



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS DE PALMAS
CURSO DE NUTRIÇÃO

LETICIA RODRIGUES SIQUEIRA

ORTOREXIA NERVOSA E SEUS FATORES ASSOCIADOS

Palmas/TO
2020

LETICIA RODRIGUES SIQUEIRA

ORTOREXIA NERVOSA E SEUS FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Tocantins para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Cleilson Antonio da Silva
Coorientadora: Esp. Camila de Menezes Bruschi

Palmas/TO
2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

S618o Siqueira, Leticia Rodrigues.
Ortorexia nervosa e seus fatores associados . / Leticia Rodrigues Siqueira.
– Palmas, TO, 2020.
26 f.

Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
Universitário de Palmas - Curso de Nutrição, 2020.
Orientador: Clemilson Antonio da Silva
Coorientadora : Camila de Menezes Brusch

1. Ortorexia nervosa. 2. Comportamento alimentar. 3. Modificações de
comportamento. 4. Transtorno alimentar. I. Título

CDD 612.3

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

LETICIA RODRIGUES SIQUEIRA

ORTOREXIA NERVOSA E SEUS FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Graduação em Nutrição da
Universidade Federal do Tocantins para
obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Data de aprovação: 25 / 08 / 2020

Banca Examinadora

Prof. Dr. Clemilson Antonio da Silva
Universidade Federal do Tocantins

—

Prof. Dr. Eloise Schott
Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Fabiane A. Canaan Rezende
Universidade Federal do Tocantins

Palmas, TO

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família e amigos pelo apoio que me deram, mas não posso esquecer das pessoas que me guiaram por um caminho cheio de espinhos. Esses são os meus professores que me orientaram e meus colegas da faculdade que passaram por essa dificuldade comigo.

Ao meu orientador e coorientadora tenho a honra e gratidão por me guiar no caminho da escrita, apontando meus erros e me incentivando a continuar. Meu esforço neste trabalho se justifica também por poder fazer com que ambos se sentissem felizes por ter me orientado.

Agradeço a todos que fizeram parte da minha história e me apoiaram durante este período e espero que continuem fazendo parte dela.

RESUMO

Ortorexia nervosa é o termo que descreve um comportamento patológico caracterizado pela obsessão por alimentos saudáveis, e apesar de não ser reconhecida como um transtorno alimentar, por não constar no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V* (DSM-V), vêm sendo bastante discutida nos últimos anos pela interferência que provoca na vida social e profissional dos indivíduos. No presente trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica de vinte e dois artigos publicados entre os anos de 2015 e 2020, no intuito de conceituar e classificar a ortorexia, identificando suas principais características e implicações a saúde. De etiologia complexa e multifatorial a ortorexia nervosa vem atingindo cada vez mais indivíduos, principalmente aqueles que se interessam intensamente por sua saúde e corpo. Pessoas com ortorexia nervosa podem apresentar carências nutricionais, isolamento social, ansiedade, podendo desenvolver depressão, desnutrição, hipotensão, osteoporose e outros transtornos alimentares e/ou transtornos mentais.

Palavras-chaves: Transtorno alimentar. Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Nutrição. Educação Física.

ABSTRACT

Orthorexia nervosa is the term that describes a pathological behavior characterized by obsession with healthy foods, and although it is not recognized as an eating disorder, as it is not included in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM-V), it has been widely discussed in recent years due to the interference it causes in the social and professional life of individuals. In the present study, a bibliographic review of twenty-two articles published between the years 2015 and 2020 was carried out, in order to conceptualize and classify orthorexia, identifying its main characteristics and implications for health. Of complex and multifactorial etiology, orthorexia nervosa has been reaching more and more individuals, especially those who are intensely interested in their health and body. People with orthorexia nervosa may have nutritional deficiencies, social isolation, anxiety, and may develop depression, malnutrition, hypotension, osteoporosis and other eating disorders and / or mental disorders.

Keywords: Eating disorder. Obsessive-compulsive disorder. Nutrition. PE.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Legenda de artigo.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Principais características e comorbidades associadas ao diagnóstico da ON.

Tabela 2 – Agravantes para desenvolvimento de ON.

Tabela 3 – Consequências da ON para os relacionamentos sociais.

