

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL OU TRANSTORNO ALIMENTAR?: UM ESTUDO
SOBRE ORTOREXIA NERVOSA**

**HEALTHY EATING OR EATING DISORDER?: A STUDY ON ORTHOREXIA
NERVOSA**

**¿ALIMENTACIÓN SALUDABLE O TRANSTORNO ALIMENTARIO?: UN
ESTUDIO SOBRE LA ORTOREXIA NERVIOSA**



10.56238/sevened2026.016-017

Maria Luisa Ferrucci Marques

Mestranda em Psicologia Social

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Campus de Assis

E-mail: m4rialuisa@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0438-5112>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3869516319416327>

Grissel Rosa

Graduação em Psicologia

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

E-mail: grissel.rosa2102@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2695-9281>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7676157093403815>

Pamela Staliano

Doutora em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde

Instituição: Universidade de Brasília

E-mail: pamelastaliano@ufgd.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5868-0702>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8015934972962340>

RESUMO

A Ortorexia Nervosa (ON) caracteriza-se pela fixação patológica por uma alimentação considerada saudável, envolvendo restrições rígidas e prejuízos psicossociais. Apesar de sua crescente visibilidade, a ON ainda não é reconhecida oficialmente como transtorno alimentar, permanecendo pouco investigada no contexto brasileiro. Este estudo teve como objetivo analisar as novas faces dos transtornos alimentares por meio de uma revisão sistemática da produção científica nacional sobre ON, articulada à análise de conteúdos veiculados no YouTube, com foco na influência das mídias digitais na consolidação de comportamentos alimentares disfuncionais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, baseada na análise de estudos indexados nas bases SciELO, LILACS e CAPES, além da investigação dos dez vídeos mais recomendados pela plataforma a partir do descritor “rotina matinal”. Os resultados indicam que a produção científica brasileira sobre ON é incipiente, com predomínio de delineamentos quantitativos, uso recorrente do instrumento Orto-15 e foco em populações jovens das áreas da saúde e do esporte. A análise dos conteúdos digitais revelou a disseminação de discursos normativos que

associam saúde, produtividade e sucesso a rotinas rígidas e idealizadas. Conclui-se que as mídias digitais atuam como vetores relevantes na introjeção de ideais de controle e desempenho, reforçando práticas compatíveis com a ON e a necessidade de ampliar estudos qualitativos no país.

Palavras-chave: Mídias Sociais. Saúde Mental. Revisão Sistemática.

ABSTRACT

Orthorexia Nervosa (ON) is characterized by a pathological fixation on a diet considered healthy, involving rigid restrictions and psychosocial impairments. Despite its increasing visibility, ON is not yet officially recognized as an eating disorder, remaining under-researched in the Brazilian context. This study aimed to analyze the new faces of eating disorders through a systematic review of national scientific production on ON, articulated with the analysis of content disseminated on YouTube, focusing on the influence of digital media in the consolidation of dysfunctional eating behaviors. This is a qualitative research, based on the analysis of studies indexed in the SciELO, LILACS and CAPES databases, in addition to the investigation of the ten most recommended videos on the platform using the descriptor "morning routine". The results indicate that Brazilian scientific production on ON is incipient, with a predominance of quantitative designs, recurrent use of the Orto-15 instrument and a focus on young populations in the areas of health and sports. Analysis of digital content revealed the dissemination of normative discourses that associate health, productivity, and success with rigid and idealized routines. It is concluded that digital media act as relevant vectors in the internalization of ideals of control and performance, reinforcing practices compatible with the ON (presumably referring to a specific type of mental health issue) and the need to expand qualitative studies in the country.

Keywords: Social Media. Mental Health. Systematic Review.

RESUMEN

La ortorexia nerviosa (ON) se caracteriza por una fijación patológica en una dieta considerada saludable, que implica restricciones rígidas y alteraciones psicosociales. A pesar de su creciente visibilidad, la ON aún no está reconocida oficialmente como un trastorno de la alimentación, y sigue estando poco investigada en el contexto brasileño. Este estudio tuvo como objetivo analizar las nuevas manifestaciones de los trastornos de la alimentación mediante una revisión sistemática de la producción científica nacional sobre ON, articulada con el análisis de contenido difundido en YouTube, centrándose en la influencia de los medios digitales en la consolidación de conductas alimentarias disfuncionales. Se trata de una investigación cualitativa, basada en el análisis de estudios indexados en las bases de datos SciELO, LILACS y CAPES, además de la investigación de los diez vídeos más recomendados en la plataforma utilizando el descriptor "rutina matutina". Los resultados indican que la producción científica brasileña sobre ON es incipiente, con predominio de diseños cuantitativos, uso recurrente del instrumento Orto-15 y un enfoque en poblaciones jóvenes en las áreas de salud y deporte. El análisis del contenido digital reveló la difusión de discursos normativos que asocian la salud, la productividad y el éxito con rutinas rígidas e idealizadas. Se concluye que los medios digitales actúan como vectores relevantes en la internalización de ideales de control y rendimiento, reforzando prácticas compatibles con la ON (presumiblemente en referencia a un tipo específico de problema de salud mental) y la necesidad de ampliar los estudios cualitativos en el país.

Palabras clave: Redes Sociales. Salud Mental. Revisión Sistemática.

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares passaram por modificações ao longo do tempo até se estabelecer como se apresentam hoje. Devido ao avanço tecnológico e a necessidade de estocagem, desenvolveram-se alimentos industrializados processados e ultraprocessados, que ao passar do tempo, conforme estudados, foram verificados como prejudiciais à saúde. Desta forma, atualmente entendem-se por alimentos saudáveis, aqueles que menos sofrem modificações (Camillo, 2022).

