

## ORTOREXIA NERVOSA VERSUS ORTOREXIA SAUDÁVEL: UMA NOVA MANEIRA DE SE COMPORTAR

### ORTHOREXIA NERVOSA VERSUS HEALTHY ORTHOREXIA: A NEW WAY OF BEHAVING

### ORTOREXIA NERVIOSA VERSUS ORTOREXIA SANA: UNA NUEVA FORMA DE COMPORTARSE

Carla Juliane Martins Rodrigues<sup>1</sup>  
Danielle Castelo de Carvalho Mendes<sup>2</sup>  
Maria de Nazareth de Lima Carneiro<sup>3</sup>  
Thainara Daiane Mafra da Silva<sup>4</sup>  
Márcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro<sup>5</sup>

**RESUMO:** **Introdução:** A ortorexia nervosa (ON), tem sido amplamente estudada como um comportamento alimentar patológico, com alta prevalência em estudantes universitários, apesar de não ser considerada um transtorno alimentar. **Objetivo:** avaliar a ortorexia nervosa por uma revisão de literatura sobre o conceito e prevalência a partir das pesquisas realizadas com o questionário Orto-15. **Métodos:** Os participantes responderam o formulário de caracterização e o questionário sobre comportamentos ortoréxicos – ORTO-15 e foi realizado um levantamento nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, *Lilacs* e *Medline*, com estudos de prevalência e etiologia da ON. **Resultados:** Dos 205 participantes, 85,6% apresentaram relatos indicativos de comportamentos ortoréxicos, com prevalência do sexo masculino, sem diferença estatística significativa entre as áreas do conhecimento. Foi identificado em outros estudos uma ausência de relação entre comportamentos ortoréxicos e outros comportamentos indicativos de transtornos alimentares. **Conclusão:** pode-se inferir que a ON representa uma preocupação com a saúde, porém não representa condutas patológicas, é um comportamento adaptativo a novas contingências alimentares, porém sem relação com comportamentos de riscos para transtornos alimentares.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Ortorexia nervosa. Estudantes universitários.

---

<sup>1</sup>Mestrado em Neurociências e Comportamento pela Universidade Federal do Pará. '0000-0002-2259-0078.

<sup>2</sup> 0000-0002-4034-986X – Mestranda em Neurociências e Comportamento, Universidade Federal do Pará.

<sup>3</sup> 0000-0001-8350-5992 – Mestre em Neurociências e Comportamento, Universidade Federal do Pará.

<sup>4</sup> 0009-0002-2638-6792 – Mestranda em Neurociências e Comportamento, Universidade Federal do Pará.

<sup>5</sup> 0000-0001-6349-7219 – Doutora em Saúde Pública, Universidade de São Paulo.

**ABSTRACT: Introduction:** Orthorexia nervosa (ON), has been widely studied as a pathological eating behavior, with high prevalence in college students, despite not being considered an eating disorder. **OBJECTIVE:** To evaluate orthorexia nervosa by a literature review of the concept and prevalence from surveys using the Orto-15 questionnaire. **Methods:** Participants completed the characterization form and the questionnaire on orthorexic behaviors - ORTO-15 and a survey was conducted in Pubmed, Scielo, Lilacs and Medline databases, with studies on prevalence and etiology of ON. **Results:** Of the 205 participants, 85,6% had reports indicating orthorexic behavior, with a prevalence of males, and no statistically significant difference between the areas of knowledge. It was identified in other studies a lack of relationship between orthorexic behaviors and other behaviors indicative of eating disorders. **Conclusion:** It can be inferred that ON represents a concern with health, but does not represent pathological behaviors, it is an adaptive behavior to new eating contingencies, but with no relation with risk behaviors for eating disorders.

