

**ANNA CLARA MOUTA ROSA
ASHMYR SALIME DIEB PAULO
JESSICA PELLEGRINO A. DOS SANTOS
JEANINE QUINTANILHA DA FONSECA
LUIZA VITÓRIA SILVA DE OLIVEIRA**

**ORTOREXIA NERVOSA: UMA ANÁLISE
BIOPSISSOCIAL DA INFLUÊNCIA
MIDIÁTICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

**ANNA CLARA MOUTA ROSA
ASHMYR SALIME DIEB PAULO
JESSICA PELLEGRINO AZEVEDO DOS SANTOS
JEANINE QUINTANILHA DA FONSECA
LUIZA VITÓRIA SILVA DE OLIVEIRA**

**ORTOREXIA NERVOSA: UMA ANÁLISE
BIOPSISSOCIAL DA INFLUÊNCIA
MIDIÁTICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição do
Centro Universitário IBMR como requisito
parcial à obtenção do título de
Nutricionista.

Orientador: Prof. Renata M. Polinati da Silva, Dr./Ms.

Rio de Janeiro
2023

**ORTOREXIA NERVOSA: UMA ANÁLISE
BIOPSISSOCIAL DA INFLUÊNCIA
MIDIÁTICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Nutricionista e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário IBMR.

Rio de Janeiro, 05 de Dezembro de 2023.

DEDICATÓRIA

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão à professora Renata Polinatti pelo apoio ao longo da elaboração deste trabalho de conclusão de curso. Sua dedicação ao ensino e à excelência acadêmica foi verdadeiramente inspiradora.

Durante todo o processo de pesquisa e redação, você demonstrou uma paciência incansável, compartilhando conhecimentos valiosos e insights que enriqueceram significativamente nossa compreensão do tema. Suas sugestões e feedbacks construtivos foram fundamentais para aprimorar a qualidade deste trabalho.

Além da competência acadêmica, queremos destacar a habilidade única da professora em motivar seus alunos. Seu entusiasmo pela matéria e a maneira como envolve os estudantes foram cruciais para despertar nosso interesse e comprometimento com o aprendizado.

Este trabalho representa não apenas uma conquista pessoal, mas também reflete a influência positiva da professora Renata em nossa formação acadêmica. Somos profundamente gratas pela oportunidade de aprender com uma educadora tão dedicada e inspiradora.

Obrigada, Professora Renata, por ser mais do que uma educadora – por ser uma mentora que faz a diferença na vida de seus alunos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe e ao meu marido por todo o suporte durante mais uma graduação, à minha filha Catarina por ser minha maior força e motivo de continuar buscando ser melhor a cada dia, e às minhas amadas professoras Janaina de Arruda e Renata Polinatti, por me apresentarem a área de UAN (antes vista como algo assustador) de forma tão incrível e apaixonante, que me fizeram elegê-la como meu futuro campo de atuação.

Ashmyr Dieb

Agradeço aos meus pais e irmão por todo apoio na decisão de cursar mais uma graduação, a minha amiga Sabrina Santana pelo incentivo a dar o primeiro passo, Adriane Denys, Carlos Eduardo Valinoti e Dominique Ciminelli pelos momentos de decompressão e ombro amigo quando tudo parecia estar mais difícil. Ao professor Alex Câmara por abrir meus horizontes em nutrição oncológica, que foi essencial para definição da minha área de especialização. Ao meu mestre Daisaku Ikeda por me ensinar que devemos lutar com determinação por nossos sonhos.

Jessica Pellegrino

Agradeço ao apoio e motivação da minha mãe, Marcia Cristina, a paciência e perseverança de minha irmã Layane Cristine, a minha madrinha Wanderli Barreto pelos ensinamentos e presença desde a infância e ao meu pai pela força e domínio próprio. Aos professores e em especial ao professor Alex, que foi dedicado e muito companheiro nesses anos da formação, sempre ativo e dinâmico em suas aulas, tendo uma didática leve e agradável, a professora Nathalia D. pelos materiais compartilhados, pela comunicação ativa e pela músicas em aula em meio a pandemia que nos abalava, você tornou as aulas muito tranquilas e enriquecedoras, a professora Iara que compartilhou seus ricos conhecimentos e conselhos sobre a segurança alimentar e o controle higiênico sanitário, sua experiência tornou esse momento ainda melhor.

