

Faculdade Pernambucana de saúde
Curso de graduação em Nutrição

PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Juliana Correia de Araújo Mergulhão e Mariana Andrade Bechara de Carvalho

2022

Faculdade Pernambucana de saúde
Curso de graduação em Nutrição

PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Projeto de trabalho de conclusão de curso apresentado para atender os requisitos necessários para alcançar o título de bacharel do curso de nutrição. Orientado por: Lígia Pereira da Silva Barros.

Recife, 2022

Juliana Correia de Araújo Mergulhão, estudante de graduação em nutrição.
ju.mergulhao@hotmail.com

Mariana Andrade Bechara de Carvalho, estudante, de graduação em nutrição.
mariana.mariana_bechara@hotmail.com

Lígia Pereira da Silva Barros, ligia.barros@fps.edu.br

Faculdade Pernambucana de saúde

SUMÁRIO

<i>I. INTRODUÇÃO</i>	6
<i>II. METODOLOGIA:</i>	8
<i>VI. RESULTADOS:</i>	9
<i>V. CONCLUSÃO</i>	11
<i>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</i>	12

RESUMO

A Ortorexia nervosa (ON) é relatada por uma desestruturação no comportamento alimentar, caracterizada por uma obsessão pela alimentação saudável, tanto pela qualidade, quanto pela pureza dos ingredientes que compõem a dieta. Nesses casos, o indivíduo não consome alimentos ricos em substâncias artificiais como corantes, conservantes, transgênicos, gorduras, sal e açúcar. O quadro ainda não é considerado na literatura como um transtorno alimentar. Em consequência da preocupação exagerada com os alimentos e tipos de preparo, algumas carências nutricionais podem surgir ao indivíduo, trazendo impactos negativos à saúde. Assim, esta pesquisa apresenta uma revisão integrativa desses assuntos. Foram reunidos trabalhos e pesquisas científicas das bases de dados Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMedsobre o tema “Ortorexia nervosa e estudantes de nutrição”. Dessa forma, a partir da análise dos resultados das 6 publicações selecionadas, é possível identificar relação positiva entre estudantes de nutrição e o risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa.

I. INTRODUÇÃO

A alimentação possui uma influência direta na saúde dos indivíduos. Dessa forma, é imprescindível um contexto alimentar equilibrado e escolhas alimentares conscientes, a fim de promover um ambiente saudável aos indivíduos. A globalização influenciou as alterações alimentares sofridas nos últimos anos pelos brasileiros, que anteriormente possuíam uma alimentação baseada em frutas, verduras, tubérculos e raízes. Com o cruzamento de várias culturas, o padrão alimentar foi modificado para alimentos com alto teor de açúcares adicionados e gorduras, resultando em uma progressiva prevalência de sobrepeso e obesidade.⁽¹⁾ Com o aumento das doenças acometidas pelo consumo alimentar e a facilidade da captação de informações por meio do âmbito digital, os indivíduos são influenciados a buscarem uma alimentação equilibrada, visando a saúde, impactando diretamente a forma de consumo.⁽²⁾

A Ortorexia nervosa (ON) é descrita na literatura como uma desordem no comportamento alimentar, caracterizada por uma obsessão anormal pela alimentação saudável, tanto pela qualidade, quanto pela pureza dos ingredientes que compõem a dieta. Como resultado, é possível notar algumas restrições alimentares que causam prejuízo nutricional ao indivíduo, visto que, a preocupação por uma alimentação saudável é benéfico, desde que isso não torne-se uma obsessão através do mecanismo de defesa por uma falsa alimentação saudável, considerado o contexto geral.⁽³⁾

O quadro de Ortorexia Nervosa, ainda não é considerado como um transtorno alimentar, sim como uma desordem, visto que não esta descrita no *DiagnosticandStatistical Manual of Mental Disorders -IV. (DMS IV)*, no manual de diagnósticos da OMS (CID-10), nem no Manual de diagnósticos de Transtornos alimentares da Associação Americana de Psicologia.⁽⁴⁾

As pessoas que apresentam a ON tendem a excluir alimentos considerados menos saudáveis como os não orgânicos, transgênicos, conservantes, pesticidas corantes, gorduras, sal e açúcar, como consequência, excluem o consumo de alimentos funcionalmente importantes para a saúde. Além disso, esses indivíduos preocupam-se exageradamente com a forma de preparo. Dentre as principais carências nutricionais acometidas podem se citar: anemia, hipovitaminoses, osteoporose e desnutrição.⁽³⁾

Os estudantes de saúde em geral, em especial os estudantes de nutrição, são apontados como um grupo de risco a desenvolver ON, em razão da pressão social por lidarem diretamente com o tema de alimentação e saúde. Isso pode acarretar tanto em julgamentos externos, como pessoais quando não alcançam um padrão saudável ideal, visto que eles são considerados referência no assunto.⁽⁵⁾ Contudo, esse padrão acaba

tornando o grupo com predisposição mais suscetíveis a ON buscando ser socialmente aceitável e desejável.⁽³⁾

