



TRANSTORNOS ALIMENTARES – PREVALÊNCIA DA ORTOREXIA NO SEXO MASCULINO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

MANOEL PIRES DO AMARAL NETO

RESUMO

Os transtornos alimentares são definidos como doenças, que trazem mudanças no comportamento alimentar e no controle de peso, resultando em danos psicológicos e físicos, na nutrição existem 4 tipos que se destacam: a anorexia, a bulimia, a vigorexia e a ortorexia. Apesar dessas doenças sempre terem um olhar feminino, a preocupação com o corpo, está cada vez mais visível no sexo masculino, que vem sofrendo forte influência da mídia e da sociedade que impõe o padrão de corpo e de vida saudável ideal, resultando na busca para métodos de se alimentar de forma saudável. Assim, o presente trabalho tem o objetivo analisar, por meio de uma revisão literária, a prevalência da ortorexia sexo masculino, utilizando artigos científicos dos últimos 5 anos, pesquisados através do banco de dados do google acadêmico e scielo, considerando aqueles escritos na língua portuguesa e inglesa. Os dados revelaram que o número de prevalentes e em risco, são preocupantes, pois os homens independente do condicionamento físico e conhecimento, estão cada vez mais apresentando traços de ortorexia, mostrando que essa doença precisa ser cada vez mais estudada. Logo se conclui que a presença da ortorexia é preocupante neste gênero, a sociedade pode ser uma forte influência, mas também é evidente que novos instrumentos precisam ser criados, bem como novos estudos, para que sempre tenhamos dados recentes e precisos.

Palavras-chave: Nutrição; Ortorexia; Prevalência; Sexo masculino; Transtornos alimentares.

ABSTRACT

Eating disorders are defined as diseases that bring about changes in eating behavior and weight control, resulting in psychological and physical damages, in nutrition there are four types that stand out: anorexia, bulimia, vigorexia and orthorexia. Although these diseases always have a female look, the preoccupation with body is more and more visible in the male sex, that has been going strong influenced by the media and society that imposes the ideal body and healthy life pattern, resulting in the search for methods to eat to healthy way. In this way, the present work has the objective to analyze, through a literary review, the prevalence of orthorexia in the male sex, using scientific articles of the last 5 years, searched through the database of academic google and scielo, considering those written in portuguese and english. The data revealed that the number of prevalent and at risk is worrisome, cause men, regardless of physical conditioning and knowledge, are increasingly presenting traces of orthorexia, showing that this disease needs to be more studied. It soon follows that the presence of orthorexia is worrying in this genre, the society can be a



strong influence, but it is also evident that new instruments need to be created, as well as new studies, so that we always have recent and accurate data.

Keywords: Eating disorders; Male; Nutrition; Orthorexia; Prevalence.

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares são doenças caracterizadas por mudanças severas no comportamento alimentar e no controle de peso resultando danos psicológicos e físicos, na área da nutrição existem 4 tipos de transtornos que se destacam, são eles, anorexia nervosa, bulimia nervosa, vigorexia nervosa e ortorexia nervosa, sendo esse ainda hoje não considerada um transtorno alimentar propriamente dito (MAHAN et al., 2013).

Atualmente é possível perceber que a mídia tem forte influência, na preocupação e insatisfação dos adolescentes masculinos, no sentido de se verem gordos, e quererem ser magros. Porém essa influência da mídia está mais relacionada na busca pelo corpo musculoso, que criam um padrão ideal para o corpo masculino, levando a adotar métodos de ganho de peso ou emagrecimento, de tal forma que acabam adquirindo tais transtornos (MELIN et al., 2006).

Quando se refere a transtorno alimentar, sempre se restringe apenas em olhar o lado do sexo feminino, porém a preocupação com o corpo está cada vez mais visível no sexo masculino, visto que a prevalência era de 1 homem para 20 mulheres com anorexia, por exemplo, nos dias de hoje esse número é de 1 homem para 10 mulheres. Isso está relacionado diretamente com a cultura ocidental, que pressiona a ter esse corpo magro, levando o indivíduo a assumir isso, como uma meta de grande importância, não medindo esforços para alcançar o objetivo (ALMEIDA; GUIMARÃES, 2015).

Por outro lado no caso dos homens quando não são incentivados a ter o corpo magro são levados ao oposto disso, um corpo musculoso, levando o indivíduo a realizar exercícios físicos pesados em excesso de forma contínua, que geralmente ultrapassa suas capacidades fisiológicas para chegar ao resultado esperado, sendo induzido até mesmo a recorrer ao uso de anabolizantes com objetivo de acelerar o resultado, sendo isso uma característica da vigorexia (RIBEIRO; OLIEVIRA, 2011; UTIYAMA, 2011).

O descuido na alimentação pode acarretar em diversas patologias, no entanto, o excesso de cuidado na alimentação, é prejudicial à saúde, sendo considerada uma doença, a ortorexia nervosa, caracterizada por uma obsessão por alimentos biologicamente puros, acarretando em uma seleção severa de apenas alimentos naturais, bastante vegetais, cereais e uma ausência em produtos cárneos, levando-o a se tornar menos social, por tornar a dieta a parte mais importante na sua vida (RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011).