**Keywords:** Eating behavior. Orthorexia nervosa. College students.

**RESUMEN: Introducción:** La ortorexia nerviosa (ON), ha sido ampliamente estudiada como una conducta alimentaria patológica, con alta prevalencia en estudiantes universitarios, a pesar de no ser considerada un trastorno de la conducta alimentaria. **Objetivo:** Evaluar la ortorexia nerviosa mediante una revisión bibliográfica sobre el concepto y prevalencia a partir de las encuestas realizadas con el cuestionario Orto-15. **Métodos:** Los participantes respondieron al formulario de caracterización y al cuestionario sobre comportamientos ortoréxicos - ORTO-15 y se realizó una encuesta en las bases de datos Pubmed, Scielo, Lilacs y Medline, con estudios de prevalencia y etiología de la NA. **Resultados:** De los 205 participantes, 85,6% presentaron relatos indicativos de comportamiento ortoréxico, con prevalencia en el sexo masculino, sin diferencias estadísticamente significativas entre las áreas de conocimiento. Se identificó en otros estudios una ausencia de relación entre comportamientos ortoréxicos y otros comportamientos indicativos de trastornos alimentarios. **Conclusión:** se puede inferir que la ON representa una preocupación con la salud, sin embargo, no representa comportamientos patológicos, es un comportamiento adaptativo a nuevas contingências alimentarias, sin embargo, sin relación con comportamientos de riesgo para trastornos alimentarios.

**Palabras clave:** Conducta alimentaria. Ortorexia nerviosa. Estudiantes universitarios.

## INTRODUÇÃO

A ortorexia nervosa (ON) é definida majoritariamente pela literatura como um comportamento alimentar caracterizado por uma obsessão com saúde relacionada a alimentação (Martins, et al., 2011), indivíduos com comportamentos ortoréxicos relatam sentir estresse e ansiedade mediante os conflitos acarretados por suas decisões

em relação à alimentação, Bratman (1997) caracterizou a ON como uma fixação por alimentos biologicamente puros, possibilitando restrições alimentares significativas.

O conflito de informações referentes aos conhecimentos de muitos fatores que afetam a saúde humana, como genéticos e ambientais, e a crescente preocupação com uma vida mais saudável têm acarretado uma busca desenfreada por hábitos alimentares considerados mais saudáveis, porém o foco nas discussões no que se refere a comportamentos alimentares saudáveis está estritamente relacionado ao biológico destacando principalmente as necessidades nutricionais, quando que por outro lado, os aspectos de história familiar e individual, culturais, religiosos, econômicos e de crenças são de grande importância para a compreensão do porquê as pessoas comem o que comem e se comportam como se comportam (Alvarenga e Koritar, 2016; Tagarano e Alvarenga, 2019).

O ambiente social funciona de duas maneiras: ele modela e mantém repertórios de comportamento e estabelece a ocasião para que o comportamento ocorra (Skinner, 1969). Sabe-se que desde vida coletiva que nossos ancestrais viviam como caçadores e coletores, houve diversas mudanças no ambiente, o acesso a comida se tornou mais rápido e aumentou em quantidade e calorias, logo, a relação do indivíduo com a comida também sofreu mudanças.

O comer transtornado diferentemente do comer exagerado, faz parte do comportamento dos transtornos alimentares, que possuem etiologia multifatorial, destacando os fatores socioculturais e vulnerabilidades psicológicas (Morgan, et al., 2002). Com isso, pode-se dizer que as mudanças nos comportamentos são derivações nas alterações das pressões ambientais, os indivíduos apresentam maior preocupação com alimentação devido o crescente aumento de doenças crônicas não transmissíveis relacionados ao estilo de vida, porém existem fatores que interferem no comportamento, levando a uma transição de um cuidado alimentar saudável para comportamentos de restrição e compensatórios.

As respostas expressas nos comportamentos ortoréxicos não seriam estratégias para novas contingências da sociedade moderna? Uma preocupação com a saúde seria necessariamente patológica? Objetivou-se avaliar a ortorexia nervosa por uma revisão de literatura sobre o conceito e prevalência a partir das pesquisas realizadas com o questionário Orto-15.

## MÉTODOS

Inicialmente foram coletados dados de 205 participantes, em amostra por conveniência, por meio de formulário de caracterização eletrônico na plataforma Google Forms, que solicita informações como: sexo (Feminino, masculino e prefiro não dizer), idade, curso de graduação, semestre, padrão alimentar e etnia. Em seguida, foi utilizado um instrumento validado: Questionário Orto-15 (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale & Canella, 2005), adaptado por (Pontes, Montagner & Montagner, 2014).