Com o aumento do uso das redes sociais é possível notar a crescente da preocupação com a imagem corporal e saúde por serem redes digitais onde os assuntos sobre alimentação saudável e a imagem corporal estão em evidência através de postagens por quem faz o uso das mídias sociais, pessoas que nem sempre possuem o devido conhecimento acerca do assunto. Esses comportamentos podem desencadear comparações por parte dos usuários podendo levar a desordens alimentares, como no caso da ON.⁽⁵⁾

Objetivando contribuir com pesquisas que promovam uma alimentação equilibrada, o presente trabalho traz uma abordagem integrativa dessa temática por meio da contextualização da prevalência de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição.

II. METODOLOGIA:

Foi realizado um estudo de revisão sistemática da literatura, que analisa uma problemática por meio de resultados encontrados em artigos publicados, permitindo a compreensão de um problema.

Foram realizadas as seguintes etapas: 1) Definição da questão norteadora e objetivo da pesquisa; 2) Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão/amostragem dos estudos; 3) Busca na literatura; 4) Análise dos estudos encontrados; 5) Apresentação e discussão dos resultados da amostra e 6) Apresentação e síntese do conhecimento.

Dessa forma, a seguinte questão norteadora foi definida: “Qual é a relação dos estudantes de nutrição com a prevalência da Ortorexia?” A investigação dos estudos ocorreu em bases de dados, como Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed.

Foram utilizados na pesquisa dos seguintes descritores: “ortorexia”, “ortorexia e estudantes”, “ortorexia e estudantes de nutrição”.

5.1 Os critérios de inclusão: Pesquisas disponíveis em bases de dados digitais, pesquisas em português, inglês e espanhol acerca do assunto, pesquisas do período de 2013 à 2022.

5.2 Os critérios de exclusão para esse estudo são: Artigos duplicados em bases de dados, pesquisas que não atenderam à questão norteadora definida e artigos que não estudaram o público alvo.

A coleta de dados foi realizada por meio da utilização de descritores, realizando os cruzamentos de operadores booleanos “AND” e “OR”.

Após o levantamento dos arquivos, foram identificadas 29 pesquisas sobre o tema ortorexia nas principais plataformas. Dentre elas, a partir do critério de exclusão, foram excluídos 23 artigos, dentre eles os que não haviam associação com o público estudado e os repetidos. Assim, 6 amostras foram coletadas.

VI. RESULTADOS:

Somando-se todos os períodos pesquisados, é possível constatar associação significativa entre estudantes de nutrição e a alta prevalência de Ortorexia Nervosa. Segundo Penaforte (2018) foram identificadas associações entre a ON e os estudantes de nutrição em 87,2% da amostra estudada. Essa vulnerabilidade possui relação com a atividade desenvolvida no campo profissional desses estudantes, onde é trabalhado questões relacionadas ao corpo e ao consumo de alimentos saudáveis. Esse grupo, segundo o autor, comumente apresenta preocupação excessiva com a composição nutricional e valor calórico dos alimentos, o que pode tornar esse comportamento excessivo, prejudicial a saúde. Contudo, sua pesquisa não constatou diferenças na prevalência desse comportamento entre os períodos cursados dos alunos, sendo essa prevalência alta em todos os estágios do curso.

Já Oliveira (2021) que estudou a relação entre estudantes de nutrição com as mídias sociais, encontrou resultados divergentes em relação a associação ao período de estudo do estudante. Onde foi identificado que os estudantes do curso de graduação em nutrição estão suscetíveis ao desenvolvimento do comportamento ortoréxico, porém foram encontradas relações com o período cursado. Nesse sentido, os achados mostram que 72% dos participantes da pesquisa apresentaram tendências à esse comportamento, sendo o primeiro semestre observada maior prevalência (81,4%), quando comparado aos últimos semestres (71,4%). Além disso, apontam que as mídias sociais possuem provável relação com esse comportamento.

A partir dos resultados encontrados por Pontes (2012), que possuiu o objetivo de identificar por meio do questionário ORTO-15 a prevalência de ortorexia em alunos dos cursos Técnicos de Nutrição e Dietética, é possível averiguar o comportamento de risco para a ortorexia, reforçando e constatando os resultados encontrados nas pesquisas acima, onde foi encontrado que aproximadamente 83% dos 503 alunos participantes, tiveram teste positivo para ortorexia, sendo do total, 93,5% do sexo feminino com idade média de 23 anos.