Ambos os transtornos trazem com si, uma complicação psicológica, sendo necessária uma abordagem multidisciplinar no tratamento. Uns dos principais transtornos, anorexia e vigorexia estão presentes a distorção da imagem corporal, na AN (Anorexia Nervosa), já na vigorexia essa distorção é contrária, neste caso o indivíduo se ver fraco e magro, levando a prática de exercícios físicos mais intensos para chegar ao corpo mais musculoso (GALVÃO et al., 2006; UTIYAMA, 2011).

A distorção corporal, no entanto, não se encontra presente tanto na bulimia, por ser uma questão de manutenção de peso, bem como na ortorexia, que ainda não é classificada como um transtorno alimentar, mas seu o foco está na procura obsessiva de se alimentar por alimentos considerados saudáveis (GALVÃO et al., 2006; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011).

Diante do exposto torna-se necessária uma pesquisa acerca desse tema, para poder responder à problemática: Qual a prevalência da ortorexia no sexo masculino?

Deste modo, o trabalho tem como objetivo geral, analisar a prevalência da ortorexia no sexo masculino e assim trazer uma discussão sobre o atual panorama da situação, contribuindo com a literatura existente, a cerca deste tema, apresentando dados de estudos mais recentes da sua prevalência.

METODOLOGIA: Tendo em vista o aumento de prevalência dos transtornos alimentares no sexo masculino, têm sido publicados ao longo dos anos cada vez mais estudos relacionados ao gênero. Diante disto o presente trabalho efetuou uma revisão bibliográfica sistemática, que se entende como, uma pesquisa focada numa investigação bem definida, visando identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências relevantes, disponíveis sobre o tema em questão (GALVÃO, PEREIRA; 2014).

A pesquisa foi dada por buscas de artigos científicos, achados nos bancos de dados do google acadêmico e scielo. Sendo apenas considerados os artigos escritos na língua portuguesa e inglesa, utilizando os seguintes descritores: “prevalência dos transtornos alimentares em homens”, “prevalência da ortorexia”.

Com o objetivo de ampliar a atualidade de informação, foi feita uma restrição de tempo, selecionando artigos publicados nos últimos 5 anos, utilizando como critérios de inclusão: estudos sobre os TCAs em homens, estudos recentes de prevalência dos TCAs em homens e estudos que abordem a ortorexia e como critérios de exclusão: artigos de revisão literária, estudos que sejam apenas relacionados ao



gênero feminino e estudos considerados muito antigos ou irrelevantes considerando o objetivo do trabalho.

Durante o período da pesquisa, foram selecionados 41 artigos e a partir dos critérios citados, foi feita uma seleção, onde foram lidos o título e resumo, em seguida quando as informações contidas no resumo forem insuficientes, passando-se a leitura da introdução e conclusão, para assim todos os artigos serem lidos na íntegra.

Para a análise e interpretação dos resultados, foi executada uma leitura analítica com finalidade de ordenar as informações, de forma que possibilite obter respostas à problemática da pesquisa, foram selecionados ao todo 10 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Na tabela 1, estão apresentados artigos, que irão trazer dados recentes da prevalência da ortorexia nervosa.

Autor/ano	Método	Resultado	Conclusão
VITAL et al., 2017	Foi avaliado o comportamento de risco para desenvolver a ortorexia nervosa e o consumo alimentar de 40 estudantes de educação física, de ambos os sexos, a partir de 18 anos, a partir do Orto-15 e do questionário de frequência alimentar (QFA).	Constatou-se que 82,5% dos indivíduos (88% do sexo masculino), apresentaram risco de desenvolver a ortorexia, na qual os alunos do 1º período tiveram maior risco (87,5%) comparado aos do 7º período (25%), além disso, o QFA mostrou que escolhas saudáveis predominaram.	A partir da análise dos dados obtidos, pode-se dizer que a presença do risco à ortorexia em números tão elevados, é preocupante, de modo que a mesma pode trazer problemas psicossociais, pelo isolamento social e carência de nutrientes, pela exclusão de grupos alimentares.
NEVES; VILELA, 2018	Utilizando o Orto-15, QFA e avaliando estado nutricional e percepção da imagem corporal,	Foi encontrado que 57,69% dos homens estavam em sobrepeso, 73,08% apresentaram-se insatisfeitos com o	Pode-se concluir que fatores como a insatisfação com a imagem corporal e o maior consumo de



