desenvolvimento de características ortoréxicas em estudantes da área da saúde, e é comumente observado que a restrição dietética é um hábito comum entre essa população²³. A restrição alimentar na ON difere daquela atinente a outros transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa – visto que a problemática está na qualidade e na quantidade, respectivamente; a observada na ON se refere ao consumo de alimentos considerados saudáveis com foco na qualidade, com a exclusão de açúcares, pesticidas, corantes, conservantes, gordura, transgênicos e excesso de sal^{3,24}.

Ao avaliar a prevalência de risco de desenvolver ON entre os estudantes, segundo os semestres letivos do curso, a presente pesquisa apontou maior prevalência no primeiro semestre. Esses achados indicam que os acadêmicos desse período, por estarem no estágio inicial da graduação, fazem parte do grupo de maior prevalência em relação a outros períodos. As características ortoréxicas diminuíram significativamente ao se comparar o primeiro com o sexto semestre no qual houve um aumento significativo do escore, o que indica redução das características ortoréxicas. A maior prevalência de comportamentos ortoréxicos nesse período pode estar relacionada à motivação pela busca do curso e à falta de conhecimento a respeito da ciência da Nutrição. A literatura aponta que parte dos ingressantes no curso

já apresenta maior preocupação com a alimentação e a imagem corporal^{3,25,26}.

A pontuação do quarto semestre também mostrou ser significativamente menor em comparação aos demais, o que reflete maior risco de ON. O conhecimento sobre a composição nutricional e o valor calórico dos alimentos pode gerar um comportamento obsessivo em relação à alimentação³. A oferta da disciplina de Dietética, na qual é abordada a aplicação de cálculos nutricionais, bem como o planejamento e elaboração de planos alimentares, ocorrem no quarto semestre letivo nessa Instituição de Ensino Superior, o que reafirma a relação estabelecida no estudo sobre a ON e a preocupação com a quantidade de nutrientes que os indivíduos consomem durante o dia^{3,26}. Além disso, a literatura aponta que pessoas que se preocupam com alimentação, imagem e massa corporal tendem a buscar cursos da área da saúde, mais especificamente o de Nutrição²⁵. Tal fato indica a importância de acompanhar e prevenir tais comportamentos entre os universitários em todos os períodos.

De modo contrário, uma pesquisa realizada em uma IES no Paraná em 2018, com 82 alunos de Nutrição de todos os anos letivos, evidenciou que aqueles que cursavam o primeiro e o segundo anos apresentaram menos características ortoréxicas quando comparados com os posteriores²⁷. Os resultados encontrados neste estudo apresentaram relação entre a ocorrência de ON e o semestre cursado, o que não foi visto em outro trabalho³.

Observou-se que a maioria dos participantes concordou que para emagrecer é necessário “força, foco e fé”, frase habitualmente usada pelos usuários da internet a fim de “motivar” as pessoas a praticar exercícios e ter disciplina alimentar. Tal crença reforça que, para atingir determinado padrão estético, é preciso apenas “desejar” e “se esforçar”, o que pode acarretar sentimento de culpa e frustração, desconsiderando que o excesso de peso, bem o processo de emagrecimento, envolvem um contexto metabólico multifatorial e complexo¹⁶.

As palavras usadas pela comunidade *fitness* estão diretamente relacionadas à aparência do corpo e à perda de peso. Embora essa influência possa ser vista como adequada por promover um estilo de vida saudável, há algumas características associadas a um comportamento disfuncional. Isso reflete a descoberta de que as postagens dessa comunidade no *Instagram* aumentam o risco de distúrbios alimentares quando comparadas àquelas feitas em outro tipo de material ou publicação usado como controle^{9,11,19,20,28}. Um estudo destacou que o *Instagram* foi a rede que mais obteve relação com o comportamento ortoréxico⁹.

Em contrapartida, a população de estudantes sem comportamentos ortoréxicos demonstrou menor frequência e uso de mídias sociais digitais, o que aponta suas possíveis influências para o desenvolvimento das características de ON. Com resultados semelhantes, um estudo feito para avaliar o uso de mídias sociais

digitais, comportamentos alimentares e presença de sintomas de ON em usuários que seguiam contas relacionadas à alimentação saudável indicou uma relação inversamente proporcional entre o uso de mídias sociais digitais e o escore do ORTO-15⁹.

