

Comportamento de risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes e suas associações com gênero, curso e uso de suplementos alimentares

Risk behavior for the development of orthorexia nervosa in students and its associations with gender, class and use of food supplements

Érika Mariana Siqueira Lima¹;
Widemar Ferraz da Silva²

RESUMO: **Introdução:** Profissionais da saúde, acadêmicos e atletas são vistos como públicos com tendência ao desenvolvimento de disfunções alimentares, incluindo a ortorexia nervosa (ON), uma disfunção na alimentação que valoriza a compra e o consumo sistematizado de alimentos considerados “puros” e saudáveis. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo investigar a prevalência de ON em alunos do curso de Educação Física e Nutrição e sua associação com gênero, curso e uso de suplementos alimentares. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa, realizado na cidade de Serra Talhada- PE, na Faculdade de Integração do Sertão. O questionário ORTO-15 foi utilizado para investigar o risco para desenvolvimento de ON. **Resultados e Discussão:** Foi verificado uma prevalência de 74,28% para o risco de desenvolvimento de ON. Além disso, foi visto que o gênero, curso e/ou uso de suplemento alimentares não possui relação com o aumento do risco de ON em estudantes de educação física e nutrição. **Conclusão:** Estudantes do curso de educação física e nutrição apresentam uma alta prevalência de risco para desenvolvimento de ON. É importante o desenvolvimento de estratégias dentro do ambiente acadêmico para que este público além de promover saúde, também possa usufruir de uma saúde plena, que considere integralmente os seus aspectos biopsicossociais.

Palavras-passe: Ortorexia Nervosa; Comportamento Alimentar; Nutrição.

ABSTRACT: **Introduction:** Health professionals, academics and athletes are seen as publics with a tendency to develop eating disorders, including orthorexia nervosa (ON), a disorder in eating that values the purchase and systematic consumption of foods considered “pure” and healthy. **Objective:** This study aims to investigate the prevalence of ON in Physical Education and Nutrition students and its association with gender, course and use of food supplements. **Methodology:** This is a cross-sectional descriptive study, with a qualitative and quantitative approach, held in the city of Serra Talhada-PE, at the Faculty of Integration of Sertão. The ORTO-15 questionnaire was used to investigate the risk of developing ON. **Results and Discussion:** A prevalence of 74.28% was found for the risk of developing ON. In addition, it was seen that gender, course and/or use of food supplements is not related to the increased risk of ON in physical education and nutrition students. **Conclusion:** Students of the physical education and nutrition course present a high prevalence of risk for the development of ON. It is important to develop strategies within the academic environment so that this public, in addition to promoting health, can also enjoy full health, which fully considers its biopsychosocial aspects.

Keywords: Orthorexia Nervous; Eating Behavior; Nutrition.

¹ Nutricionista pela Faculdade de Integração do Sertão (FIS). Email: marisqueira63@gmail.com

² Mestre em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Email: widemar_ferraz@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A relação humana com a nutrição vem desde a formação fetal, no momento em que são ofertados os nutrientes necessários para uma boa formação e crescimento do feto (WU et al. 2004). Após o nascimento, o leite materno dá início a mais uma fase da vida. A partir daí a alimentação é expandida durante toda a existência em termos qualitativos e quantitativos, e deixa de ser exclusivamente uma fonte de nutrição, ela assume um papel que modula e compreende desde a sensação de prazer ao comer até os delineamentos culturais e sociais (PACHECO, 2008). A busca por uma melhoria na qualidade de vida das pessoas tem ganhado destaque atualmente. Percebe-se o aumento do desejo de melhorar os hábitos alimentares, a frequência na prática de exercícios físicos e a redução e/ou exclusão de agentes maléficos (etilismo e tabagismo) ao bem estar humano (BRATMAN, 2017). Entretanto, a interação de alguns destes fatores podem levar a manifestação de transtornos alimentares.

Para APA (2014) o consumo alterado de alimentos pode comprometer a saúde física e o funcionamento psicossocial dos indivíduos. Este dado acaba corroborando com o que foi visto por Bratman (2017), que verificou a necessidade da imersão nos potenciais riscos ao desenvolvimento de transtornos alimentares, considerando a sua etiologia multifatorial e dando importância aos fatores predisponentes, precipitantes e mantenedores que constituem uma extensa base de fortalecimento para o surgimento e mantimento dessas condições. Além disso, as suas considerações revelaram que profissionais da saúde, acadêmicos e atletas, por terem um maior conhecimento acerca dos fatores nutricionais, são vistos como parte do principal público tendente ao desenvolvimento da ortorexia nervosa (ON), uma disfunção alimentar que valoriza a compra e o consumo sistematizado de alimentos considerados “puros” e saudáveis (BRATMAN, 2017).