A Ortorexia Nervosa (ON) é uma desordem alimentar decorrente da fixação por alimentos considerados saudáveis, gerada por meio de uma preocupação extrema pela qualidade dos mesmos (Araujo, 2023). Trata-se de um comportamento alimentar disfuncional, em que o indivíduo ortoréxico passa a realizar restrições drásticas dos alimentos, baseados em sua composição e impacto no organismo. Segundo o médico supervisor do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, *Eduardo Aratagy*, o termo Ortorexia, de forma literal significa “apetite correto”, foi originalmente designado ao transtorno alimentar restritivo evitativo, que se caracteriza pela seleção excessiva dos alimentos (TJDFT, 2023).

A ON é uma descoberta relativamente nova e, embora ainda não reconhecida oficialmente como um Transtorno Alimentar (TA) pela quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), sua caracterização alinha-se com a definição de TA, que envolve uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, resultando em consumo ou absorção alterada de alimentos e comprometendo significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (Barata, 2018; DSM-V, 2014). O conceito surgiu diante das transformações na relação dos sujeitos com os alimentos, que passaram a desenvolver uma preocupação com hábitos alimentares saudáveis.

A partir da década de 1990, iniciou-se um movimento social global de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis. Este processo contribuiu para que a evitação dos alimentos, que eram até então normalmente atrelados a uma intolerância advinda da cor, textura e gosto dos alimentos, passou a adotar outras dimensões, como os ingredientes do alimento, os macronutrientes, quantidades de aditivos químicos, etc (TJDFT, 2023). Portanto, a tentativa em alcançar a saúde ideal, contribuiu para que se criasse um cenário em que a fixação patológica pelos alimentos tornou-se uma ferramenta comum para alcançar este ideal de saúde (Camillo, 2022).

Neste meio, houve um deslocamento da observação dos estudiosos, que passaram a buscar entender os comportamentos restritivos decorrentes da preocupação dos sujeitos quanto à qualidade dos alimentos e não pela sua quantidade. Tal dinamismo acarretou no termo ON descrito pela primeira vez por Bratman, em 1997, como uma condição na qual o indivíduo ortoréxico desenvolve uma preocupação excessiva em busca de uma alimentação saudável (Dunn; Bratman, 2015).

Juntamente à preocupação em relação à composição dos alimentos, o padrão estético seguiu uma tendência paralela aos hábitos alimentares. Na antiguidade, a gordura corporal era associada à fartura, devido ao difícil acesso a uma alimentação completa e nutritiva. Atualmente, com o novo cenário da produção de alimentos, seu acesso e forma, modificou-se também o ideal estético do corpo. Fortemente associados, o padrão estético e os hábitos alimentares, vêm sofrendo intensa influência da mídia, que, por muitas vezes, contribui para inferências inadequadas e desajustadas, disseminando informações que impactam no comportamento social alimentar (Camillo, 2022).

A ortorexia a partir da ótica psicanalítica pode ser analisada com o auxílio dos conceitos de introjeção e incorporação, integrados ao que Freud explora na obra *O Mal-Estar na Civilização*, especialmente no que se refere à renúncia e repressão dos impulsos instintuais em favor das demandas da civilização. Segundo Freud (1930-1936), o processo de civilização exige do indivíduo uma repressão de seus impulsos e uma adaptação às normas sociais, o que gera um sentimento de culpa que se transforma em vigilância interna, conduzida pelo superego¹. Esse superego, por sua vez, impõe ideais rigorosos e muitas vezes inatingíveis, que levam o sujeito a uma vida de controle e renúncia.

Dessa forma, na ortorexia, o controle obsessivo sobre a alimentação saudável pode ser visto como uma resposta à imposição desse superego exigente, que se mune de exigências sociais de conduta que posteriormente são introjetadas pelo sujeito. A introjeção é um processo psíquico em que o indivíduo absorve elementos externos (como normas sociais) e os torna parte de sua estrutura interna. Assim, os ideais de pureza e saúde que a sociedade valoriza são introjetados e passam a regular o comportamento do sujeito, levando-o a sentir culpa e ansiedade ao consumir alimentos que julga “impuros” ou “não saudáveis”.

Além disso, o processo de introjeção mantém relação com o mecanismo de incorporação, embora se trate de processos distintos. A incorporação, tal como formulada pela psicanálise, está associada à fase oral do desenvolvimento e refere-se a uma forma mais primitiva e concreta de internalização, marcada pela fantasia de absorção total do objeto (Freud, 1901-1905). Já a introjeção diz respeito a um processo psíquico mais elaborado, no qual normas, valores e ideais externos passam a integrar a estrutura do sujeito de forma simbólica e abstrata, como ocorre com os ideais culturais de saúde e pureza. No caso da ON, é, sobretudo, por meio da introjeção que essas exigências sociais passam a regular o comportamento alimentar, produzindo um estado de constante repressão e vigilância, conforme descrito por Freud:

¹ O superego é uma instância psíquica que atua como consciência, gerando culpa a partir da tensão com o ego. Ele estabelece um ideal a ser seguido, e quando o ego não atende a essas exigências, provoca ansiedade, refletindo o medo do ego diante da desaprovação do superego. (Freud, 1923-1925).

A agressividade é introjetada, internalizada, mas é propriamente mandada de volta para o lugar de onde veio, ou seja, é dirigida contra o próprio Eu. Lá é acolhida por uma parte do Eu que se contrapõe ao resto como Super-eu, e que, como “consciência”, dispõe-se a exercer contra o Eu a mesma severa agressividade que o Eu gostaria de satisfazer em outros indivíduos. À tensão entre o rigoroso Super-eu e o Eu a ele submetido chamamos consciência de culpa; ela se manifesta como necessidade de punição. A civilização controla então o perigoso prazer em agredir que tem o indivíduo, ao enfraquecê-lo, desarmá-lo e fazer com que seja vigiado por uma instância no seu interior, como por uma guarnição numa cidade conquistada. (Freud, 1930/1936, p. 59).