Foi realizada uma pesquisa de artigos científicos, considerando o ano de 1997 a 2022, nos bancos de dados *Medline*, *Pubmed*, *Lilacs* e *Scielo*. A palavra-chave selecionada foi “ortorexia nervosa”, utilizada em português e inglês. Para critérios de inclusão foram selecionados artigos que tratassem da prevalência de ON e sua etiologia.

O cálculo amostral (Cohen, 1988; Miot, 2011) foi realizado a partir de uma população-alvo de 2.485 universitários, assumindo-se o nível de confiança de 5% ( $\alpha = 0,05$  e 1,96 desvio-padrão), e 5% de erro máximo tolerável, o cálculo amostral resultou em uma amostragem 168 indivíduos. Segue a fórmula utilizada no cálculo:

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot (Z\alpha/2)^2}{(N - 1) \cdot (E)^2 + p \cdot q \cdot (Z\alpha/2)^2}$$

Foram acrescidos 20% ao tamanho amostral final por conta das perdas potenciais por desistências, dados incompletos ou outras razões, resultando em uma amostra projetada 202 indivíduos.

O Orto-15 é um questionário composto por 15 questões sobre comportamento alimentar, do tipo: “sempre”, “muitas vezes”, “algumas vezes” e “nunca”. Cada resposta corresponde à uma pontuação diferente.

Escala de Respostas				
Questões agrupadas por tipo	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca
Nº 2, 5, 8, 9	4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto
Nº 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15	1 ponto	2 pontos	3 pontos	4 pontos
Nº 1, 13	2 pontos	4 pontos	3 pontos	1 ponto

**Fonte:** (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale & Cannella, 2005).

O ponto de corte é  $< 40$  pontos para considerar autorrelatos indicativos de comportamentos ortoréxicos (Pontes, Montagner e Montagner, 2014).

A pesquisa foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Núcleo de Medicina Tropical (NMT) da Universidade Federal do Pará, pelo parecer 5.182.468, CAAE 54208621.0.0000.5172 e do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo, pelo parecer 5.407.205, CAAE 54208621.0.3001.5377.

A coleta foi realizada em uma sala com computadores conforme a disponibilidade, com possibilidade de ser no Laboratório de Informática e/ou Biblioteca Universitária do Centro Universitário Adventista de São Paulo. Os alunos tiveram conhecimento da pesquisa através de avisos afixados e divulgação oral nas salas de aula, durante 30 dias. Todos os alunos foram instruídos quanto a forma de responder os questionários. Todas as aplicações de questionários foram realizadas em uma única sessão de 10 minutos estimados em uma sala reservada com um computador para cada participante. Os participantes foram expostos a 2 etapas respectivamente: (1) Assinatura do TCLE e preenchimento do formulário de caracterização e (2) Aplicação do Orto-15.

### **Análise de dados**

Os dados foram coletados pelo *Google Forms* e exportados para uma planilha para análise (Microsoft Office 2013 para Windows). Em seguida foi realizada a análise descritiva.

A análise estatística foi expressa em número e proporção para variáveis categóricas e em média e desvio padrão para variáveis contínuas. Para análise estatística foi utilizado o teste de correlação de Spearman (software R), para verificação de relação entre as variáveis, e para diferença estatística entre as amostras foi utilizado o teste  $T$ . Foram considerados valores estatisticamente significantes quando  $p$ -valor for menos que 0,05 e dentro do intervalo de confiança de 95%.

Um teste de independência chi quadrado sem correção de continuidade foi realizado par a par para avaliar a relação entre 5 variáveis nominais: (1) Classificação Orto-15 (Presença de ortorexia, Sim ou Não); (2) Sexo (Masculino ou Feminino);

- (3) Padrão alimentar (Onívoro ou Vegetariano); (4) Raça (Branca, Parda ou Outra);  
(5) Curso (Exatas, Humanas ou Saúde).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro relato de ortorexia nervosa ocorreu em 1997 por Steven Bratman, que sugeriu a ON como um novo quadro ou condição inerente ao comportamento alimentar, mais precisamente um novo transtorno alimentar, apesar de até momento não ter sido incluído ou até mesmo considerado um transtorno alimentar. A questão levantada na presente pesquisa não é que o Orto-15 não avalie o comportamento ortoréxico, mas sim que as questões levantadas não abordam estritamente a própria descrição de ortorexia nervosa como um comportamento obsessivo patológico, como relato por Bartrina (2007).