LISTA DE SIGLAS

AN	Anorexia Nervosa
BN	Bulimia Nervosa
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DSM-V	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V
IMC	Índice de Massa Corporal
ON	Ortorexia Nervosa
TA	Transtorno Alimentar
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo

SUMARIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVO.....	14
2.1 Objetivo Geral.....	14
2.2 Objetivos Específicos.....	14
3 MÉTODO.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
Tabela 1 -.....	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

A busca por um padrão estético globalizado, a imagem do corpo esbelto e perfeito, segundo a literatura, tem sido um dos maiores contribuintes para o aumento do número de casos de transtornos alimentares (TA) em adolescentes e jovens adultos. Embora as mais conhecidas sejam a anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) outros transtornos vêm surgindo como resultado dos avanços na tecnologia da informações, especialmente por meio das redes sociais onde mostrar seu desempenho e ter visualizações nas redes sociais se torna um padrão a ser seguido (BATISTA, 2017).

Com o surgimento de novos possíveis transtornos temos a ortorexia nervosa (ON), descrita como um comportamento obsessivo patológico caracterizado pela fixação por saúde alimentar (MARTINS, et al. 2011). Pessoas com ortorexia nervosa apresentam um elevado nível de organização, exacerbada necessidade de autocuidado, muitas vezes semelhantes as pessoas que apresentam transtorno obsessivo compulsivo (TOC) (LUNA; BELMONTE, 2016).

A palavra ortorexia significa comer correto, ela vem do grego “ortho” correto e “rexis” fome. O primeiro a citar a Ortorexia foi o médico Steven Bratman em 1997, que relata ter apresentado alimentação restritiva devido às crenças relacionadas à saúde, pensamentos alimentares obsessivos e distanciamento social (LUNA; BELMONTE, 2016).

Este transtorno pode impactar na vida do indivíduo, porém não foi classificada com um TA ou TOC apesar de apresentar sinais e sintomas semelhantes a estas doenças (BRESSAN E PUJALS, 2015). Muitas vezes não é perceptível, pois ela pode ser considerada apenas uma forma de cuidado com a saúde. Porém, esse cuidado exagerado com alimentação pode causar restrição dos alimentos e até exclusão de alguns grupos alimentares importantes. Também é comum os ortoréxicos evitarem a prática social das refeições por desconhecer ou não concordar o modo de preparo dos alimentos. Elas apresentam a insatisfação com a alimentação imposta e a necessidade de esclarecer aos outros acerca dos alimentos “saudáveis” (SANTOS, 2017).

Por ser um distúrbio descoberto recentemente, são várias as dificuldades para a realização do diagnóstico da ortorexia nervosa, principalmente pelo fato de que os estudos realizados até o momento não foram eficientes no estabelecimento de parâmetros universais válidos para tanto (ROCHA et al, 2015).

Com a dificuldade para realização do diagnóstico, aliada a não percepção das pessoas de que o seu comportamento alimentar limita a quantidade e diversidade de alimentos ingeridos e que isto pode causar um desequilíbrio no corpo, comumente temos o surgimento de carência de ferro, hipovitaminose A e B12, desnutrição e osteoporose (MARCHI; BARATTO, 2018).

Especialistas afirmam que indivíduos do sexo feminino jovens, com conhecimento sobre a ciência da nutrição, como nutricionistas e educadores físicos e aqueles que praticam esportes como fisiculturismo e atletismo possuem maior risco para desenvolver ortorexia. A este grupo podem ainda ser incluídos aqueles que possuem ou possuíram alguma doença relacionada à má alimentação, aqueles com nível socioeconômico mais elevado e algumas religiões. De forma geral, o acometimento de ortorexia ocorre em pessoas muito restritas e exigentes consigo mesmas, o que torna esta bastante semelhante à anorexia nervosa e bulimia nervosa (BOSI, et al. 2007).

Somando a estes fatores destaca-se o papel da mídia que estimula e demonstra o estereótipo de uma imagem corporal pré determinada, que siga os padrões estéticos vigentes, um exemplo literal para seguir, imposto por meio de campanhas, programas, séries televisivas, propagandas, entre outras possibilidades. Fato que ao não atender estes padrões os indivíduos irão sofrer rejeição por parte da sociedade, tipo de imposição que pode atrapalhar a vida pessoal e carreira profissional da maioria das pessoas ditas como “fora do padrão” (MOURA,2017).

As implicações no estado nutricional de ortoréxicos são as mesmas que ocorrem a partir de uma alimentação inadequada como desnutrição, anemias, hiper ou hipovitaminoses, carência de nutrientes essenciais, hipotensão, osteoporose, entre outras (COELHO et al., 2016).