Nesse sentido, com base em uma análise freudiana o sujeito ortoréxico cria um “vigia interno” que o força a aderir a padrões alimentares perfeitos, muitas vezes de maneira compulsiva e obsessiva. O superego rigoroso que emerge dessa introjeção conduz o sujeito a buscar uma “pureza” alimentar que se torna quase impossível de atingir, reforçando um ciclo de repressão e culpa. Dessa forma:

Em 1903, Pierre Janet, psiquiatra francês (...) relacionou a busca intensa da magreza a necessidade de protelar a maturidade sexual e apontou dois tipos de anorexia: a obsessiva na qual há presença de fome com rígido controle, e a histórica, caracterizada pela ausência ou negação dessa sensação (Phillippi; Alvarenga, 2003, p. 41).

Destarte, a partir de uma leitura freudiana, o sujeito ortoréxico pode ser compreendido como aquele que constitui um “vigia interno”, responsável por impor padrões alimentares rígidos e idealizados, frequentemente de modo compulsivo. O superego rigoroso que se forma a partir da introjeção desses ideais culturais conduz o sujeito à busca incessante por uma pureza alimentar quase inalcançável, reforçando um ciclo de repressão, culpa e autocobrança excessiva. Tal dinâmica dialoga com reflexões clássicas sobre os transtornos alimentares, como aponta Janet ao relacionar a rigidez obsessiva ao controle do corpo e dos impulsos (Phillippi; Alvarenga, 2003).

Dessa forma, a ortorexia, analisada à luz de *O Mal-Estar na Civilização*, pode ser compreendida como resultado da introjeção de normas culturais contemporâneas que associam saúde, pureza e valor moral ao controle do corpo e da alimentação. Sob o domínio de um superego exigente, o sujeito passa a organizar sua vida em torno de renúncias e autocontrole extremos, o que produz o mal-estar (Freud, 1930/1936). Na busca pela pureza alimentar, perde-se a possibilidade de prazer e espontaneidade, substituída por práticas rigidamente reguladas que visam aplacar a angústia e o sentimento de culpa.

Em todas as sociedades históricas, as transformações no cotidiano moldaram as concepções de corpo, articulando posição social, imaginário ideal e realidade material. O corpo, nesse sentido, constitui-se como reflexo dos costumes e das condições históricas, econômicas e culturais de cada época. No cenário contemporâneo, marcado pela transição do século XX para o XXI, observa-se a intensificação do culto ao corpo e a normalização da busca por um ideal corporal considerado perfeito (Ferreira, 2022).

O aumento da veiculação midiática, especialmente por meio de revistas e conteúdos direcionados ao público geral, contribuiu para a consolidação de ideais de corpo e vida intitulados perfeitos, associando estética a práticas de saúde. Esse processo tem favorecido a insatisfação corporal, sobretudo entre mulheres, estimulando a adoção de dietas restritivas e a prática exacerbada de exercícios físicos, o que pode gerar relações disfuncionais com o corpo, a alimentação e o emagrecimento. Segundo Costa (2014) as chamadas “dietas da moda” ganharam destaque midiático por seu caráter aparentemente simples e rápido de solucionar o descontentamento corporal.

Com o passar dos anos, a relação entre mídia e dietas restritivas tornou-se cada vez mais preocupante. O aumento da incidência de transtornos alimentares despertou o interesse de pesquisadores em compreender essa correlação, reconhecendo que práticas alimentares rígidas desempenham papel central no desencadeamento desses quadros. Assim, a veiculação recorrente de discursos normativos sobre alimentação e corpo exerce forte influência nesse processo (Costa, 2014).

Diante disso, compreendendo a influência da mídia na construção de padrões de beleza e no desenvolvimento de desordens alimentares como a ON, o presente trabalho propõe-se a analisar influenciadores do meio fitness com grande alcance na população brasileira, relacionado aos conteúdos de rotinas veiculados na plataforma YouTube, com o intuito de verificar a presença e a naturalização, no cotidiano dos sujeitos, de hábitos alimentares e práticas corporais propagados nesses espaços, articulando-os com a produção científica nacional sobre a ON, um transtorno alimentar ainda pouco reconhecido e investigado no Brasil.

2 MÉTODO

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa para investigar o comportamento ortoréxico, os transtornos alimentares, a estética e os padrões de beleza nas mídias sociais, visando explorar como essas temáticas são discutidas e representadas em plataformas acadêmicas e redes sociais. Segundo Patias (2019), a abordagem qualitativa é particularmente útil para entender fenômenos sociais complexos, uma vez que permite interpretar as percepções e significados associados a eles.

Assim, para a coleta de dados, foram selecionadas as plataformas científicas: Scientific Electronic Library Online (*Scielo*), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), focando-se na revisão de estudos nacionais e excluindo-se materiais internacionais, com o objetivo de obter um panorama que reflita as especificidades culturais e linguísticas do contexto brasileiro (Flick, 2009). Nessas plataformas, foram utilizados os descritores “Ortorexia” e “Brasil”. Além dessas bases acadêmicas, a pesquisa incluiu a plataforma *YouTube*.

No *YouTube*, o conteúdo foi analisado a partir das recomendações baseadas no descritor “rotina matinal”, sem fazer login em uma conta pré-existente, para que não fosse afetado pelo algoritmo. A

escolha dessas redes sociais seguiu a recomendação de Hine (2000), que destaca a relevância de estudar mídias digitais ao investigar temas que afetam o comportamento e a percepção pública sobre saúde e estética.

Dessa forma, para registrar e organizar os dados, foram utilizadas duas planilhas. A primeira foi destinada aos dados extraídos da revisão bibliográfica e incluiu as seguintes informações: título, local de pesquisa, público-alvo, amostra, revista, base de dados, objetivo, foco e delineamento do estudo, instrumento, área de conhecimento e tipo do documento. De acordo com Bardin (2011), essa categorização facilita a análise de dados qualitativos, permitindo uma organização sistemática dos elementos-chave de cada estudo.