A amostra de 205 participantes foi composta por 149 mulheres e 55 homens, onde 114 eram da área da saúde e 91 das áreas de humanas e exatas, a prevalência de relatos indicativos de comportamentos ortoréxicos foi de 85,6% (123 mulheres e 53 homens).

Para comportamentos ortoréxicos, não houve diferença significativa entre vegetarianos e onívoros ( $p = 0,33$ ), para identificar se as restrições alimentares influenciam para ON. Homens apresentaram 4,9 vezes maior chance para ON do que mulheres, com diferença significativa entre as variantes ( $p = 0,0027$ ). Não houve diferença estatística significativa entre as áreas de conhecimento ( $p = 0,3153$ ). Participantes autodeclarados brancos apresentaram mais relatos de ON do que pardos, com diferença estatística significativa (0,0025).

Um resultado da presente pesquisa confronta os dados de outros estudos que sugerem que a ON acomete principalmente adolescentes e adultas jovens (Cordás, 2004; Borgida, 2011; Elias, et al., 2022; Plichta e Jezewska-Zychowicz, 2019; Brytek-Matera, et al., 2015). No presente estudo, a prevalência de ON foi no sexo masculino, de 55 participantes, 53 apresentaram autorrelatos de comportamentos ortoréxicos, o que pode ser inferido pelo envolvimento com práticas esportivas e conhecimento da área da saúde, já que esses participantes eram majoritariamente graduandos de educação física, nutrição e fisioterapia, assim como foi encontrado no estudo realizado com estudantes universitários do curso de educação física ( $n=40$ ), identificando prevalência

de ON de 82,5%, sendo prevalentemente do sexo masculino (88%), o que corrobora com os resultados da presente pesquisa (Vital, et al., 2017).

Os resultados apontam para uma reflexão sobre um novo conceito de ON, em suas extremidades de uma ortorexia nervosa para uma ortorexia saudável e pelo que realmente é avaliado no questionário, uma preocupação/cuidado com a saúde, uma vez que alguns estudos já apontaram a falta de clareza das questões, que pode ser um viés na interpretação dos participantes, como: “ultimamente você costuma estar sozinha (o) quando se alimenta?”, a resposta pode ter variáveis concorrentes para ser emitida, o indivíduo pode comer sozinho não por preferir, mas sim pelas possibilidades impostas pela rotina; “Quando você vai a um mercado de alimentos se sente confuso(a) a respeito do que deve comprar?”, a preocupação com o que comprar pode não estar relacionada com exigências/restrições, mas sim pelas grande quantidade de opções e informações em alimentos e produtos alimentícios; “Nos últimos três meses, pensar em alimentação tem sido uma preocupação?”, a preocupação pode estar relacionada ao preço dos alimentos ou até a questão da acessibilidade ao alimento. As questões abordadas expressam o quanto as variáveis ambientais afetam o comportamento dos indivíduos, não dependendo apenas das diferenças individuais.

Pode-se ainda considerar os comportamentos governados por regras alimentares do que se é considerado saudável na sociedade contemporânea, uma vez que as opções de alimentos ultraprocessados estão presentes no cotidiano, assim como o crescimento de doenças crônicas não transmissíveis, e regras facilitam a discriminação do que comer e não comer na diversidade de informações dos alimentos disponíveis. Seguem outras afirmativas presentes no questionário Orto-15: “Você acredita que consumir alimentos saudáveis pode melhorar seu aspecto físico?” essa frase pode estar relacionada as justificativas de regras como “Alimentos proteicos ajudam na síntese muscular” ou “Uma alimentação rica em frutas e legumes deixa a pele mais bonita”. Outra questão: “Normalmente, você se dispõe a pagar mais por alimentos saudáveis?” essa frase pode estar relacionada com justificativas de regras como “não há como ter baixo custo e qualidade” ou “compre seus alimentos orgânicos” (Albuquerque, 1991). Sem regras a aprendizagem alimentar seria dificultada, principalmente em uma sociedade ocidentalizada.