Luiza Oliveira

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana” (Carl Jung)

RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo pesquisar sobre a Ortorexia Nervosa, buscando entender como a mídia os influencia, quais são seus aspectos psicológicos e qual é a relação de graduações nas áreas de saúde e os ortoréxicos. Nos baseamos na leitura e análise de artigos científicos relacionados ao tema “Ortorexia Nervosa em estudantes de graduação”, fazendo a busca em sites, como Scielo e Mendeley. Após a leitura, agrupamos e avaliamos os dados e analisamos esse conteúdo. Nossa intenção é oferecer clareza sobre o assunto, estacando a importância de cautela e precaução com os jovens. Concluimos, através de nosso trabalho, que a ortorexia ocorre principalmente por influência da futura profissão, mas que a mídia também incentiva e pressiona esses jovens. É fundamental que sejam feitos mais estudos nessa área, já que contribuem no entendimento e buscam soluções para diminuir os efeitos causados por esses transtornos alimentares.

Palavras-chave: ortorexia, transtornos alimentares, distúrbios alimentares.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	METODOLOGIA.....	11
3	RESULTADOS	12
4	DISCUSSÃO	15
5	CONCLUSÃO.....	17
6	REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

O termo “Ortorexia Nervosa” foi citado pela primeira vez em 1997, por Steven Bratman, médico norte- americano. Por ser uma discussão recente, existem poucos estudos aprofundados acerca deste tema. Porém, com base nos 17 artigos que se designa o desenvolvimento deste material, a Ortorexia Nervosa (ON) é considerada um comportamento alimentar obsessivo, voltado para uma alimentação extremamente saudável restrita a alimentos considerados livres de qualquer contaminação, como conservantes, pesticidas, agrotóxico, corantes e aditivos alimentares. Em seu livro *Health Fook Junkies*, Bratman fala que a ON é motivada pela obsessão por hábitos saudáveis.

Dentre as possíveis causas desta obsessão estão: medo de doenças, desejo de ser magro, melhora da autoestima, procura de espiritualidade através dos alimentos e uso da alimentação como busca de identidade. A pessoa portadora de ON busca consumir apenas alimentos “saudáveis” e, caso coma algo fora do planejamento alimentar rigorosamente estipulado, se pune através de jejuns, restrição alimentar ou excesso de exercícios físicos. (COSTA et al., 2022)

Indivíduos com esse transtorno possuem um comportamento alimentar restritivo que influencia na saúde física e mental, impactando negativamente a qualidade de vida. É importante também comentar sobre a possibilidade do público adepto desse estilo de vida ter ações como excluir-se de refeições em grupo com indivíduos que não concordem com suas escolhas, isolando-se e convivendo apenas com pessoas com os mesmos hábitos em seu círculo social. (PENAFORTE et al., 2018)

É imprescindível salientar a necessidade de indicar um acompanhamento de profissional adequado, seja psicólogo ou psiquiatra, visto que existem diversas razões de base socioemocional para aquele indivíduo ter chegado a suas escolhas atuais, como a busca de se encaixar em padrões baseados numa cultura específica, certos grupos sociais, familiares, profissionais, entre outros. (GIL, A. C., 2010)

A influência das redes sociais tem grande participação no crescimento, não apenas da ortorexia, mas também de boa parte dos transtornos alimentares. Um tema muito consumido nas redes é o de estilo de vida saudável, onde o influenciador mostra sua rotina com dieta e exercícios. Esse tipo de conteúdo influencia na busca pelo corpo perfeito ou saúde perfeita e, consequentemente, no desenvolvimento de transtornos alimentares. (OLIVEIRA, M. F. et al., 2021)

Muitos desses influenciadores mostram uma vida utópica e promovem comportamentos em

desacordo com a saúde, como estimular dietas sem embasamento científico. Outro motivo pelo qual as redes sociais têm sua participação no desenvolvimento de transtornos alimentares é por conta do estímulo à comparação, onde os jovens comparam suas aparências e suas vidas com a de outros jovens e influenciadores. (OLIVEIRA, M. F. et al., 2021)