A literatura evidencia que profissionais e/ou estudantes da área da saúde são configurados como público mais propenso ao desenvolvimento de ON (MARTINS et al. 2011). Da Silva e Fernandes (2020) verificaram aumento da prevalência de ON em estudantes e expuseram que graduandos do curso de educação física apresentaram uma preocupante vantagem na apresentação de ON ou comportamentos tendentes ao seu desenvolvimento e que a representação desse grupo de risco pode ter forte relação com o interesse por práticas físicas, algo comum no curso (DA SILVA, FERNANDES 2020). Além disso, outra prática muito comum entre graduandos de educação física e

nutrição, que é o consumo de suplementos alimentares, quando presente é também proposto como um dos critérios diagnósticos para ON (DUN, BRATMAN, 2016).

Gorassi *et al.* (2020) avaliando o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes, verificou que 29% da amostra apresentavam traços de ON e associação com idade, gênero e uso de suplementos alimentares. Em 2008, os resultados do estudo de Hirschbruch (2008) sobre o consumo de suplementos alimentares por jovens expuseram que uma maior utilização desses produtos estava associada a uma maior prática de atividades físicas e que a auto prescrição era um problema comum entre eles. (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Logo, o presente estudo tem como objetivo principal verificar a prevalência do risco de ON em estudantes do ensino superior (nutrição e educação física) e sua associação com curso, gênero e uso de suplementos alimentares.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo de estudo descritivo, transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa. O estudo foi realizado no Município de Serra Talhada, localizado no sertão Pernambucano, a uma distância de 415 km de Recife, que faz parte da XI Gerência Regional de Saúde (GERES) e tem uma população de 86.915 habitantes conforme Censo Demográfico 2020 (IBGE, 2020). A Faculdade de Integração do Sertão, situa-se na Rua João Luiz de Melo, 2110 – Tancredo Neves, Serra Talhada - PE, 56909-205. A amostra foi por conveniência, assim, participaram os indivíduos que cumpriram os critérios de inclusão durante a coleta de dados, ou seja: estudantes dos cursos de educação física e nutrição, de ambos os sexos e devidamente matriculados na Faculdade de Integração do Sertão. Foram excluídos estudantes com idade inferior a 18 (dezoito) anos e aqueles que não fizeram o preenchimento integral do formulário. Os dados foram coletados através de dois instrumentos com questões voltadas ao desenvolvimento de ON (questionário *Orto-15*) e ao consumo de suplementos alimentares, contendo perguntas objetivas e subjetivas sobre os temas.

Teste ORTO-15

O teste ORTO-15 é um questionário desenvolvido e validado por Donini et al. 2005 para identificar pessoas com traços de ON. O questionário é composto por 15 itens de múltipla escolha que verificam atitudes obsessivas dos indivíduos na escolha, compra, preparo e consumo de alimentos que consideram ser saudáveis. Os itens se enquadram em categorias cognitivas, clínicas e emocionais. As respostas são baseadas em uma escala do tipo likert de quatro pontos (sempre, frequentemente, às vezes, nunca), com pontuação de 1 a 4, onde valores menores indicam maior risco de ON. A presença de ON é reconhecida quando a soma das pontuações é inferior ao ponto de corte estabelecido (<40).

Para participarem da pesquisa, os estudantes precisaram assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. No momento inicial a pesquisadora exibiu o projeto ao gestor responsável pelo setor da pesquisa, que assinou a carta de anuência e a declaração de infra-estrutura. A pesquisa ocorreu por meio do acesso ao link do questionário (enviado através do WhatsApp, nos respectivos grupos das turmas pelo coordenador geral, professores e representantes de classe) esta atividade aconteceu com o auxílio de um aplicativo de gerenciamento de pesquisas, o *Google Forms*.