Logo a preocupação com alimentação seria benéfica, porém até que ponto o

cuidado pode tornar-se uma obsessão? Strahler (2020) aponta que existe uma dimensão que perpassa pela ortorexia nervosa (OrNe) e ortorexia saudável (HeOr), onde a preocupação excessiva com a alimentação pode ocorrer como proteção com a saúde e nivelar as consequências da obsessão presente na OrNe. Apesar das considerações citadas anteriormente sobre o Orto-15, este questionário é pioneiro na investigação da ortorexia nervosa, além de ser amplamente utilizado em muitas pesquisas.

Essa visão pode explicar a alta prevalência de ortorexia nervosa, de 85,6% na presente pesquisa, assim como encontrado em outros estudos de 71,1% (Marques, et al., 2019), 82,5% (Vital, et. Al., 2017), 88,7% (Souza e Rodrigues, 2014), 87,2% (Penaforte, et al., 2017), 80% (De Marchi e Baratto, 2018), 94,69% (Rodrigues, et al., 2017), destacando que a maioria dessas pesquisas foram realizadas com estudantes da área da saúde.

Já Elias et al., (2022) encontraram 72,4% de participantes com relatos de ON, sem diferenças entre as áreas de conhecimento, corroborando com os resultados da presente pesquisa. Dessa forma, pode-se considerar que comportamentos ortoréxicos representam cuidados com a saúde, não restrito a indivíduos expostos a ambientes verbais específicos como cursos da área da saúde, mas também ao ambiente acadêmico, já que as regras sobre alimentação são amplamente divulgadas por outros meios de comunicação, inclusive pela mídia.

Pode-se considerar estudos que objetivaram associar ortorexia nervosa com insatisfação e distorção da imagem corporal e outros comportamentos indicativos de transtornos alimentares. Os resultados apoiam a hipótese do presente artigo, uma vez que não foram encontradas correlações entre as variáveis citadas anteriormente. O estudo de Lorenzon et al., (2020), identificou uma prevalência de 91,4% de comportamentos ortoréxicos, com ausência de correlação de satisfação de perder ou ganhar peso. Sampaio et al., (2022) objetivou associar tipos de padrões alimentares (“padrão saudável”, “padrão dieta” e “padrão misto”) com imagem corporal e ortorexia nervosa, a pesquisa não encontrou relação estatisticamente significativa entre os padrões alimentares, incluindo os que apresentavam mais restrições, distorção da imagem corporal e ortorexia nervosa.

Outro estudo que corrobora com a proposta do presente artigo é o de Elias, et al., (2022), que investigou ortorexia nervosa, autorregras não saudáveis, imagem



corporal e rigidez comportamental, com a prevalência de 72,4% de ortorexia nervosa, sem correlações entre distorção da imagem corporal e rigidez comportamental. Assim como os resultados de Rodrigues et al., (2023), que não encontraram associação entre ortorexia nervosa e atitudes alimentares.

Os resultados apontam que a ortorexia nervosa é mais um comportamento alimentar com suas características, sem embasamento para ser considerado um comportamento patológico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mudanças nas contingências relacionadas a alimentação sempre ocorrem, consequentemente afetam o comportamento alimentar, a demanda demasiada de informações do que comer e não comer associados a doenças e transtornos tornaram necessário mudanças no comportamento e maior cuidado com a alimentação. A ortorexia nervosa é comportamento de preocupação e cuidado com a saúde e não um comportamento patológico, porém, faz-se necessário mais investigações dos fatores preditores do comportamento ortoréxico para comportamentos de risco de transtornos alimentares.

4027

## REFERÊNCIAS

Albuquerque, L. C. Efeitos de regras no controle do comportamento humano. [resumo]. In *Sociedade Brasileira de Psicologia* (Ed.), Resumos de comunicações científicas. XXI Reunião Anual de Psicologia (p.162). Ribeirão Preto: SBP, 1991.

Alvarenga, M. S.; Koritar, P. Atitude e comportamento alimentar - determinantes de escolha e consumo. Em M. Alvarenga, M. Figueiredo, F. Timerman, & C. Antonaccio. *Nutrição Comportamental*. Barueri: Manole Ltda, 101-113, 2016.