Nesse aspecto, a segunda planilha abordou os dados da plataforma *Youtube*, registrando informações sobre os 10 vídeos mais recomendados com o uso dos descritores: rotina matinal e, conseqüentemente, os perfis analisados, incluindo as seguintes informações: título, canal publicado, gênero e faixa etária do *influencer*, público alvo, objetivo, data de publicação, número de visualizações, número de inscritos no canal e o caráter dos comentários. A coleta de dados foi realizada em etapas. Primeiramente, conduziu-se uma revisão bibliográfica sobre comportamento ortoréxico, transtornos alimentares, estética e padrões de beleza nas mídias sociais. Posteriormente, foram investigados conteúdos de rotina publicados em vídeo na plataforma *Youtube*.

Nesse sentido, para essa fase, seguiu-se o protocolo descrito por Ridley (2012), que envolve o filtro, a seleção e a coleta dos estudos mais relevantes. Em paralelo, foram investigadas as recomendações do *YouTube* relacionadas à "rotina matinal", baseando-se em um formato de vídeo que inicialmente cresceu nos Estados Unidos e que se estendeu ao Brasil, proporcionando uma visão abrangente de como esses temas são popularizados e reproduzidos nas redes sociais.

Após a coleta, os dados foram organizados e analisados conforme as categorias estabelecidas nas planilhas, seguindo a metodologia de análise de conteúdo descrita por Bardin (2011). Essa análise foi conduzida para identificar padrões e comparações entre os achados da revisão bibliográfica e os conteúdos das redes sociais, de modo a verificar se os resultados confirmavam ou não a hipótese inicial. Por fim, os resultados foram discutidos considerando as limitações do estudo e possíveis direções para futuras pesquisas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados a seguir serão apresentados conforme os elementos previamente pontuados no método, destacando primeiramente os resultados e discussões da revisão bibliográfica e posteriormente da revisão feita na rede social.

3.1 REVISÃO DE LITERATURA

A amostra foi composta por 11 produções conforme indicado no Quadro 1.

Quadro 1: Relação entre os anos, locais e áreas de conhecimento das referências publicadas

Ano de Publicação	Local da pesquisa	Área de conhecimento
2022	Brasil (região não especificada)	Psicologia
2022	Extremo sul catarinense	Psicologia
2019	Faculdades integradas de Bauru, SP	Nutrição
2018	Pato Branco, Sudoeste Paraná	Nutrição
2014	Distrito Federal	Psicologia e Nutrição
2018		Psicologia e Educação Física
2019		Psicologia e Nutrição
2022	Porto Alegre, RS	Psicologia e Nutrição
2020	Campo Grande, MS	Psicologia
2018	Triângulo Mineiro	Psicologia e Nutrição
2014	Vale do Paraíba do Sul, SP	Nutrição

Fonte: elaboração das autoras.

No mesmo quadro, observam-se três elementos investigativos que permitem contextualizar, de forma geral, onde, quando e por quais áreas do conhecimento o presente objeto de estudo tem despertado interesse. O elemento **ano de publicação**, conforme evidenciado, indica que as pesquisas sobre ON no Brasil tiveram início na década de 2010, com o primeiro registro em 2014, caracterizando a temática como um campo de investigação recente no contexto nacional. No que se refere ao **local de realização das pesquisas**, constatou-se que três estudos foram desenvolvidos na região Sul, três na região Sudeste e dois na região Centro-Oeste, enquanto os demais não especificaram o local da investigação, o que revela uma distribuição desigual da produção científica, bem como a ausência de estudos nas regiões Norte e Nordeste do país. Por fim, quanto às **áreas do conhecimento**, observa-se uma convergência entre Psicologia, Nutrição e Educação Física, frequentemente de forma interseccional, evidenciando o caráter multidisciplinar das investigações sobre ON e a necessidade de abordagens integradas para a compreensão do fenômeno.

Já em relação a caracterização das pesquisas realizadas, observou-se o **delineamento de estudo**, as **amostras e público-alvo** selecionados pelos pesquisadores.

Quadro 2: Relação entre o delineamento, amostra e público que caracterizam os referenciais investigados

Delineamento do estudo	Amostra	Público-alvo
Empírico quantitativo - Grupo controle	158 participantes	Adultos praticantes de exercício físico
Empírico quantitativo - Grupo controle	96 atletas	Jovens de 13 a 28 anos, praticantes de esportes
Empírico quantitativo - Grupo controle	24 estudantes	Jovens estudantes de nutrição de 18 a 25 anos
Empírico quantitativo - Grupo controle	82, 77 mulheres e 5 homens	Jovens estudantes de nutrição acima de 18 anos
Empírico quantitativo - Grupo controle	50 universitários	Universitários vinculados à equipes esportivas competitivas da instituição de ensino ao qual pertenciam
Empírico quantitativo - Grupo controle	430 indivíduos	Adultos que frequentam um parque de CG entre 18 a 60 anos
Empírico quantitativo - Grupo controle	141 estudantes	Estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)
Empírico quantitativo - Grupo controle	150 participantes	Estudantes de Nutrição, do sexo feminino, com 18 anos de idade ou mais
Revisão e Tradução	-	-
Revisão Sistemática	-	Estudantes brasileiros/ população jovem
Revisão Narrativa	-	Jovens da área da ciência da saúde

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Conforme apresentado no Quadro 2, dos 11 trabalhos identificados, oito adotaram **delineamento** empírico quantitativo, todos utilizando grupo controle como referência metodológica. Observa-se, entre esses estudos, a predominância do interesse pela população jovem, uma vez que, dos oito trabalhos com grupo controle, seis contemplaram **amostras** com faixas etárias variando entre 13 e 28 anos, sendo quatro compostas especificamente por estudantes de graduação em Nutrição. Esse achado converge com a literatura vigente, a qual aponta que os transtornos alimentares, de modo geral, acometem com maior frequência adolescentes e jovens adultos, especialmente indivíduos entre 12 e 17 anos e aqueles em início da vida adulta, conforme dados do Ministério da Saúde (2022). Ademais, três estudos direcionaram suas investigações a sujeitos praticantes de atividade física ou vinculados a contextos esportivos, aspecto relevante, uma vez que a prática de exercícios e o envolvimento com o esporte podem constituir elementos centrais no objeto de fixação de indivíduos com ON, reforçando a pertinência desse recorte populacional para a compreensão do fenômeno.