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

- Descrever através de uma revisão bibliográfica a Ortorexia Nervosa.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar grupos de risco para o desenvolvimento da ortorexia nervosa;
- Descrever as características de comportamento da ON no intuito de obter um melhor entendimento de como estas características influenciam no atual cenário nutricional.
- Verificar as possíveis interferências da ortorexia na vida pessoal e profissional.

3. MÉTODO

Para esta revisão bibliográfica tanto foi utilizado o método quantitativo no intuito de compreender e discutir a natureza de um fenômeno social.

Quanto ao tipo de pesquisa esta pode ser classificada como narrativa, pois pretende descrever as características de comportamento de um grupo específico (Ortorexia) no intuito de obter um melhor entendimento de como estas características influenciam no atual cenário nutricional.

Quanto aos meios, utilizou-se a pesquisa bibliográfica para coleta de dados realizada por meio de periódicos científicos. Segundo Gil (1999), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida de material já elaborado, constituído principalmente de livros e periódicos científicos”. Apesar de quase todas pesquisas iniciaram com procedimentos desta natureza, existiam pesquisas exclusivamente desenvolvidas a partir de fontes bibliográficas.

A coleta de dados foi realizada no período de janeiro a março de 2020. A pesquisa iniciou com a busca por artigos no endereço eletrônico nas bases de dados eletrônicas em saúde: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO, e Google Acadêmico. Posteriormente foi feita uma busca por artigos e livros nacionais que constavam nas referências bibliográficas dos primeiros. Foram utilizadas as palavras-chaves sobre o tema da pesquisa: ortorexia nervosa e/ou transtornos alimentares. A busca foi realizada nos seguintes campos: título, resumo e descritores. Deles foram utilizadas as informações para compor este trabalho, sendo: identificar as características das pessoas com ON, grupos de risco e suas complicações na vida privada e profissional.

Para a inclusão dos artigos, foram utilizados como critério de inclusão os artigos que abordassem a ortorexia nervosa e transtorno alimentar e estivessem disponíveis em versão completa para leitura, nacionais e em português e foram excluídos aqueles que não atenderam a temática, não estivesse disponível para leitura.

Após a leitura dos artigos foram analisados a quantidade de citações sobre as características e complicações, grupo alvo e as consequências sobre a vida do indivíduo. Foi apresentado em forma de tabelas e discorrido no texto.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 30 artigos, 8 foram excluídos por não estarem disponíveis para leitura ou não atenderem a temática. Deste, 22 artigos científicos nacionais foram selecionados para leitura.

De acordo com a tabela 1 os artigos citados mostram que foram discutidos as prevalências e os possíveis diagnósticos para ON. Apesar de ela não constar na *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V* (DSM-V) como um distúrbio alimentar, muitos autores trazem como um TA e/ou TOC pelas modificações que se tem nos hábitos alimentares e as alterações psicossociais.

De acordo com Bressan e Pajals (2015) além dos problemas fisiológicos, o indivíduo também pode desenvolver ansiedade e depressão, causando a deterioração das relações sociais. Como a ortorexia não é diagnosticada nem como transtorno alimentar nem como transtornos mentais ainda não possui um protocolo para o tratamento, apenas recomendação que deve ser feita por uma equipe multiprofissional para melhor adesão ao tratamento.

As restrições iniciam-se com o objetivo de melhorar a saúde, tratar uma enfermidade ou reduzir massa corporal, mas a dieta passa a ocupar lugar central na vida do indivíduo. Além disso, esse comportamento também está relacionado ao afastamento social e desprezo com outras pessoas que não exercem o mesmo padrão de vida (SILVA; FERNANDES, 2020).

De acordo com os artigos mencionados, o grupo de risco para desenvolvimento de ortorexia são os profissionais da saúde. Os mais citados pelos artigos foram os profissionais e acadêmicos de nutrição e educação física, pois o estereótipo que eles devem ser magros e/ou malhados pode provocar uma distorção de imagem corporal. Esta visão distorcida que o profissional deve ter um corpo perfeito e uma alimentação perfeita são um dos causadores do desenvolvimento de depressão, ansiedade, compulsão alimentar entre outras doenças que possam ser desenvolvidas por estes profissionais. Segundo Moura (2017) os mais acometidos estão na faixa etária de 18 a 35 anos.