Já nos resultados coletados por Souza (2017), que por sua vez objetivou analisar o risco de comportamentos sugestivos de ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição, evidenciou-se a existência da relação entre os estudantes de nutrição e a prevalência de ortorexia nervosa. É possível identificar a suscetibilidade de comportamentos ortoréxicos ou de comportamentos sugestivos de ortorexia nervosa em estudantes de nutrição, encontrando prevalências de aproximadamente 83% dos participantes. Porém nessas mesmas pesquisas foram verificados que não houve associação do comportamento ortoréxico entre as variáveis(série cursada, estado nutricional e distúrbio da imagem corporal) contudo, estudos apontaram correlação com a idade, quanto maior, eleva-se a chance de atitudes sugestivas de ortorexia nervosa.

Ao avaliar no público alvo nutricionistas, ainda referente aos resultados de Souza, foi revelado prevalência de comportamento sugestivo para ortorexia nervosa considerando aspectos de escolhas alimentares por preocupação a saúde, avaliar os

alimentos quanto a sua qualidade nutricional e não ao sabor, proibição de escolhas alimentares, entre outros comportamentos ortoréxicos, apresentando resultados em torno de 40% de prevalência, variando moderadamente entre estudos do mesmo público.

Segundo a pesquisa de Vital 2017, na qual foi realizada análise de dados para avaliar o risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa obteve-se como resultado a existência da correlação entre o desenvolvimento da ortorexia e estudantes da área da ciência nutrição. Por se tratar de um grupo mais suscetível pelo acesso ao conhecimento sobre o assunto, pode assim ser justificado a maior suscetibilidade para comportamentos ortoréxicos como por exemplo, a obsessão doentia com escolhas alimentares. De acordo com os estudos conduzidos pela presente pesquisa, estudantes de nutrição apresentam restrição dietética elevada quando comparados aos outros estudantes da pesquisa, o que significa que existe maior tendência para restringir a ingestão de alimentos.

Com os resultados encontrados por Souza 2017, no qual o objetivo da pesquisa foi identificar comportamento de risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de Nutrição, encontrou-se um número considerável das alunas do curso de Nutrição apresentando comportamentos ortoréxicos. De 150 universitárias do curso de nutrição do primeiro ao último ano, observou-se que 88,7%(133 alunas) apresentaram comportamento de risco para ortorexia nervosa. Ao relacionar o comportamento ortoréxico e o estado nutricional, observou-se que não houve associação entre as variáveis.

V. CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados nas pesquisas, é possível identificar associação positiva entre o grupo estudado, estudantes de nutrição, com o risco para o desenvolvimento de Ortorexia através de dados que mostram prevalências significativas de comportamentos sugestivos de ortorexia no público estudado, e com isso a depender do contexto geral de restrições alimentares poderá acarretar riscos à saúde desses estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Marinho, C.S.M, Harmann, E.M, Lima, A.C.C.F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar de Brasília, Distrito Federal, Brasil. [dissertationonthe Internet]. Recife, Rev. Bras. Saúde Matern. Infant, 2007; [cited 2022 Out 13]. 251-261p.Avaliablefrom:
<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/qg7LPpxYN4FsZqdhcpmm8FP/?lang=pt&formfo=pdf>
2. Cardoso, T.L. Evolução dos padrões alimentares e sua influência no mercado de alimentos saudáveis[undergraduatethesis]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2016. Availablefrom:
<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47128/THASSIA%20LARISSA%20CARDOSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. 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. [dissertationonthe Internet]. Rio de Janeiro. J Bras Psiquiatr. 2018; [cited 2022 Out 13]. 18-24p. Avaliablefrom:<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/QFXgCWDw8PsxtZZgnSW55Nh/?lang=pt>
4. Souza, J.M.P. Ortorexia Nervosa em Nutricionistas e estudantes de Nutrição. [undergraduatethesis]. Brasília: Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição; 2017. 26p. Available from:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/18443/1/2017_JessicaMariaPereiradeSouza_tcc.pdf
5. Oliveira,M.F, Maglioni, A.B.R.R, Morais,B.A.B, Borges,L.R., Serafim,L.H.M., Ganen,A.P. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídiassociais e dietasemestudantes de nutrição . [master's thesis on the Internet]. Ipiranga: Centro Universitário São Camilo/BR, 2021; [cited 2022 Out 15] v14Supl.1. Avaliable from:
https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1359277/15_9469-mariana-fernandes_normport.pdf#:~:text=Estudantes%20de%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20revelaram%20se,necess%C3%A1rias%20devido%20aos%20riscos%20bibopsicossoc.
6. PONTES, Jackeline Barcelos. Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional? [dissertationonthe Internet].Universidade de Brasília, Brasília, 2012.[cited 2022 Out 15] Available from:
https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11131/1/2012_JackelineBarcelosPontJa.pdf

7. Vital,A.N.S., Silva, A.B.A., Silva,E.I.G., Messias,C.M.B.O. Risco para Desenvolvimento de Ortorexia Nervosa e o Comportamento Alimentar de Estudantes Universitários
8. Souza, Q.J.O.C., Rodrigues, A.M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição.