

UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE NUTRIÇÃO

Jordana Vilanova Arozi

**ORTOREXIA E VIGOREXIA: AVALIAÇÃO DE
COMPORTAMENTO DE RISCO EM ESTUDANTES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO**

Santa Cruz do Sul
2018

ORTOREXIA E VIGOREXIA: AVALIAÇÃO DE COMPORTAMENTO DE RISCO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO

Jordana Vilanova Arozi, Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Camila Schreiner Pereira, Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

RESUMO

Introdução: Atualmente, dois novos conceitos comportamentais vêm sendo estudados, a ortorexia que se relaciona a um extremo cuidado com a ingestão de alimentos saudáveis e puros, e a vigorexia a uma preocupação pela busca constante da definição dos músculos e diminuição vigorosa do percentual de gordura corporal. **Objetivo:** Investigar a prevalência de comportamento de risco para ortorexia e vigorexia em estudantes universitários do curso de nutrição e educação física, associando ao estado nutricional, sexo, curso e semestre do curso. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, foram incluídos estudantes de ambos os sexos, matriculados nos cursos de educação física e nutrição. O estado nutricional foi avaliado pelo índice de massa corporal (IMC), através do peso e altura referidos; para avaliar o risco em desenvolver ortorexia foi utilizado o instrumento Orto 15 e para avaliar o risco em desenvolver vigorexia foi utilizado o questionário EDS-R. **Resultados:** Dos 200 participantes, 87,5% apresentaram risco para ortorexia, sendo 61% do sexo feminino, 45% do curso de nutrição e 56% em eutrofia. Os sintomas de dependência do exercício apresentaram-se em 33,5% dos estudantes com maior representatividade nos

estudantes do curso de educação física. **Conclusão:** Foi verificado uma alta prevalência de comportamento de risco para ortorexia, prevalentemente no curso de nutrição e entre o sexo feminino. Já o risco de dependência do exercício não esteve presente em nenhum dos indivíduos, mas apresentaram sintomas de dependência do exercício.

Palavras Chave: Transtornos Alimentares. Nutrição. Exercício Físico.

ABSTRACT

Introduction: Currently, two new behavioral concepts have been studied, orthorexia that is related to extreme care with the intake of healthy and pure foods, and vigorexia to a concern for the constant search of the definition of the muscles and vigorous decrease of the percentage of body fat. **Objective:** To investigate the prevalence of risk behavior for orthorexia and vigorexia in university students in the course of nutrition and physical education, relating to the nutritional status, sex, course and semester of the course. **Materials and methods:** Transversal research, students of both sexes enrolled in physical education and nutrition courses were included. The nutritional status was evaluated by the body mass index (BMI), by weight and height, to evaluate the risk of developing orthorexia using the Orto 15 instrument and to evaluate the risk of developing vigorexia, the EDS-R questionnaire was used. **Results:** Of the 200 participants, 87.5% presented orthorexia risk, being 61% female, 45% of the nutrition course and 56% in eutrophy. The symptoms of exercise dependence were presented in 33.5% of the students with greater representativeness in the students of the physical education course. **Conclusion:** There was a high prevalence of risk behavior for orthorexia, predominantly

in the course of nutrition and among females. The risk of exercise dependence was not present in any of the individuals, but presented symptoms of exercise dependence.

Key words: Eating Disorders. Nutrition. Physical exercise.

REFERÊNCIAS

Bratmann S.M.D. Original essay on orthorexia, 1997. [cited 2009 Jun 25]. Disponível em: <<http://www.orthorexia.com>>. Acesso em: maio/2018.

Bressan, M.R.; Pujals, C.; Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. Revista UNINGÁ Review, v.23, n.3, pp.25-30, jul./set. 2015.

Camargo, T.P.P.; Costa, S.P.V.; Uzunian, L.G.; Viebig, R.F. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. 2008; 2(1):01-15.

Downs, D.S.; Hausenblas, H. A.; Nigg, C.R. Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale Revised. Measurement in physical education and exercise science, v. 8, n. 4, p. 183-201, 2004.

Donini, L.M.; Marsili, D.; Graziani, M.P.; Imbriale, M.; Canella, C. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. Eat Weight Disord. 2004; 9(2):151-7.

Falcao, R.S.; Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 01-21, jun. 2008.

Kirsten, V.R.; Fratton, F.; Porta, N.B.D. Transtornos alimentares em almas de nutrição do Rio Grande do Sul. Rev. Nutr. Campinas, v. 22, n. 2, p. 219-227, abr. 2009.

Lopes, M.R.; Kirsten, V.R. Comportamentos de ortorexia nervosa em mulheres jovens. Ciências da Saúde. Santa Maria. 2009; 10(1):97-105.

Machado, V.C.; Prevalência de vigorexia em praticantes de musculação nas cidades de Tubarão e São Martinho – SC. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física – Universidade do Sul de Santa Catarina – RS, 2017.

Martins, M.C.T.; Alvarenga, M.S.; Vargas, S.V.A.; Sato, K.S.C.J.; Scagliusi, F.B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista Nutrição*. 2011; 24(2):345-57.

Organização Mundial da Saúde. Estado físico: o uso e interpretação da antropometria. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 1995.

Pontes, J.B.; Montagner, M.I.; Montagner, M.A. Ortorexia Nervosa: Adaptação Cultural do Orto-15. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 533-548, out. 2014.

Quadros, T.M.B.; Gordia, A.P.; Martins, C.R.; Silva, D.A.S.; Ferrari, E.P.; Petroski, E.R. Imagem corporal em universitários: associação com o estado nutricional e sexo. *Motriz Rev Ed Fis* 2010; 16(1):78-85.

B. C. Rodrigues; G. N. S. de Oliveira; E. I. G. e Silva; C. M. B. de O. Messias. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. *Scientia Plena* 13, 076501 (2017).

Silva, G.S. Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória -Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

Silva, J.D.; Jesus, A.B.; Oliveira, A.V.K.; Nemer, A.S.S. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 12, p. 3399-3406, Dec. 2012.

Souza, J.M.P. Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição. 2017. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

Souza, Q.J.O.V.; Rodrigues, A.M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 63, n.3, p.200-204, set. 2014.

Tocchetto, B. Avaliação da prevalência de ortorexia e vigorexia em desportistas recreacionais. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física/licenciatura - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016.

Varga, M.; Dukay, S.S.; Túry F, Eric, F.V.F. Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. Eat Weight Disord 2013;18:103–11.

Vital, A.N.S; Silva, A.B.A.; Silva, E.I.G.; Messias, C.M.B.O. Risco de desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 1, p. 83-89, jan./abr. 2017.