A busca incessante por alcance dos padrões faz com que não haja medida quantitativa e nem qualitativa, benéficas ou maléficas; simplesmente excluem grupos de alimentos que julgam inadequados e não-necessários sem buscar saber a real importância daquele alimento para o funcionamento progressivo do seu organismo. (PENAFORTE et al., 2018)

Não foram encontrados registros onde o maior público da ON sejam mulheres, e sim em estudantes, especificamente da área da saúde, como nutrição, educação física e medicina, além de artistas, desportistas, jovens e pessoas que são cientes da grande importância da nutrição correta para a manutenção da saúde (CÂNDIDO, H.A. et al, 2021).

O nível socioeconômico também pode ser associado ao desenvolvimento do transtorno, visto que alimentos considerados mais puros são encontrados a preços mais elevados, fazendo com que o distúrbio seja mais suscetível em países desenvolvidos. (ROCHA et al. 2016).

A incidência de Ortorexia Nervosa e outros transtornos alimentares em acadêmicos da área da saúde se baseiam pela busca excessiva pelo padrão estético e pressão imposta pela sociedade em relação aos futuros profissionais da saúde necessariamente precisarem ter apenas hábitos julgados como saudáveis por conta de sua formação, além de terem que lidar com assuntos relacionados à vida saudável e alimentação adequada durante todo o curso. (TEZZA, M.Z. et al., 2018)

A Ortorexia Nervosa não foi oficialmente reconhecida como um distúrbio alimentar pela Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS). No entanto, o distúrbio é reconhecido e discutido mundialmente na literatura médica e psicológica. (PENAFORTE et al., 2018)

Por não ter seu estudo concluído e ser um tema que ainda precisa de mais informações para concluir a sua definição por completo, utilizamos nesse material, artigos que são utilizados como base e indícios a construir o conceito desta idiosincrasia. Esse trabalho tem como objetivo, portanto, trazer mais clareza e importância sobre o quão relevante é falarmos mais sobre Ortorexia Nervosa em estudantes de graduação adicionalmente mostrando a influência das mídias sociais, explorando esse assunto que ainda é pouco conhecido.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa, a qual proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Para realizar este estudo, foram seguidas as seguintes etapas: (1) identificação do tema e formulação da pergunta orientadora, (2) definição das fontes de dados da pesquisa científica e estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, (3) especificação das informações a serem coletadas e categorização dos estudos selecionados, (4) análise crítica dos estudos incorporados, (5) interpretação dos resultados e elaboração da síntese do conhecimento (MENDES et al., 2008).

Os critérios utilizados para exclusão foram artigos com títulos e/ou resumo não correspondentes à questão de pesquisa e trabalhos duplicados, artigos de revisão, teses, dissertações e estudos com mais de 5 anos de publicação e estudos de revisão. Quanto aos critérios de inclusão se deu por meio de texto completo, original, gratuito, disponibilidade online na íntegra, artigos científicos publicados em português e inglês. Foi estabelecido um recorte temporal entre 2013 e 2023.

Os dados foram coletados através de meio eletrônico pela Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo) e *Google* acadêmico, os descritores (confirmados nos Descritores em Ciências da Saúde - DECS): Ortorexia Nervosa, nutriologia, estudantes. As palavras-chave em português foram: Ortorexia Nervosa, estudantes de nutrição, alimentação saudável obsessiva e em inglês: “*Orthorexia nervosa*”, “*Obsessive healthy eating*”, “*Nutrition Student*”.

O período de busca se deu entre outubro e novembro de 2023, para o cruzamento dos descritores nas bases de dados foi utilizado o operador booleano “AND”. Para análise dos dados foi realizada uma leitura crítica e reflexiva dos títulos e resumo dos artigos encontrados, com o objetivo de verificar sua adequação a questão norteadora e respeitando os critérios de inclusão e exclusão apresentados, obtendo-se assim uma amostra final com 6 artigos, conforme o demonstrado na Figura 1.