Os dados obtidos foram calculados estatisticamente no programa IBM & SPSS versão 23 e organizados no Microsoft Excel (versão **Excel** 2017) representados por meio de tabelas e considerando a pontuação prevista na tabela atribuída por DONINI *et al.*, às questões e <40 como o ponto de corte que condiz com a ON, para o questionário “Orto-15” (DONINI *et al.* 2005). As variáveis contínuas foram inicialmente testadas quanto à sua normalidade de distribuição pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Em seguida, na descrição das proporções foi adotado um intervalo de confiança de 95%, enquanto que nos testes de inferência estatística, as proporções foram comparadas pelo teste do qui-quadrado de Pearson ou teste de exato de Fisher, sendo utilizado, para rejeição da hipótese de nulidade, o nível de significância de 5,0%. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Integração do Sertão (FIS), segundo a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos sob o CAAE 60921722.1.0000.8267 e parecer 5.659.932.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi verificar a prevalência do risco de ON em estudantes dos cursos de educação física e nutrição na Faculdade de Integração do Sertão, avaliando se existe associação entre as variáveis de curso, gênero e uso de suplementos alimentares com ou sem indicação profissional com aumento deste risco. A amostra foi composta por 105 estudantes, sendo 19 indivíduos do curso de Educação Física (18,1%) e 86 indivíduos do curso de Nutrição (81,9%). Destes, 85 eram do sexo feminino e 20 do sexo masculino (TABELA 1). De acordo com a pontuação atribuída por Donini et al. (2005) para o questionário ORTO-15, os indivíduos que obtiverem uma pontuação <40, apresentam risco para desenvolver ON (DONINI, 2005). A nossa pesquisa mostrou que 74,28% da amostra total apresenta comportamento de risco para o desenvolvimento de ON. Quem liderou o risco de desenvolvimento para ON foram os estudantes do sexo masculino, uma vez que 95% da sua totalidade pontuou <40 pontos. Já o sexo feminino obteve 78,8% com pontuação inferior a 40. Além disso, a presença desses comportamentos foi bastante homogênea entre o curso de Educação Física, com 89,5%, quando comparada com o curso de Nutrição, que totalizou 80,2%. Deste modo, não foi observado associação entre o risco para desenvolvimento de ON e curso ($p=0,515$) e/ou gênero ($p=0,114$), conforme é ilustrado na Tabela 2.

TABELA 1 - Caracterização e distribuição de frequências da amostra

	n	%
Curso		
Educação Física	19	18,1
Nutrição	86	81,9
Total	105	100
Gênero		
Feminino	85	81,0
Masculino	20	19,0
Total	105	100,0
ORTO-15		
≤40 pontos	86	81,9
>40 pontos	19	18,1
Total	105	100

Fonte: Autores.

Um público semelhante de estudantes de Educação Física e Nutrição foi estudado por Da Silva e Fernandes (2020), que avaliou a presença de ON nesse público. Os dados encontrados estiveram em concordância com o presente estudo, pois a pesquisa também permitiu observar uma maior prevalência em estudantes do curso de Educação Física e relatou que uma parte relevante deles possui um maior interesse pela prática de exercícios físicos, o que pode ter relação com os dados obtidos na pesquisa. No entanto, se frequentar ou não o curso de nutrição é um fator de risco para o desenvolvimento de ON ainda é muito controverso. Inúmeros trabalhos prévios têm mostrado que não há associação entre a presença do risco de ON entre alunos de diferentes áreas do conhecimento (BUNDROS, *et al.* 2016; SANLIER, *et al.* 2016; BO, *et al.* 2014). No entanto, outros trabalhos verificam essa associação em seus achados (DITTIFELD *et al.* 2016). É possível que a divergência entre os resultados presentes na literatura ocorra devido aos diferentes tipos de testes utilizados para verificar o risco para desenvolvimento de ON, podendo alguns destes serem questionados quanto a sua validade, gerando assim resultados conflitantes (CENA, *et al.* 2019). Em 2012, uma pesquisa de Alvarenga, com 392 nutricionistas, utilizou a versão em português do ORTO-15 para avaliar o comportamento de ON nesse público. Os autores concluíram que seriam necessárias maiores análises para entender o comportamento do público em relação à ON, mas apesar disso, foi-se encontrada uma alta frequência de comportamento ortoréxico nos nutricionistas participantes. Essas considerações confirmam que o instrumento de pesquisa ORTO-15 sozinho, não é capaz de fornecer um diagnóstico preciso. (ALVARENGA *et al.*, 2012).

TABELA 2 - Associação entre curso, gênero e uso de suplementos alimentares com presença do risco para desenvolvimento de ortorexia

	(ORTO-15\geq40)		(ORTO-15$<$40)		p
	n	%	n	%	
Curso					
Educação Física	2	10,5	17	89,5	0,515**
Nutrição	17	19,8	69	80,2	
Sexo					
Feminino	18	21,2	67	78,8	0,114**
Masculino	1	5	19	95	
Uso de Suplementos					
Sim	3	9,4	29	90,6	0,171*
Não	16	21,9	57	78,1	

*Teste Qui-Quadrado de Pearson **Teste Exato de Fisher

Fonte: Autores.

A pesquisa feita também forneceu dados que relacionam o uso indevido de suplementos alimentares por estudantes de educação física e nutrição. Uma vez que, 71,9% da amostra utiliza estes compostos sem indicação de profissionais da área da saúde. Porém, os resultados expuseram que o risco aumentado de ON não depende do uso de suplementos alimentares ($p > 0,05$), sejam eles indicados por um profissional da saúde ou não (TABELA 3). Esse resultado vai de encontro com estudo de Dun e Bratman (2016), que colocam o uso de suplementos alimentares como um critério diagnóstico para ON. Este contraste nos resultados entre os estudos pode ter acontecido devido o número baixo de pessoas utilizados em nossa amostra.