Bartrina, J. A. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 57(4), 313-315, 2007. Recuperado en 28 de abril de 2023, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S000406222007000400002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000406222007000400002&lng=es&tlng=es)

Borgida, A. In *Sickness and in health: orthorexia nervosa, the study of obsessive healthy eating*. (dissertação). Acesso em: 22 setembro 2022. Recuperado em: In *Sickness and In Health: Orthorexia Nervosa, the Study of Obsessive Healthy Eating* - ProQuest

Bratman, S. (2017). Orthorexia vs. Theories of healthy eating. *Eat Weight Disord.* 22:381-385 doi 10.1007/s40519-017-0417-6

Brytek-Matera, A.; Donini, L. M.; Krupa, M.; Poggiogalle, E.; Hay, P. Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of eating disorders*, 3, 2, 2015. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0038-2>

Cordás, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Archives of Clinical Psychiatry*, 31(4), 154- 157, 2004. <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832004000400003>

de Marchi, P.; Baratto, I. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de Nutrição em uma Instituição de Ensino Superior no sudoeste do Paraná. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 12(74), 699-706, 2018. Recuperado de <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/771>

Donini, L. M.; Marsili, D.; Graziani, M. P.; Imbriale, M.; Cannella, C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and weight disorders: EWD*, 10(2), e28-e32, 2005. <https://doi.org/10.1007/BF03327537>

Elias, C. M.; Gomes, D. L.; Paracampo, C. C. P. Associações entre ortorexia nervosa, autoimagem corporal, crenças nutricionais e rigidez Comportamental. *Nutrients*, 14(21), 4578, 2022. <https://doi.org/10.3390/nu14214578>

Lorenzon, L. F.; Minossi, P. B. P.; Pegolo, G. E. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(2), 2020. <https://doi.org/10.1590/0047-208500000266>

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 de Nutrição*, 24(2), 345-357, 2011.

Morgan, C. M.; Vecchiatti, I. R.; Negrão, A. B. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 24(3), 2002. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700005>

Marques, F. F.; Santos, I. S.; Melo, J. S.; Venâncio, T. N. V.; Viana, T. M. A ortorexia nervosa em docentes do ensino superior e sua relação com a imagem corporal e os padrões alimentares. (monografia), 2019. Recuperado em: A ORTOREXIA NERVOSA EM DISCENTES DO ENSINO SUPERIOR E SUA RELAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E OS PADRÕES ALIMENTARES.pdf (aee.edu.br). Acesso em: 20 janeiro de 2023.

Penaforte, F. R. O., Barroso, S. M., Araújo, M. E., & Japur, C. C. (2018). Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associação com estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 67(1), <https://doi.org/10.1590/0047-208500000179>

Plichta, M.; Jezewska-Zychowicz, M. Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite*, 137, 114-123, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.022>

Pontes, J. B.; Montagner, M. I.; Monatgner, M. A. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do Orto-15. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 9 (2), 533-548, 2014. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2014.8576>

Rodrigues, C. J. M.; Salgueiro, M. M. A. de O.; Galvão, O. de F. Análise de relatos sobre Ortorexia Nervosa, atitudes alimentares, padrão alimentar e religião de estudantes universitários de uma instituição confessional. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(1), 2960-2973, 2023. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-231>

Sampaio, R. M. M.; Manso, B. S. R.; Evangelista, L. C. de S. Padrões alimentares, insatisfação corporal e risco para ortorexia nervosa em estudantes da área da saúde. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 16(99), 306-320, 2022. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2019>

Skinner, B. F. *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1969.

Souza, Q. J. O. V.; Rodrigues, A. M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 63(3), 2014. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000026>

Strahler J. The Dark Side of Healthy Eating: Links between Orthorexic Eating and Mental Health. *Nutrients*, 12(12), 3662, 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12123662>

Tagarano, R.; Alvarenga, M. S. Fundamentos teóricos sobre mudança comportamental. *Nutrição Comportamental*, p. 1-4. 2ª Edição Manole, 2019.

Vital, N. A.; 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. *Saúde e Pesquisa*.10(1), 83-89, 2017. <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2017v10n1p83-89>