A partir desta estratégia de busca foram incluídos estudos originais, envolvendo indivíduos que possuem ON, quantos desenvolvem por receio de intoxicação X receio por contaminação.

3 RESULTADOS

Das seis pesquisas selecionadas para análise, foram coletadas as seguintes informações: nome do autor e ano de publicação, descrição da metodologia utilizada e apresentação dos resultados. Esses dados foram utilizados para elaborar uma síntese do conhecimento, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Síntese dos estudos

	Autor/ano	Objetivo	Método	Resultados
1	Oliveira et al., (2021)	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.	Pesquisa transversal	Foi observado esse comportamento em 72% da amostra; no entanto, ao longo do curso, notou-se uma diminuição. Aqueles que já seguiram dietas e utilizavam frequentemente mídias sociais digitais apresentaram pontuações significativamente mais baixas, favorecendo o desenvolvimento dessa prática. Estudantes de nutrição emergiram como um grupo suscetível a comportamentos ortoréxicos, os quais estão associados aos semestres cursados, à prática de realizar dietas e ao uso de mídias sociais. A conscientização e prevenção desses comportamentos são necessárias devido aos riscos biopsicossociais.
2	Plichta et al., 2019	Avaliar as associações entre a tendência à ON, os padrões alimentares (PA) e a satisfação corporal.	Abordagem quantitativa, usando métodos estatísticos para analisar as relações entre a Ortorexia Nervosa, padrões alimentares e satisfação corporal em uma amostra de estudantes	O estudo examinou a Ortorexia Nervosa (ON) em 1120 estudantes universitários na Polônia, encontrando prevalência de 72%, com uma redução ao longo do curso. Estudantes de nutrição foram mais propensos a comportamentos ortoréxicos, associados a semestres cursados, prática de dietas e uso de mídias sociais. Identificaram-se seis padrões alimentares e dois fatores de satisfação corporal. A insatisfação corporal relacionou-se a gênero e índice de massa

			universitários na área da saúde.	corporal (IMC), enquanto a tendência à ON correlacionou-se a padrões específicos de consumo alimentar. Esses resultados destacam a importância de compreender os fatores que contribuem para a Ortorexia Nervosa em estudantes universitários.
3	Penaforte et al., 2018	Identificar a prevalência de comportamentos com tendência ON e suas associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado em estudantes de nutrição.	Corte transversal e de caráter exploratório e correlacional.	A pesquisa revelou que 87,2% dos estudantes apresentaram comportamentos alimentares com tendência à Ortorexia Nervosa (ON). A presença de ON correlacionou-se a uma maior insatisfação corporal e excesso de peso. Não foi identificada uma associação significativa entre a ON e o período do curso. Conclui-se que estudantes de nutrição mostram uma suscetibilidade particular à tendência à ON, independentemente do estágio acadêmico. A alta prevalência de estudantes com ON, excesso de peso e insatisfação corporal sugere que condições frequentemente vinculadas a preocupações com alimentação saudável podem facilitar o início de comportamentos alimentares associados à Ortorexia Nervosa.
4	Tezza et al.,(2018)	Avaliar sintomas de ON em estudantes do sexo feminino, acadêmicas do curso de Nutrição de uma faculdade particular do sul de Santa Catarina.	Análise quantitativa	Não foram observadas diferenças estatísticas significativas entre os casos e o grupo controle em idade, características étnicas e sociodemográficas, nem na média do Índice de Massa Corporal (IMC). No entanto, as estudantes de Nutrição apresentaram uma probabilidade quase cinco vezes maior de perceberem que mantêm uma alimentação totalmente controlada e saudável em comparação com os controles. Além disso, os casos mostraram uma probabilidade quase duas vezes maior de indicarem Ortorexia Nervosa no questionário