Os resultados da revisão de literatura evidenciam que os estudos nacionais sobre ON concentram-se majoritariamente na investigação de sua associação com outros construtos psicossociais e comportamentais, especialmente a dismorfia muscular, a dependência do exercício físico, a imagem corporal e a satisfação corporal. Observa-se no Quadro 3 que grande parte das pesquisas tem como **objetivo** identificar a prevalência de comportamentos de risco (Souza, 2014; Lorenzon, 2020) ou

verificar relações entre a ortorexia e variáveis como perfil alimentar e estado nutricional (Cruz, 2018), aptidão física (Tocchetto, 2018) e insatisfação com a imagem corporal (Damázio, 2022; Gabarra, 2022; Penaforte, 2018), sobretudo em populações jovens, universitárias e vinculadas às áreas da saúde e do esporte. Esses achados, sejam por meio empírico ou por revisões, reforçam a compreensão da ON como um fenômeno multifatorial, frequentemente interligado a padrões estéticos rígidos, práticas corporais intensificadas e à busca por um ideal de saúde e desempenho físico.

No que se refere aos instrumentos utilizados, destaca-se a ampla predominância do questionário Orto-15, empregado isoladamente ou em conjunto com outras escalas, como o Body Shape Questionnaire (BSQ), a Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS), escalas de silhuetas e questionários sociodemográficos e antropométricos. Tal recorrência evidencia não apenas a centralidade do Orto-15 na produção científica nacional, mas também o interesse, ainda que pouco, da comunidade acadêmica em dispor de instrumentos específicos para a avaliação da ON no contexto brasileiro. Nesse sentido, a realização de estudos voltados à tradução, adaptação cultural e revisão sistemática da escala representa um avanço relevante, ao demonstrar a preocupação em garantir maior adequação linguística, cultural e metodológica às particularidades da população estudada. Esses esforços sinalizam um movimento inicial de consolidação do campo e de fortalecimento das bases para futuras investigações. Ainda assim, vale ressaltar quanto à dependência excessiva de um único instrumento, sobretudo diante das discussões acerca de sua validade e sensibilidade diagnóstica, bem como da persistente lacuna de pesquisas qualitativas e clínicas que aprofundem a compreensão subjetiva e psicodinâmica da ON no contexto brasileiro.

Quadro 3: Relação entre objetivos, foco do estudo e os instrumentos utilizados nas bibliografias encontradas

Objetivo	Foco do estudo	Instrumento empregado
Analisar o papel preditor dos sintomas de dismorfia muscular na dependência de exercícios e na ortorexia	Dependência em exercício	Escala de Dedicção ao Exercício, o Questionário para o Diagnóstico de Ortorexia e o Questionário Complexo em Adonis
Avaliar a prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas	Satisfação imagética corporal	Questionário do estado de saúde SF-36V2, Escala de satisfação com a aparência muscular (MASS) e Orto-15
Verificar por meio de uma anamnese alimentar o perfil nutricional e alimentar de estudantes de nutrição, como também a tendência ao quadro de ortorexia nervosa e distorção da imagem corporal	Verificar relação perfil alimentar e ortorexia e dismorfia corporal	Questionário Orto-15 e BSQ
Verificar a existência de ortorexia nervosa entre estudantes do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior localizada no sudoeste do Paraná	Quantificar	Questionário socioeconômico (não especificado), medidas antropométricas e Orto-15
Realizar a tradução e adaptação cultural do Orto-15, questionário desenvolvido em 2005 como ferramenta de percepção da ortorexia	Tradução do Orto-15	WHOQOL, 1998
Avaliar a presença destes dois distúrbios (ORTO e DM) em desportistas universitários de ambos os sexos e a relação com a aptidão física dos mesmos.	Verificar relação ortorexia, dismorfia muscular e aptidão física	Questionários Orto-15 e MASS
Avaliar de que modo os transtornos alimentares em estudantes têm sido abordados em periódicos brasileiros e quais medidas de intervenção são realizadas	Transtorno alimentar em estudantes	-
Compreender a relação entre insatisfação com a imagem corporal (IC) e o risco de desenvolver transtornos alimentares (TA) e ortorexia nervosa (ON) em jovens universitárias da área das ciências da saúde	Insatisfação corporal e TA e ON	-
Identificar a frequência do comportamento de risco para ortorexia nervosa em uma amostra de indivíduos com idades entre 18 e 60 anos e associar com o estado nutricional (classificação do peso corporal) variáveis sociodemográficas e imagem corporal.	Imagem corporal	Orto-15, Escala de Silhuetas e questionário com informações sociodemográficas e nutricionais
Identificar a prevalência de comportamentos com tendência a ortorexia nervosa (ON) e suas associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado em estudantes de nutrição	Satisfação imagética corporal	Orto-15, Body Shape Questionnaire
Identificar comportamento de risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de Nutrição	Avaliação de riscos	Orto-15, questionário de medidas antropométricas autorreferidas, escala de silhuetas de Schulsinger

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os resultados da revisão evidenciam que a produção científica brasileira sobre ON, embora ainda limitada, apresenta contribuições relevantes para a consolidação do tema no campo acadêmico. Os estudos analisados demonstram avanços importantes por meio de delineamentos quantitativos e do uso de instrumentos padronizados, como o Orto-15, frequentemente associados a medidas de imagem corporal, dismorfia muscular e dependência do exercício físico (Pontes, 2014). Esses achados possibilitam a identificação de comportamentos alimentares de risco e de possíveis comorbidades com outros transtornos alimentares, especialmente em populações jovens e vinculadas às áreas da saúde e do esporte.