Apesar de muitas doenças relacionadas a TA estarem ligadas ao grupo do sexo feminino, as novas doenças que vêm surgindo não excluem o sexo masculino, pelo contrário, estudos mostram que eles estão sendo cada vez mais afetados. Segundo Moura (2017) com as constatações apresentadas, ficou notável a predominância de ocorrências do transtorno relacionados à alimentação em ambos os sexos, não podendo

então desqualificar a presença de homens com o diagnóstico de doenças. Devendo-se priorizar a identificação do problema precocemente, para facilitar o tratamento e reduzir as chances de complicações.

Os profissionais nutricionistas que desenvolvem ortorexia nervosa são suscetíveis à dar a sua percepção distorcida, por influência em seu trabalho. Assim eles prescrevem dietas muito restritivas aos seus clientes podendo leva-los a desenvolver transtornos alimentares ou mentais ou agravar o quadro, gerando com isso abandono ao tratamento, futuro ganho de peso e/ou agravamento das comorbidades (LUNA; BELMONTE, 2016).

De acordo com a tabela 1 os artigos trazem as mídias sociais, ansiedade e perfeccionismo como um dos agravantes para desenvolvimento de ON. Esses agravantes vêm com a insatisfação corporal, distúrbios alimentares e depressão por não conseguir cumprir as metas estipuladas (ALVES et al, 2018). Eles sentem a necessidade de consumirem apenas os alimentos orgânicos, ecológicos e funcionais. Os ortoréxicos possuem semelhanças comportamentais com os portadores de BN e AN, apresentando sintomas como ansiedade, perfeccionismo, necessidade de controle e autocontrole, seguem regras rígidas e possuem o desejo de sempre estarem puros com relação à alimentação (MARCHI; BARATTO, 2018).

O uso de mídias sociais vem crescendo e pode ter um efeito importante na saúde mental. Redes sociais, como por exemplo o Instagram, que é uma plataforma baseada no compartilhamento de fotos e vídeos, tem sido associadas a problemas de saúde mental em adultos jovens, como depressão e distúrbios alimentares (SILVA; FERNANDES, 2020). Com o acesso à informação fácil e rápida, as pessoas procuram cada vez mais a internet, porém algumas informações passadas podem ter erros e/ou ser falsas e a desinformação pode levar a restrições alimentares e/ou desenvolvimento de TA.

Como mostrado na tabela 1 muitos artigos trazem a exclusão de grupos alimentares como uma complicação da ON ou agravante pela exacerbada preocupação com a alimentação. O artigo de Rocha et al (2015) cita que a falta de vitaminas pode causar desnutrição, anemia, hiper e hipovitaminose, osteoporose entre outras carências que podem causar alterações no comportamento, acentuando ainda mais a obsessão pela alimentação saudável. Em alguns casos essa restrição não é apenas pela ON, mas outras patologias que a pessoa possa ter, como alergia alimentar ou intolerância alimentar, porém, estes devem ser acompanhados para evitar a falta de algum nutriente essencial.

Tabela 1 – principais características das pessoas com ON, comorbidade, agravante e consequências.

AUTOR E ANO	TIPO DE ESTUDO	GRUPO DO ESTUDO	CARACTERÍSTICAS/ COMORBIDADES	AGRAVANTE	CONSEQUÊNCIAS
ALMEIDA, 2017	Descritivo, foi utilizando questionário	Adultos saudáveis com idade entre 18 e 59 anos	TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social	Excesso de Atividade física
ALVES ET AL, 2019	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Ansiedade e perfeccionismo	Isolamento social e excesso de atividade física
ANTÃO, 2017	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social	Excesso de Atividade física
BARATA, 2018	Revisão da literatura		TA por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social e Alergia e intolerância alimentar	Isolamento social e não comer alimentos preparados por outras pessoas
BATISTA, 2018	Revisão da literatura		TA por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social	
BRESSAN E PUJALS, 2015	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição	Mídia social, ansiedade, exclusão de grupos alimentares e depressão	Isolamento social, mais de 3 horas pensando na alimentação, não comer alimentos preparados por outras pessoas
COELHO ET AL, 2016	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social, perfeccionismo, exclusão de grupos	Isolamento social e não comer alimentos preparados por outras pessoas