				ORTO-15 em comparação com os controles. Em conclusão, as estudantes de Nutrição evidenciam comportamentos ortoréxicos e representam um grupo de risco relevante para esse transtorno alimentar.
5	Silva; Fernandes, 2020	Avaliar a presença de Ortorexia Nervosa em estudantes de graduação de nutrição e educação física e sua relação com o uso de redes sociais.	Estudo transversal	Os resultados revelaram uma elevada prevalência de comportamento ortoréxico, atingindo 85,1%. Destaca-se uma maior prevalência no curso de Educação Física (53,3%), predominantemente composto por alunos do sexo masculino, enquanto no curso de Nutrição, a prevalência foi de 46,7%. Surpreendentemente, não foi identificada associação entre a ortorexia e o uso de redes sociais.
6	Rodrigues et al., 2022	Identificar comportamento de risco para o desenvolvimento de Ortorexia Nervosa em estudantes de nutrição.	Estudo transversal	Na pesquisa com 182 alunas de nutrição, 88,5% apresentaram comportamento ortoréxico, independente de idade ou ano do curso. A maioria estava eutrófica (71,4%), mas 34% mostraram insatisfação com a imagem corporal. Surpreendentemente, não foram encontradas associações entre o comportamento ortoréxico, estado nutricional ou percepção da imagem corporal. Esses resultados destacam a necessidade de mais estudos sobre a Ortorexia Nervosa, especialmente entre profissionais de Nutrição, ressaltando a importância de uma relação equilibrada com a alimentação considerando aspectos biológicos, sociais e culturais da alimentação saudável.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023

4 DISCUSSÃO

A Ortorexia Nervosa (ON) fundamenta-se no ato de avaliação do comportamento alimentar, levando em consideração o comportamento do indivíduo se torna exacerbadamente fascinado em grupos alimentares específicos. É importante considerar que alcançar o tão sonhado padrão de vida saudável considerado ideal requer muito mais do que somente consumir alimentos livres de componentes químicos. Entretanto, a compreensão e a abordagem equilibrada desse tema podem ser particularmente difíceis e até mesmo de menor interesse para profissionais da área de alimentação e saúde, constantemente centrados em propagar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, principalmente do ponto de vista biológico. (MARTINS, I. et al. , 2010.)

Pessoas com esse transtorno evitam severamente a ingestão de alimentos devido ao seu conteúdo em gordura, conservantes, aditivos ou outros componentes considerados deletérios ou tóxicos. Essas apreensões os levam a uma vida determinada pela comida, gerando deficiências em áreas sociais, familiares e/ou ocupacionais (BARRADA & RONCERO, 2018). A quantidade de alimentos consumidos e a perda de peso não são consideradas prioridades, porém a perda de peso pode ser considerada um desencadeador para a ON.

Estar atento ao que se come e preocupar-se em ter uma alimentação saudável é uma atitude, em geral, benéfica para a saúde e para a qualidade de vida. Isso pode fazer com que a ON fique camuflada em um falso “discurso de saúde”, impedindo que seja encarada como um problema, tendo em vista a dificuldade em entender e aceitar que comportamentos “saudáveis” podem levar a danos para a saúde. Porém, é importante destacar que, quando a preocupação com o comer saudável é tamanha que se aproxima de uma obsessão, a vida do indivíduo acaba girando em torno da comida, o que pode acarretar grandes restrições alimentares e complicações sociais. (PENAFORT.F. R. O. et al, 2018.)

Embora na grande maioria dos alimentos produzidos industrialmente haja muitos ingredientes prejudiciais à saúde, ainda há estratégias para que a alimentação seja balanceada e nutritiva. Com tratamento adequado a fim de reduzir sua complexidade, comorbidades e melhora na qualidade de vida, reduzindo estresse e ansiedade, podemos citar a prática de exercícios físicos, acompanhamento psicológico, apoio familiar e relações pessoais, visto que ao final se insere diversos componentes essenciais para a vida saudável, sem decisões tão restritivas e imediatas.

Na atuação clínica é empregado o teste de rastreamento da Ortorexia Nervosa, Orto-15, uma ferramenta que descreve a intensidade do comportamento do ortorético. E

sucessivamente o indivíduo deve ser acompanhado por uma equipe multiprofissional. Onde a conduta nutricional recomendada é uma dieta balanceada, juntamente com terapias cognitivocomportamentais (POTYRALA & OLEJNICZAK, 2018)

Tendo sido identificado na revisão detalhada expressa na metodologia em grupos específicos em estudo, cogita-se que estudantes de graduação em nutrição e educação física em universidades pelo mundo sejam os mais acometidos por esse possível transtorno, porque há uma grande cobrança de sustentar a vida saudável - o que causa grande comoção e influência; pode não ser notado, já que sustentar esse estilo de vida parece natural para a profissão.