Por outro lado, a revisão também aponta limites que reforçam a necessidade de ampliação das pesquisas. A ausência de reconhecimento oficial da ON como transtorno alimentar dificulta a definição de critérios diagnósticos e o desenvolvimento de protocolos terapêuticos específicos, o que torna ainda mais relevante o investimento científico na área. Nesse sentido, embora os estudos quantitativos representem um avanço metodológico importante, destaca-se a necessidade de pesquisas qualitativas que aprofundem a compreensão dos impactos da ON no cotidiano e nos processos de subjetivação dos sujeitos, contribuindo para uma abordagem mais abrangente e integrada do fenômeno.

3.2 REVISÃO DOS DADOS EM REDE SOCIAL

Os resultados apresentados no Quadro 4 referem-se à análise de vídeos veiculados na plataforma YouTube que abordam a temática das rotinas matinais, considerando elementos como título, canal de publicação, número de inscritos e data de veiculação. A partir desse levantamento, foi possível identificar características recorrentes nos conteúdos analisados, especialmente no que diz respeito às estratégias discursivas utilizadas para atrair o público e à ampla disseminação desse tipo de material em canais com expressivo alcance.

Quadro 4 - Relação do título, canal, inscrição de data dos vídeos publicados na rede social Youtube

Título do Vídeo	Canal publicado	Inscritos no canal	Data de publicação
A ROTINA MATINAL perfeita segundo a CIÊNCIA (foco, humor e ansiedade)	Rafael Gratta	1,2 Milhões	12/05/2024
rotina matinal produtiva ❤️	Raiane Kamiya	792 mil	24/08/2024
10MIN ROTINA MATINAL - ALONGAMENTO E MOBILIDADE (TODOS OS NÍVEIS)	Renato Batista	220 mil	12/05/2020
10MIN ROTINA MATINAL	Renato Batista	220 mil	03/01/2024
ROTINA MATINAL PARA DIMINUIR A BARRIGA EM 1 SEMANA Série ROTINA MATINAL 1ª semana	Vevefit	410 mil	11/04/2024
VENÇA logo pela MANHÃ Rotina Matinal Simples e Realista	Sóbrio	50 mil	30/08/2024
ROTINA MATINAL PARA REDUZIR A BARRIGA EM 7 DIAS Série ROTINA MATINAL 3ª semana	Vevefit	410 mil	25/04/2024
ACORDEI AS 5AM POR 30 DIAS ROTINA MATINAL	Experiência Flaminio	1,2 milhões	02/08/2020
A rotina matinal perfeita que todo homem deveria fazer (baseada na ciência)	pedro affonso	1,2 milhões	08/11/2023
Futuros Milionários Fazem Disso Uma Rotina Matinal Mel Robbins	Zona de Progresso (Matheus Santana)	1,6 milhões	24/12/2021

Fonte: Elaborado pelas autoras.

A análise dos dados apresentados no Quadro 4 permite observar, nos títulos dos vídeos publicados, o uso frequente de letras maiúsculas, expressões apelativas e promessas de resultados rápidos ou ideais, como melhoria do desempenho, redução de medidas corporais ou o alcance de um estilo de vida considerado bem-sucedido. Esses elementos caracterizam a estratégia conhecida como *clickbait*, termo amplamente utilizado na divulgação de conteúdos em plataformas digitais e cuja finalidade principal é atrair a atenção do usuário e ampliar o número de acessos (Terra, 2024). Além disso, os dados referentes ao número de inscritos nos canais evidenciam o elevado alcance e a ampla visibilidade desses conteúdos, publicados majoritariamente por criadores com centenas de milhares ou milhões de seguidores. O emprego de títulos chamativos, associado à expressiva audiência dos canais, revela uma padronização discursiva que privilegia o impacto imediato e o apelo emocional, favorecendo o engajamento e a circulação massiva dessas narrativas nas mídias sociais.

A análise dos dados apresentados no Quadro 5 evidencia que, de modo geral, os vídeos analisados não delimitam de forma clara um público-alvo específico, sendo direcionados a um público

amplo e heterogêneo. Essa ausência de segmentação favorece a ampla circulação do conteúdo e contribui para o seu elevado alcance nas plataformas digitais. Observa-se, ainda, que os objetivos gerais dos vídeos mantêm coerência com os títulos previamente analisados, centrando-se na promessa de melhora do desempenho cotidiano, regulação emocional, redução da ansiedade, aumento da produtividade e transformação corporal por meio da adoção de rotinas matinais consideradas ideais. Na sessão de comentários, verifica-se predominantemente uma avaliação favorável por parte do público, o que sugere um alto nível de identificação dos espectadores com as propostas apresentadas, especialmente com narrativas que oferecem soluções rápidas e simplificadas para questões complexas relacionadas à saúde, ao corpo e ao bem-estar.

Esse engajamento positivo pode ser compreendido como um indicativo da naturalização e aceitação social dessas “receitas” de rotina, que se apresentam como estratégias acessíveis e eficazes para a melhoria da qualidade de vida. Entretanto, tal adesão pouco crítica também revela a força do discurso de autoridade mobilizado pelos criadores de conteúdo, que frequentemente se posicionam como especialistas em temas relacionados à nutrição, ao exercício físico e à organização da vida cotidiana, independentemente de sua formação profissional. Nesse sentido, a ausência de posicionamentos críticos nos comentários reforça a hipótese de que o formato e a linguagem utilizados nos vídeos favorecem a legitimação dessas práticas, contribuindo para sua reprodução acrítica no cotidiano dos sujeitos.