Uma possível relação da influência das mídias sociais digitais no desenvolvimento da ON é a exposição seletiva de conteúdo com base nas escolhas dos usuários. Dessa forma, contas sobre “alimentação saudável”, que estão cada vez mais populares e com muitos seguidores, desencadeiam pressões sociais para se adequar a esse “estilo de vida”, o que possivelmente leva a um comportamento obsessivo⁹.

Os nutricionistas, por serem considerados grupos de risco, podem ser propagadores de comportamentos obsessivos relacionados à ON em sua prática profissional. Em um estudo realizado em 2018 nos Estados Unidos, foi aplicado o questionário ORTO-15 com 636 nutricionistas e verificou-se que 49,5% têm alto risco de desenvolver ON²⁹. A cobrança social imposta a esse profissional e o conhecimento adquirido – tanto sobre composição corporal quanto sobre a composição dos alimentos – contribuem para o surgimento de características ortoréxicas^{2,3,5}.

A conscientização dos estudantes de Nutrição deve ser realizada com a desconstrução de crenças equivocadas sobre alimentação. Dessa forma, a educação alimentar e nutricional durante o período de

graduação deve abranger não apenas o alimento de forma biológica, como também tratar a importância da boa relação com os alimentos, com ênfase no comportamento alimentar^{8,30}.

A Técnica Cognitivo-Comportamental pode ser uma estratégia promissora, pois visa identificar e diminuir pensamentos e crenças prejudiciais, além do incentivo de pensamentos equilibrados acerca de alimentação e nutrição. O nutricionista deve estar preparado para a aplicação correta, juntamente com outros profissionais de saúde, como psicólogos e psiquiatras^{8,30}.

Alguns estudos sugerem a criação de campanhas e programas que possam contribuir para aceitação corporal, hábitos comportamentais e alimentares mais saudáveis, assim como o melhor uso de redes sociais digitais³⁰. É necessário que existam mais pesquisas de intervenção no ambiente acadêmico com foco na prevenção⁸; entretanto, há escassez de informações na literatura sobre as possíveis ações de intervenção para a conscientização da população.

Os resultados do presente estudo devem ser interpretados com cautela, visto que existem algumas limitações pertinentes a ele. Inclui-se aqui o fato de que este trabalho não apresentou uma característica longitudinal, pois não houve possibilidade de acompanhar os mesmos estudantes desde ao ingresso no curso até a conclusão. Ainda assim, esta pesquisa possui caráter inovador, pois identificou a relação dos comportamentos ortoréxicos com uso de

mídias sociais e práticas de dieta, de acordo com semestre letivo entre estudantes de Nutrição de uma IES.

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo confirmam que os estudantes de Nutrição fazem parte de um grupo de risco potencial para o desenvolvimento de características ortoréxicas, relacionado ao período cursado e à prática de realizar dietas. Além disso, apontam que as mídias sociais digitais possuem provável relação com o comportamento ortoréxico e maior prevalência na frequência e uso destas entre a população com risco, quando comparadas àquela sem risco.

Assim, os resultados revelam a necessidade de mais pesquisas que abordem o papel e a prevalência de comportamentos de risco por meio das variáveis associadas às características ortoréxicas, a fim de trazer novos dados à literatura. Em virtude das possíveis consequências à saúde que essa prática pode gerar, a identificação precoce de sinais de ON entre estudantes de Nutrição e nutricionistas, os quais serão importantes referências e propagadores de informação acerca da alimentação para a população, permitirá a idealização de planos de ação de saúde pública voltados à conscientização sobre os riscos envolvidos, como apoio psicológico, campanhas, programas que possam contribuir para aceitação corporal, hábitos comportamentais e alimentares mais saudáveis e o uso consciente das redes

sociais digitais desde o ingresso dos estudantes na graduação.

CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS

Todos os autores contribuíram substancialmente para a análise e interpretação dos dados. Além disso, redigiram o artigo, revisaram-no criticamente quanto ao conteúdo intelectual importante e deram a aprovação final da versão a ser publicada.