Nos estudos 2, 3 e 6, foi observado que o maior desencadeador para a Ortorexia Nervosa é a insatisfação com a imagem corporal, índice de massa corporal (IMC) e excesso de peso, não havendo distinção de sexo, porém no estudo 2 é identificado a relação entre o período cursado na faculdade. Nota-se que no estudo 5 os resultados foram mais elevados no curso de Ed.Física comparados ao curso de Nutrição, não havendo associação com as mídias sociais. Embora não haja correlação com as mídias sociais, levantamos a discussão de que o curso de Ed. física é majoritariamente masculino, enquanto o curso de Nutrição é majoritariamente feminino, observando-se uma relação diferenciada entre os gêneros quanto às mídias digitais e suas influências, além de comparação e pressão social.

Em seu estudo amostral em uma análise de regressão, Brytek-Matera (2015) concluiu que há baixa satisfação das áreas corporais, orientações fitness, preocupação com sobrepeso e orientação de aparência foram preditivos na forte preocupação em relação à alimentação saudável entre mulheres

Logo, é importante ressaltar que o comportamento alimentar saudável é fundamental para a boa relação com o alimento, e conseguir alcançar equilíbrio é o diferencial, pois não há pior e nem melhor ao decidir abrir mão da dieta estabelecida para estar em um momento coletivo familiar, entre amigos ou em outros relacionamentos.

Como citado por Sánchez e Moreno (2007), a diferença do comportamento ortoréxico em relação ao comportamento anoréxico e bulímico é que na AN e na BN os indivíduos estão preocupados com a quantidade de alimento que será ingerida, com a perda de massa corporal e a imagem corporal. Na Ortorexia Nervosa o foco está na qualidade do alimento e na fixação por alcançar a “dieta perfeita”, e nem sempre os indivíduos estão preocupados com a imagem corporal.

5 CONCLUSÃO

A Ortorexia Nervosa deve ser colocada dentro de um contexto mais amplo, buscando entender as razões que levam as pessoas a manifestarem determinados comportamentos em relação a esses transtornos alimentares. Neste trabalho, buscou-se discutir alguns motivos que levam os jovens universitários a adquirirem hábitos alimentares extremamente “saudáveis”, podendo evoluir para um transtorno, como a Ortorexia, gerando assim prejuízos à saúde mental e física. Ao longo do trabalho, procuramos saber mais sobre a Ortorexia Nervosa de forma aprofundada, a influência da mídia sob os universitários e a relação com seus cursos de formação.

A supervalorização da imagem corporal, a influência da mídia, a cobrança pela futura profissão, os aspectos psicológicos como a baixa autoestima, entre outros, são considerados como fatores de risco. É imprescindível mais estudos sobre esta temática e pesquisas na área são extremamente relevantes, pois contribuem na busca de soluções que minimizem os efeitos causados por esse comportamento alimentar.

Através do nosso estudo, concluímos que a Ortorexia pode ocorrer por diversos fatores, mas principalmente pelos aspectos sociais e psicológicos. Estes aspectos possuem uma relação intrínseca com o desenvolvimento da imagem corporal, que se origina da relação do indivíduo com ele próprio e com os outros. Vivemos em uma sociedade onde devemos estar em constante movimento, trazendo e buscando a cada dia um padrão ideal de beleza diferenciado. Estas imposições trazem muitas preocupações aos indivíduos, resultando nesses transtornos alimentares gravíssimos.