Quadro 5: Relação entre público-alvo, objetivo geral do vídeo e o caráter dos comentários dos vídeos analisados na plataforma *Youtube*

Público-Alvo	Objetivo do vídeo	Comentários
Não especificado	Ensinar estratégias e hábitos matinais para aumentar o foco e diminuir a ansiedade, regulando o humor e associando ao hormônio cortisol	favoráveis
Não especificado	Aconselhar e dar dicas para seguidoras terem uma rotina para ter um dia melhor	favoráveis
Não especificado	Vídeo de alongamento guiado	favoráveis
Não especificado	Vídeo de alongamento guiado	favoráveis
Não especificado	Vídeo de treino de barriga negativa pra fortalecer o abdômen e deixar a cintura fininha	favoráveis
Não especificado	Exposição de pesquisas de como ter uma rotina matinal realista e produtiva.	
Não especificado	Vídeo de treino de barriga negativa pra fortalecer o abdômen e deixar a cintura fininha	favoráveis
Não especificado	Expor os 6 hábitos matinais do milagre da manhã	favoráveis
Homens	Mostrar uma rotina matinal perfeita que você precisa seguir, baseada na ciência.	favoráveis
Não especificado	Retratar uma rotina matinal baseada na autora Mel Robbins	favoráveis

Fonte: Elaboração das autoras.

A análise do Quadro 6 aprofunda essa discussão ao evidenciar a caracterização dos influenciadores responsáveis pelos conteúdos. Dos dez vídeos analisados, observa-se a predominância de criadores do gênero masculino, majoritariamente jovens adultos ou adultos, com áreas de formação diversas. Destaca-se que metade dos influenciadores não apresenta formação identificada ou qualificação profissional compatível com os temas abordados, especialmente aqueles relacionados à saúde, nutrição e exercício físico. Ainda que alguns possuam formação em Educação Física, Farmácia ou Desenvolvimento Pessoal, a ausência de critérios claros de qualificação não impede que esses sujeitos ocupem um lugar de autoridade simbólica frente ao público.

Esse dado torna-se particularmente relevante ao se considerar o impacto desses conteúdos na construção de hábitos e comportamentos de saúde. A ampla visibilidade desses influenciadores, associada à ausência de formação técnica em parte significativa dos casos, levanta questionamentos éticos e científicos acerca da disseminação de discursos normativos sobre corpo, produtividade e bem-estar. Assim, os resultados apontam para a necessidade de uma leitura crítica sobre o papel das mídias digitais na legitimação de práticas potencialmente restritivas e de risco, sobretudo quando tais conteúdos são consumidos de forma acrítica por um público amplo e não segmentado.

Quadro 6: Caracterização dos criadores de conteúdos dos vídeos analisados na plataforma Youtube

Gênero influenciador	Idade influenciador	Área de formação influenciador
Masculino	30 anos	Pesquisador, educador e consultor na área farmacêutica
Feminino	18 anos	Não identificado
Masculino	Não identificado (adulto na faixa dos 30 a 40 anos)	Especialista em força e condicionamento físico
Masculino	Não identificado (adulto na faixa dos 30 a 40 anos)	Especialista em força e condicionamento físico
Feminino	Não identificado (adulta na faixa dos 40 anos)	Educação Física (especialista no Método Hipopressivo)
Masculino	Se identifica como jovem	Não identificado
Feminino	Não identificado (adulta na faixa dos 40 anos)	Educação Física (especialista no Método Hipopressivo)
Masculino	33 anos	Não identificado
Masculino	Não identificado (adulto na faixa dos 20 a 30 anos)	Não identificado
Masculino	Não identificado (adulto na faixa dos 20 a 30 anos)	Desenvolvimento pessoal

Fonte: Elaboração das autoras.

A análise dos conteúdos veiculados no YouTube indica que as rotinas matinais são apresentadas de forma idealizada, associando produtividade, disciplina corporal e controle alimentar a noções de sucesso, saúde e realização pessoal. Esses discursos reforçam padrões normativos de desempenho e estética corporal, alinhados às exigências contemporâneas de autocontrole e otimização constante da vida (Camillo, 2022). Observa-se que tais construções discursivas atualizam, no contexto digital, formas já consolidadas de associação entre saúde, estética e valor subjetivo, contribuindo para a naturalização de práticas corporais e alimentares rigidamente normatizadas.

Nesse contexto, as redes sociais assumem papel fundamental na legitimação desses ideais, ao recorrerem a uma retórica de cientificidade, autoridade e sucesso pessoal que, muitas vezes, não se sustenta em formações técnicas compatíveis com os conteúdos veiculados. A elevada visibilidade desses materiais, intensificada pelo uso de títulos chamativos e estratégias de engajamento (Terra, 2024), contribui para a disseminação de prescrições rígidas relacionadas à alimentação, ao corpo e à organização do tempo apresentado como modelos universais e desejáveis. A predominância de avaliações favoráveis nos espaços de interação indica alto grau de identificação do público com tais propostas, sugerindo sua assimilação como referências normativas de saúde e desempenho. Paralelamente, emergem relatos de desconforto corporal e de frustração diante da impossibilidade de adesão plena às rotinas apresentadas, em função de limitações concretas do cotidiano, como exigências laborais, familiares e outras demandas externas, ainda que o ideal continue sendo valorizado.

A discrepância entre os ideais veiculados e as possibilidades concretas dos indivíduos podem favorecer sentimentos de inadequação, culpa e fracasso pessoal. Esse processo pode ser compreendido à luz do conceito freudiano de introjeção, no qual normas e ideais culturais passam a regular o comportamento do sujeito de forma internalizada, produzindo sofrimento psíquico quando tais exigências se mostram inalcançáveis (Freud, 1930-1936). Nesse sentido, os achados empíricos articulam-se à literatura nacional ao evidenciar a relação entre rigidez alimentar, idealização da saúde e influência de discursos midiáticos, elementos frequentemente associados a comportamentos compatíveis com a ON.

Assim, os resultados apontam que as mídias digitais atuam como um vetor relevante na consolidação de práticas alimentares e corporais normativas, contribuindo para a disseminação de comportamentos de risco ainda pouco problematizados no contexto brasileiro. Considerando a incipiência da produção científica nacional sobre a ON e o predomínio de abordagens quantitativas, destaca-se a necessidade de ampliação de estudos que integrem análises qualitativas, capazes de aprofundar a compreensão dos impactos subjetivos, culturais e psicossociais desses discursos no processo de subjetivação contemporâneo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a ON no contexto brasileiro, articulando a produção científica nacional com a investigação de conteúdos veiculados no YouTube, a fim de compreender a influência das mídias digitais na consolidação de comportamentos alimentares disfuncionais. Os resultados obtidos indicam que ao evidenciar tanto as limitações da produção acadêmica quanto a força normativa dos discursos midiáticos contemporâneos, encontra-se uma relação.