REFERÊNCIAS

1. Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informativa – alimentação saudável [Internet]. Brasília, DF: Organização Pan-Americana de Saúde; 2019 jun [citado em 2020 dez 22]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folhainformativaalimentacaosaudavel&Itemid=839#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20ajuda%20a,riscos%20globais%20para%20a%20sa%C3%BAde
2. Souza QJOV, Rodrigues AM. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *J Bras Psiquiatr.* 2014 jun; 63(3):200-4.
3. Penaforte FRO, Barroso SM, Araújo ME, Japur CC. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. *J Bras Psiquiatr.* 2018 nov;67(1):18-24.
4. Jerez FT, Lagos HR, Valdés-Badilla P, Pacheco PE, Pérez CC. Prevalencia de conducta ortoréxica en estudiantes de educación media de Temuco. *Rev Chil Nutr.* 2015 mar;42(1):41-4.
5. Martins MCT, Alvarenga MS, Vargas SVA, Sato KSCJ, Scagliusi FB. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Rev Nutr. Campinas.* 2011 mar/abr;24(2):345-57.
6. Varga M, Dukay-Szabó S, Túry F, Van Furth EF. Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2013 Jun;18(2):103-11.
7. Cheshire A, Berry M, Fixsen A. What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite.* 2020 July; 1155:1-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>
8. Lofrano-Prado MC, Prado WL, Barros MVG, Tenório TRS, Souza SL. Complicações obstétricas e idade materna no parto são preditores de sintomas de transtornos alimentares em estudantes universitários da área da Saúde. *Einstein (São Paulo).* 2015 out/nov;13(4): 525-9.
9. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2017 Jun;22(2):277-84.
10. Moon JH, Lee E, Lee J-A, Choi TR, Sung Y. The role of narcissism in self-promotion on Instagram. *Pers Individ Dif.* 2016 Oct;101:22-5.
11. Brown Z, Tiggemann M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image.* 2016 Dec;19:37-43.

12. Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ.* 2007 Sep;85(9): 660-7.
13. World Health Organization. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series, n. 854. Geneva: WHO; 1995.
14. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord.* 2005 Jun;10(2):28-32.
15. Pontes JB, Montagner MI, Montagner MA. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. *Demetra (Rio J.)*. 2014 Abr;9(2):533-48.
16. Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr.* 2017 set;66(3):164-71.
17. Ferreira TD. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. *Rev Uningá.* 2018 jun;55(2):169-76.
18. Plichta M, Jezewska-Zychowicz M, Gebiski J. Orthorexic Tendency in Polish students: exploring association with dietary patterns, body satisfaction and weight. *Nutrients.* 2019 Jan;11(1):1-19.
19. Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2018 Mar;21(3):149-56.
20. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2016 Jun;17:100-10.
21. Rodrigues BC, Oliveira GNS, Silva EIG, Messias CMBO. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. *Scientia Plena.* 2017 jul;13(7):1-8.
22. Grammatikopoulou MG, Gkiouras K, Markaki A, Theodoridis X, Tsakiri V, Mavridis P, et al. Food addiction, orthorexia, and food-related stress among dietetics students. *Eat Weight Disord.* 2018 Ago;23(4):459-67.
23. Vital ANS, Silva ABA, Silva EIG, Messias CMBO. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. *Saúde e Pesqu.* 2017 abr;10(1):83-9.
24. Brytek-Matera A, Staniszewska A, Hallit S. Identifying the profile of orthorexic behavior and “normal” eating behavior with cluster analysis: a cross-sectional study among Polish adults. *Nutrients.* 2020 Nov;12(11):3490. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12113490>
25. Yu Z, Tan M. Disordered eating behaviors and food addiction among nutrition major college students. *Nutrients.* 2016 Nov;8(11):673. doi: <https://doi.org/10.3390/nu8110673>
26. Brytek-Matera A, Donini LM, Krupa M, Poggiogalle E, Hay P. Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *J Eat Disord.* 2015 Feb;3(2):1-8.

27. Marchi P, Baratto I. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sudoeste do Paraná. RBONE. 2018 nov/dez;12(74):699-706.
28. Tiggemann M, Churches O, Mitchell L, Brown Z. Tweeting weight loss: a comparison of #thinspiration and #fitspiration communities on Twitter. Body Image. 2018 Mar;25:133-8.
29. Tremelling K, Sandon L, Vega GL, McAdams CJ. Orthorexia nervosa and eating disorder symptoms in registered dietitian nutritionists in the United States. J Acad Nutr Diet. 2017 Oct;117(10):1612-7.
30. Menon AM, Blanco MB, Bernadelli MS. Ações de intervenção e orientação nutricional para estudantes com transtornos alimentares no Brasil: uma revisão sistemática de literatura. Rev Conhe Online. 2018 abr;11(2): 93-113.