				alimentares	
CRUZ ET AL, 2018	Pesquisa de campo, quantitativo e descritivo.	Estudantes de nutrição com idade entre 18 e 25 anos	TA por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social	Atividade física
LUNA E BELMONTE, 2016	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social, ansiedade, exclusão de grupos alimentares e depressão	Isolamento social, não comer alimentos preparados por outras pessoas e atividade física
MARCHI E BARATTO, 2018	Quantitativo e transversal	Estudantes de nutrição com idade superior ou igual a 18 anos	TOC por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição	Ansiedade, perfeccionismo e exclusão de grupos alimentares	mais de 3 horas pensando na alimentação, não comer alimentos preparados por outras pessoas e atividade física
MOURA, 2017	estudo epidemiológico, com delineamento descritivo, transversal e abordagem quantitativa.	Docentes do centro de educação e saúde.	TA por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição.	Mídia social e exclusão de grupos alimentares	Isolamento social, mais de 3 horas pensando na alimentação, não comer alimentos preparados por outras pessoas
OLIVEIRA E VERAS, 2018	Estudo transversal e utilizado questionário.	Estudantes da universidade Mogi das Cruzes com idade superior ou igual a 18 anos	TA por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição.	Mídia social, ansiedade e exclusão de grupos alimentares	Atividade física
PENAFORTE ET	estudo de corte	estudantes	TA por ter semelhanças	Exclusão de	não comer alimentos

AL, 2018	transversal e de caráter exploratório e correlacional.	de graduação do curso de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) com idade superior ou igual a 18 anos	com estas doenças, podendo ter desnutrição.	grupos alimentares	preparados por outras pessoas
ROCHA ET AL, 2015	Revisão da literatura		TA por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social, perfeccionismo e exclusão de grupos alimentares	
RODRIGUES ET AL, 2017	quantitativo, do tipo descritivo e transversal	Estudantes de nutrição com idade igual ou superior a 18 anos	TA por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição.	Mídia social, ansiedade, perfeccionismo e exclusão de grupos alimentares	Isolamento social, mais de 3 horas pensando na alimentação, não comer alimentos preparados por outras pessoas
SANTOS, 2017	Analítico transversal	Estudantes de nutrição com idade superior ou igual a 18 anos	TA por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social	Não comer alimentos preparados por outras pessoas
SILVA E FERNANDES, 2019	Transversal	Estudantes de nutrição e educação física com idade superior ou igual a 18 anos	TA por ter semelhanças com estas doenças, podendo ter desnutrição.	Mídia social, ansiedade, perfeccionismo e depressão	Atividade física
SILVEIRA JR ET AL, 2015	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Ansiedade, perfeccionismo e depressão	Isolamento social e mais de 3 horas pensando na alimentação
SOUSA, 2017	Revisão da literatura		TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Ansiedade e Perfeccionismo	não comer alimentos preparados por outras pessoas
TOCCHETTO ET	Transversal	desportistas recreacionais,	TA por ter semelhanças	Mídia social e	Atividade física

AL, 2018		universitários vinculados à equipes esportivas competitivas	com estas doenças.	perfeccionismo	
TOCCHETTO, 2016	Transversal	Desportistas recreacionais estudantes da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID-UFRGS)	TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Mídia social e perfeccionismo	Atividade física
VITAL ET AL, 2017	Pesquisa de campo qualitativo/ quantitativo de caráter descritivo e transversal	Estudantes do curso de bacharelado em educação física da instituição de ensino superior, com faixa etária a partir de 18 anos	TA e TOC por ter semelhanças com estas doenças.	Exclusão de grupos alimentares	Isolamento social

A tabela 1 mostra que as pessoas que possuem ON evitam comer alimentos fora de casa e/ou preparado por outra pessoa. Pessoas com ON, para evitar que seu corpo se “contamine” com os alimentos que ela considere impuros (industrializados e/ou com corantes, agrotóxico, ricas em sal, açúcares e gordura), preparam a própria comida levando consigo onde quer que estejam. Com o foco na alimentação “saudável” eles passam mais de 3 horas do dia para planejar, comprar e preparar os alimentos. De acordo com Silveira Jr (2015) as pessoas com ON possuem rituais que visam prevenir, reduzir a ansiedade e o sofrimento evitando algum evento ou situação temida.