A revisão sistemática revelou que a ON permanece como um campo de investigação incipiente no Brasil, marcado pela escassez de estudos, concentração regional da produção e predominância de delineamentos quantitativos, com foco na mensuração de comportamentos de risco e no uso recorrente do instrumento Orto-15. Observa-se, assim, uma lacuna significativa de pesquisas qualitativas que aprofundem a compreensão subjetiva e psicossocial do fenômeno.

A análise dos conteúdos do YouTube evidenciou a ampla disseminação de discursos que associam saúde, produtividade e sucesso pessoal à adoção de rotinas matinais rígidas, sustentadas por uma retórica de cientificidade e por promessas de resultados rápidos. A elevada adesão do público a esses conteúdos sugere a naturalização de padrões corporais e alimentares idealizados, frequentemente desvinculados das condições concretas de vida da maioria dos sujeitos.

A articulação entre os dados empíricos e a literatura revisada permite compreender as mídias digitais como vetores relevantes na introjeção de ideais contemporâneos de controle, pureza e

desempenho, contribuindo para a intensificação de práticas compatíveis com a ON. Diante disso, reforça-se a necessidade de ampliar investigações que integrem diferentes abordagens metodológicas e promovam uma leitura crítica sobre o impacto das mídias digitais na saúde mental e nos processos de subjetivação no contexto brasileiro.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014, v. 5.

ARAÚJO, Q. S. **Ortorexia nervosa e suas relações com as redes sociais: uma revisão da literatura**. 2023. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, 2023.

BARATA, N. V. **Ortorexia nervosa: comportamento alimentar e social**. 2018. 14 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 2. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Categoria saúde e vigilância sanitária**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>.

CAMILLO, M, G. Ortorexia Nervosa: uma revisão de literatura sobre seus aspectos gerais. **BWS Journal** (Descontinuada), [S. l.], v. 5, p. 1–9, 2022. Disponível em: <https://bwsjournal.emnuvens.com.br/bwsj/article/view/360>. Acesso em: 16 jul. 2024.

COSTA, M. F. Dietas da Moda e Transtornos Alimentares: e Construção de Sentidos da Busca do “Corpo Perfeito” e da “Vida Saudável”. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 857–858, 2014. DOI: 10.12957/demetra.2014.14069. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/14069>. Acesso em: 16 jul. 2024.

CRUZ, R. T. *et al.* 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**, v. 12, n. 76, p. 1119–1128, jan/dez. 2018.

DAMÁZIO, L. S.; JUCOSKI, B. B. Avaliação de ortorexia nervosa e satisfação com aparência muscular no extremo sul catarinense. **REVISA**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 380–390, 2022.

DUNN, T. M.; BRATMAN, S. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. **Eating Behaviors**, v. 21, p. 11–17, 2016.

FERREIRA, F. D. **O papel influenciador das mídias sociais na construção da autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento de distúrbios mentais e alimentares**. Monografia (Graduação no curso de psicologia) Universidade de Uberaba. Minas Gerais, p. 36, 2022.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Tradução de José Eduardo Filgueiras. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FRAZON, T. C. **CLICKBAIT CORPORATIVO: o polêmico como ferramenta de visibilidade**. **Comunicação & Inovação**, v. 25, 2024.

FREUD, S. **O Eu e o Id, "Autobiografia" e outros textos (1923-1925)**. São Paulo : Companhia das Letras, v. 16, 2016.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização e outros textos (1930-1936)**. São Paulo : Companhia das Letras, v. 18, 2016.

FREUD, S. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade, análise fragmentária de uma histeria (“O caso Dora”) e outros textos (1901-1905)**. São Paulo: Companhia das Letras, v. 6, 2016.

GABARRA, C. C. B.; CARNEIRO, P. B. G.; FERREIRA, V. A. Alimentação, corpo e imagem: transtornos alimentares entre universitárias da área da saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 605-619, 17 nov. 2022.

HINE, C. **Métodos virtuais**: questões na pesquisa social na internet. Tradução de Ana Maria L. V. P. da Silva. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2000.

LORENZON, L. F. L.; MINOSSI, P. B. P.; PEGOLO, G. E. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 69, n. 2, p. 117–125, 2020.

PATIAS, N. D.; VON HOHENDORFF, J. Critérios de Qualidade para Artigos de Pesquisa Qualitativa. **Psicologia em Estudo**, v. 24, 21 nov. 2019.

PENAFORTE, 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**, v. 67, n. 1, p. 18–24, 2018.

PHILLIPPI, S. T; ALVARENGA M. **Transtornos Alimentares: Uma Visão Nutricional**. Ed. 1ª. Editora: Manole Saúde, 2003.

PONTES, J. B.; MONTAGNER, M. I.; MONTAGNER, M. Â. Ortorexia Nervosa: Adaptação Cultural do Orto-15. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 533–548, 2014. DOI: 10.12957/demetra.2014.8576.

RIDLEY, C. A. **A revisão da literatura**: um guia passo a passo para estudantes. Tradução de Sérgio P. B. Santos. Porto Alegre: Artmed, 2012.

SOUZA, Q. J. O. V. de; RODRIGUES, A. M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 63, n. 3, p. 200–204, 2014.

TOCCHETTO, B. F. et al. Avaliação da ortorexia, dismorfia muscular e níveis de aptidão física em desportistas recreacionais universitários. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 71, p. 364–373, 2018.

Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. **Ortorexia: entenda o transtorno dos obcecados por alimentação saudável**. Brasília DF, 2023. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/ortorexia-entenda-o-transtorno-dos-obcecados-por-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 16 jul. 2024.