6 REFERÊNCIAS

- BARRADA, J.R.; RONCERO, M.; **Estrutura bidimensional da Ortorexia: desenvolvimento e validação inicial de um novo instrumento.** Anal. Psicol. Murcia, v.34, n. 2, p. 282-290, 2018 . Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000200009&lng=es&nrm=iso. Acesso em 02 dez. 2023.
- BRYTEK-MATERA, A.;DONINI, L.M.; KRUPA, M. et al.; **Ortorexia Nervosa e seus aspectos autoatitudinais de imagem corporal em estudantes universitários do sexo masculino e feminino.** J Eat Disord 3, 2 (2015). Disponível em: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-015-0038-2> Acesso em: 01 dez. 2023.
- CÂNDIDO, H.A., BEZERRA, G.K., BARBOSA, M.A., CUNHA, F.T., BARBOSA, S.M., & OLIVEIRA, D.C. (2021). **Desenvolvimento de Ortorexia Nervosa em acadêmicos da sociedade moderna.** Research, Society and Development 10 (2021): n. pag. Acesso em 01 dez. 2023
- COSTA, M. F.; PRADO, S. D.; CARVALHO, M. C. da V. S. **Ortorexia nas redes sociais: reflexões entre saúde e doença.** Saúde e Sociedade, [S. l.], v. 31, n. 2, p. e210760pt, 2022. DOI: 10.1590/S0104-12902022210760pt. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/197852>. Acesso em: 29 nov. 2023.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184p
Disponível em: <https://ria.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1236> Acesso em: 30 nov 2023.
- KORITAR, P.; ALVARENGA, M. S.; PHILIPPI, S. T. **Consumo adequado de alimentos: qual o conceito das universitárias brasileiras?.** Revista Brasileira de Nutrição Clínica, v. 25, n. 2, p. 93-101, 2010. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/01-Consumo-adequado-de-alimentos-qual-o-conceito-das-universit%C3%A1rias-brasileiras.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2023.
- MARTINS, M. C. T. et al.. **Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito.** Revista de Nutrição, v. 24, n. 2, p. 345–357, mar. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/kvYZqHdSzVBcjZfBj3Tx66q/#> Acesso em 30 nov. 2023.
- MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R.C.P; GALVÃO, C.M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>.Acesso em: 17 nov. 2023.
- MICHALSKA, A., SZEJKO, N., JAKUBCZYK, A., WOJNAR, M. **Transtornos alimentares inespecíficos – uma revisão subjetiva.** (2016). Psychiatria Polska, 50(3), 497-507. Disponível em: <https://doi.org/10.12740/PP/5921>. Acesso em 02 dez. 2023.
- OLIVEIRA, M. F. et al. **Relação entre comportamentos de risco para Ortorexia Nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição.** São Paulo, v. 14, n.1. 2021. Disponível

em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/9469>. Acesso em: 18 nov. 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: 18 nov. 2023.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F.. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 4, p. 1071–1077, abr. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LzpQDW37kVvRhSwpFF6GYzc/?lang=pt#>. Acesso em: 01 dez 2023.

PLICHTA, M. et al. **Tendência ortoréxica em estudantes poloneses: explorando a associação com padrões alimentares, satisfação corporal e peso**. Suíça, v. 1, n. 1., 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6356234/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

RODRIGUES, A.M; DARGHAM, M.M; OLIVEIRA, A.M.P. **Comportamento ortoréxico em estudantes de nutrição**. Interação, Varginha, MG, v. 24, n.1, p. 97-106, 2022, ISSN 1517-848X / ISSN 2446-9874. Disponível em: <https://periodicos.unis.edu.br/index.php/interacao/article/view/660/464>. Acesso em: 18 nov. 2023.

SILVA, M.R; FERNANDES, P.L. **Presença de Ortorexia Nervosa em estudantes de educação física e nutrição**. Colloq Vitae 2020 jan-abr; 12(1): 45-51. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3313>. Acesso em: 17 nov. 2023.

SOUZA, M.T; SILVA. M.D; CARVALHO, R. **Revisão Integrativa: o que é e como fazer?** Einstein. 2010; 8(1 Pt 1):102-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 nov. 2023.

TEZZA, M.Z; ISER, B.M; TURATTI, C; LIN, J; WARMLING, L. **Avaliação de sintomas de Ortorexia Nervosa em estudantes do curso de Nutrição em uma universidade do sul do país**. Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 62 (2): 148-153, abr.-jun. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/329591141_Avaliacao_de_sintomas_de_ortorexia_nervosa_em_estudantes_do_curso_de_Nutricao_em_uma_universidade_do_sul_do_pais. Acesso em 19 nov. 2023.