O foco das pessoas com ON é ter uma alimentação saudável e um corpo forte, por isso muitos que desenvolvem a ON fazem atividade física, pois acreditam que o corpo precisa de um equilíbrio entre a alimentação e exercícios físicos. De acordo com Almeida (2017) pessoas com ON sentem-se preocupados ou insatisfeitos com sua aparência física, abdicando de outras atividades para poder seguir horários rígidos de refeições ou de treino físico, sentindo-se culpado quando não tem disponibilidade para preparar alimentos e/ou praticar exercício físico tantas vezes como gostaria.

De acordo com os artigos eles trazem a imagem corporal em comparação com IMC em relação a desenvolvimento de ON, porém eles não chegaram a conclusões definitivas. Este grupo deve ser visto com mais cautela pois são grupo de risco para desenvolvimento de outras patologias.

O isolamento é uma consequência de quem desenvolve ON, pois o círculo de convívio social se modifica, já que eles gostam de mostrar como uma alimentação perfeita melhora o corpo e como as demais coisas fazem mal. Comer fora não é uma opção. Bressan e Pujals (2015) mostram que as pessoas com ON têm um afastamento do convívio social, uma vez que o indivíduo sente a necessidade de explicar e convencer a todos da importância de consumir os alimentos da maneira como ele mesmo consome. Isto acaba gerando conflitos nos relacionamentos e, levando ao o isolamento social. Com isto, tendo em consideração o isolamento social está relacionado proporcionalmente ao aumento da depressão.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a busca do alimento perfeito, para ter um corpo saudável a pessoa procura formas de melhorar cada vez mais, isso pode ser com uma dieta, mudanças nos hábitos alimentares, porém quando isso vira uma obsessão se torna uma doença. A ON tem semelhança com os TA e o TOC pelas mudanças no comportamento da pessoa, essas mudanças pode causar danos na vida social e profissional. Isto é, podendo causar depressão, ansiedade, desnutrição, isolamento social e entre outros agravantes para a vida da pessoa.

Com as mudanças comportamentais dos ortoréxicos, eles procuram mostrar seu ponto de vista e impor suas convicções para as demais pessoas, podendo causar um distanciamento. Com isso causa mudança no círculo social e podendo causar o isolamento social e depressão.

Percebe-se também que o diagnóstico para a ON é complicado, pois as vezes pode ser confundida apenas com cuidado com a alimentação. Quando consegue diagnosticar, a aceitação do indivíduo ao tratamento é baixa, pois ele não aceita que isto pode estar interferindo na sua vida, ela deve ser feita por uma equipe multiprofissional para melhor adesão.

Através dos resultados obtidos foi possível compreender como a rapidez das informações e das mídias sociais, onde ela traz que o corpo deve ser magro e/ou malhado e ter uma alimentação saudável para ter aprovação social, podendo interferir na forma de vida da pessoa causando uma procura por uma alimentação equilibrada para a melhoria do corpo. Porém esta procura pode causar um quadro obsessivo, isto podendo prejudicar a vida psicossocial do indivíduo.

Este trabalho vem com a necessidade de mais atenção em relação a esta doença que vem surgindo com a modernização, com a indústria do bem-estar e da longevidade e a procura pela melhor qualidade de vida.

Com este estudo foram identificados a necessidade de mais pesquisa referente ao tema e ser falados com maior frequência nas Universidades, já que um dos públicos mais afetados são os estudantes e profissionais da área da saúde, pois há poucas pesquisas com a população brasileira de ambos os sexos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C.C. DE. **Ortorexia Nervosa- Caracterização**. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, março de 2017.
- ALVES, S.C.C.; PELLEGRINI, F.G.; ROMERA, L.I.; Ortorexia nervosa e exercício físico: revisão de literatura. **Saúde Rev.** Piracicaba, v. 18, n. 49, p. 31-40, maio-ago, 2018.
- BARATA, N.V. **Ortorexia nervosa: comportamento alimentar e social**. Brasília. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB. 2018.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Ed. Revista e actualizada. Lisboa/Portugal: Edição 70. LDA, 2009.
- BATISTA, J.R. **A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM RELAÇÃO ÀS DIETAS DA MODA**. CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE, UNIFIA/UNISEPE, AMPARO, SP. 2017
- BOSI, A.T.B.; ÇAMUR, D.; GULER, Ç. Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite* 49 p.661–666, 2007. Disponível em: <
https://xn--essstrungen-aargau-h3b.ch/media/archive1/fachpersonen/diagnostik/differentialdiagnostik/orthorexia_turkey_07.pdf>
- BRESSAN, M.R; PUJALS, C. Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. **Rev. UNINGÁ Review**. v.23,n.3,p.25-30 Jul – Set, 2015.
- COELHO, G.C.; TROGLIO, G.M.; HAMMES, L.; GALVÃO, T.D.; CYRINO, L.A.R. As consequências físicas, psíquicas e sociais em indivíduos com ortorexia nervosa. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.10. n.57. p.160-168. Maio-Jun. 2016. ISSN 1981-9919.
- CRUZ, R.T.; SOUZA, C.T.; FRANCISQUETI, F.V.; SOUZA, D.T. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de nutrição das faculdades integradas de bauru-sp com enfoque na ortorexia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.1119-1128. Jan. - Dez. 2018. ISSN 1981-9919.
- GIL, A.C. **Método a e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 5 ed. 1999.
- LOPES, M.R.; KIRSTEN, V.R. **COMPORTAMENTOS DE ORTOREXIA NERVOSA EM MULHERES JOVENS**. *Disciplinarum Scientia*. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 97-105, 2009.
- LUNA, C.A.; BELMONTE, T.S.A. Ortorexia nervosa: um desafio para o nutrólogo. **International Journal of Nutrology**, v.9, n.1, p. 128-139, Jan - Abr 2016.
- MARCHI, P. DE; BARATTO, I. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sudoeste do paraná. **Revista**

Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.74. p.699-706. Nov. - Dez. 2018.

MARTINS, M.C.T.; ALVARENGA, M. DOS S.; VARGAS, S.V.A.; SATO, K.S.C DE J.; SCAGLIUSI, F.B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Rev. Nutr.** v.24 n.2 Campinas- SP. Mar.-Abr. 2011.

MOURA, H.D.P.P. Prevalência de ortorexia nervosa em professores de universidade federal de Campina Grande - CES - Campus de Cuité - PB. Paraíba – Brasil,2017.

OLIVEIRA, R.O.A. DE; VERAS, K.M.A. Prevalência de vigorexia e ortorexia em estudantes de graduação. **Revista Científica UMC Edição Especial PIBIC**, outubro 2018. ISSN 2525-5250.

PENAFORTE. F.R.O.; BARROSO, S.M.; ARAUJO, M.E.; JAPUR, C.C. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Bras. Psiquiatr.**, v1, n.67, p.18-24, 2018.

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas. 3 ed. 2007.

ROCHA, M. A. P.; BARTHICHOTO, M.; LOPES, J. E.; COSTA, K.; VIEBIG, R. F. Ortorexia: uma compulsão por alimentos saudáveis. **Nutrição Brasil**. V.14. n. 1. 2015.

RODRIGUES, B.C.; OLIVEIRA, G.N.S DE.; SILVA, E.I.G. E.; MESSIAS, C.M.B. DE O. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Scientia Plena**. V. 13, n. 07. 2017.

SANTOS, K.M. DE A. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: o vício de comer saudável. Brasília, 2017.

SILVA, M.R. DA; FERNANDES, P.L. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. **Colloq Vitae**, v.1, n.12, p. 45-51.jan-abr, 2020.

SILVEIRA JR, L.A. DA S.; CYRINO, L.A.R.; ZEFERINO, M.D.; PRISCILLA ROSA, P.C. DA; SARA BORGES, S. Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação?. **Psicologia Hospitalar**, v.2, n.13, p. 47-63, 2015.

SOUSA, E.M.B.A.C. **Ortorexia nervosa: revisão da literatura**. Universidade Federal do Pernambuco.2017

SOUSA, J.M. P. DE. **Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de Nutrição**. Brasília, 2017.

TOCCHETTO, B. **AVALIAÇÃO DA PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA E VIGOREXIA EM DESPORTISTAS RECREACIONAIS**. Porto Alegre, 2016.

TOCCHETTO, B.F.; CAPORAL, G.C; SCHONS, P.; ALVES, F.D.; ANTUNES, L.; CADORE, E.L.; SOUZA, C.G. DE. Avaliação da ortorexia, dismorfia muscular e níveis

de aptidão física em desportistas recreacionais universitários. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 71. p.364-373. Maio - Jun. 2018. ISSN 1981-9927.

VITAL, A.N.S.; SILVA, A.B.A.; SILVA, E.I.G. E; MESSIAS, C.M.B. DE O. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. **Rev. Saúde e Pesquisa**. v.10, n.1, p. 83-89, jan-abr. 2017. ISSN 1983-1870