TABELA 3 - Relação entre uso de suplementos indicados ou não por profissionais da área da saúde e risco para desenvolvimento de ortorexia

	(ORTO-15\geq40)		(ORTO-15$<$40)		p
	N=27		N=78		
	n	%	n	%	
Indicação					
ProfissionaldaSaúde	0	0	9	100	0,541**
Outros	3	13	20	87	

Algumas limitações presentes em nosso estudo devem também aqui ser mencionadas. Primeiro, o tamanho da amostra foi de fato muito pequeno para ser avaliado separadamente através de curso e/ou gênero. Além disso, variáveis antropométricas não foram aqui coletadas (peso, altura, dobras cutâneas), uma vez que para realização deste estudo foi utilizado apenas um formulário eletrônico. Por fim, o questionário utilizado (ORTO-15) para verificar o risco para desenvolvimento de ON não possui pontos de cortes bem definidos, havendo ainda uma falta de consenso na literatura quanto a isso (RAMACCIOTTI, et al. 2011).

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos com o estudo confirmam que estudantes dos cursos de educação física e nutrição da Faculdade de Integração do Sertão apresentam uma alta prevalência de risco para desenvolvimento de ON. Contudo, foi visto, nessa amostra, que o risco aumentado de ON não depende do gênero, curso e/ou uso de suplementos alimentares, sendo eles indicados ou não por profissionais da saúde. Dessa forma, compreende-se que existe a necessidade de maiores pesquisas sobre a ON, incluindo estudos sobre possíveis comportamentos que possam desencadear essa disfunção alimentar em estudantes dos cursos da saúde. Além disso, a busca por maiores achados será benéfica para o âmbito acadêmico, pessoal e profissional dos estudantes, uma vez que, para serem promotores de saúde, além de dominarem conhecimentos técnicos baseados em fortes evidências científicas, devem usufruir de uma saúde plena, que considere integralmente os seus aspectos biopsicossociais.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S. et al. **Orthorexia nervosa behavior in a sample of Brazilian dietitians assessed by the Portuguese version of ORTO-15. Eat Weight Disord.** 2012;

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** Artmed Editora, 2014.

BO, S. et al. University courses, eating problems and muscle dysmorphia: are there any associations?. **Journal of translational medicine**, v. 12, p. 1-8, 2014.

BRATMAN, S. Orthorexia vs. theories of healthy eating. **Eating and weight disorders-studies on anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 22, n. 3, p. 381-385, 2017.

BUNDROS, Joanna et al. Prevalence of Orthorexia nervosa among college students based on Bratman's test and associated tendencies. **Appetite**, v. 101, p. 86-94, 2016.

DITTFELD A. et al. Pediatric endocrinology diabetes and metabolism assessing the risk of orthorexia in dietetic and physiotherapy students using the BOT (Bratman Test for orthorexia). **Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism** 2016.

DONINI, Lorenzo M. et al. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, 2005.

GORRASI, I. S. R. et al. Traits of orthorexia nervosa and muscle dysmorphia in Italian university students: a multicentre study. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 25, p. 1413-1423, 2020.

DUNN, Thomas M.; BRATMAN, Steven. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. **Eating behaviors**, v. 21, p. 11-17, 2016.

HIRSCHBRUCH, M. D., et al. Supplement Use Amongst Young Individuals in São Paulo's Fitness Centers. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, n. 6, p. 539-543, 5 jul. 2008.

MARTINS, Márcia Cristina Teixeira et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de nutrição**, v. 24, p. 345-357, 2011.

PACHECO, S. et al. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido.. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. 2008.

RAMACCIOTTI, Carla E. et al. Orthorexia nervosa in the general population: a preliminary screening using a self-administered questionnaire (ORTO-15). **Eating and weight disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 16, 2011.

DA SILVA, M. R. FERNANDES, P. L. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. **Colloquium Vitae**. 2020.

SANLIER, N. et al. Does the rise in eating disorders lead to increasing risk of orthorexia nervosa? Correlations with gender, education, and body mass index. **Ecology of food and nutrition**, v. 55, n. 3, p. 266-278, 2016.

WU, Guoyao et al. Maternal nutrition and fetal development. **The Journal of nutrition**, v. 134, n. 9, p. 2169-2172, 2004.

CENA, H., *et al.* 2019. Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. **Eat Weight Disord** 24:209–246.