	<p>frequentadores de academia de musculação de ambos os sexos foram avaliados para identificar o risco de desenvolvimento da ortorexia.</p>	<p>seu corpo e em 73,07% deles foi possível identificar que estavam predispostos a desenvolver a ortorexia.</p>	<p>alimentos in natura e minimamente processados, podem contribuir com a ortorexia e estado nutricional dos avaliados.</p>
<p>BERT et al., 2019</p>	<p>Um estudo transversal foi feito com 549 atletas e não atletas (sendo 407 homens), onde foi aplicado questionário de atividade física, nutrição, dieta alimentar e o Orto-15 para avaliar a prevalência da ortorexia.</p>	<p>A ortorexia se manteve presente em níveis preocupantes nos três grupos: nenhum esporte, <150min de esporte por semana e >150min de esporte por semana, totalizando uma média de prevalência de 70,9%.</p>	<p>A atividade física e os esportes de resistência, além de uma restrição nutricional, podem estar relacionados à ortorexia.</p>
<p>CLIFFORD ; BLYTH, 2019</p>	<p>Um estudo piloto que utilizou o Orto-15 para comparar a prevalência de ortorexia em universitários atletas e não atletas de ambos os sexos</p>	<p>Ao todo 74 homens participaram do teste e 78% deles apresentaram sintomas altos de ortorexia. Não houve diferença significativa entre o grupo atleta e não atleta.</p>	<p>O risco de desenvolver a ortorexia pode estar atribuído aos atletas que exagere no exercício físico, porém essa alta prevalência pode estar atribuída ao próprio questionário.</p>
<p>PARRA-FERNÁNDEZ et al., 2019</p>	<p>Foi realizado um estudo com universitários de ambos os sexos (ao todo 492) que foram submetidos a responder o questionário Orto-11, DOS e o EDI</p>	<p>Pelo Orto-11 a prevalência de ortorexia foi de 25,2%, sendo o sexo masculino menos prevalente.</p>	<p>As diferentes taxas de prevalência, pode estar relacionada com a falta de um questionário mais abrangente para identificar a doença.</p>



	para identificar a prevalência da ortorexia.		
PIANA, 2019	Aplicando o Orto-15, 61 alunos militares (todos do sexo masculino) foram avaliados para que fosse identificado a tendência ortoréxica, bem como intensidade, duração e frequência da atividade física.	No grupo de monitores foi encontrado uma tendência de 30% à ortorexia, enquanto no grupo de instrutores foi de 37%.	Conclui-se que um biótipo considerado ideal para o exercício do ofício, está relacionado com as tendências ortoréxicas dos militares.
ABDULLA H, 2020	Um estudo transversal feito com graduandos e pós graduandos de nutrição e nutricionistas de ambos os sexos (ao todo 421), onde foi aplicado o Orto-15 para identificação do risco de ortorexia	100% da amostra apresentou pelo menos alguma tendência ortoréxica, sendo 70,1% dos homens no ponto de corte <40 e 39,4 no ponto de corte <35.	Usar o ponto de corte <35 é mais seguro no momento de identificar fatores que influenciam a ortorexia.
LORENZO N, 2020	Utilizando o Orto-15 e a escala de silhuetas, 430 pessoas de ambos os sexos foram avaliadas para identificar o risco para a ortorexia e associar com seu estado nutricional.	Pela avaliação do Orto-15, foram usados dois pontos de corte para identificar o risco de ortorexia, no <40, 93% dos homens apresentaram riscos e no <35, foram 50,5%. em ambos pontos de corte foi identificado que havia um padrão de sobrepeso no IMC.	Pode-se concluir que o estudo identificou um alto risco para ortorexia, que houve uma associação entre os homens sobrepesos, mas nenhuma em relação à imagem corporal.
SILVA,	Um estudo realizado	Ao todo a prevalência	Estudantes da área de



2020	com estudantes de nutrição e educação física de ambos os sexos (ao todo 195), onde foram submetidos ao questionário Orto-15, para identificação de comportamentos ortoréxicos.	nos homens foi de 47,3%, sendo a turma de educação física mais preocupante e ainda se observou que aqueles com menor IMC estavam em maior risco.	saúde, independente do ano de graduação, podem estar propícios à desenvolver ortorexia.
SURAŁA et al., 2020	Um estudo feito com 273 atletas de ambos os sexos, onde foi aplicado o Orto-15 e avaliado a composição corporal para associar com o risco de desenvolver a ortorexia.	No estudo foi notado que os participantes ficaram classificados apenas entre os pontos de corte <35 e <40 onde o risco nos homens foram 40,5% e 86% respectivamente.	Independente do esporte praticado, treinamento ou composição corporal, atletas podem estar em risco de desenvolver a ortorexia.

Nos estudos de Vital et al. (2017), Parra-fernandez et al. (2019), Abdulla (2020) e Silva com universitários, foram usados questionários com o objetivo de identificar o risco de adquirir a ortorexia, mas com isso observamos uma discordância nos resultados e no grupo avaliado, pois em Vital e Abdulla foi observado uma grande prevalência em boa parte dos participantes, enquanto Parra-fernandez e Silva a prevalência ficou em menos de 50%.

Ao longo dos anos percebe-se a necessidade de novos meios de identificar a ortorexia e no estudo de Parra-fernandez, o Orto-11 foi aplicado, diferente dos demais onde apenas o Orto-15 foi usado como meio de identificação, e apesar de justificar a mudança de questionário para algo mais preciso, nos resultados a prevalência não foi tão alta.

No estudo de Silva, foi destacado que aqueles com um menor IMC estavam com maior risco, e por mais que a pesquisa tivesse sido feita com estudantes da área da saúde e apresentado uma baixa prevalência, Vital que trouxe a mesma proposta de avaliar este público e Abdulla que avaliou até mesmo nutricionistas formados,



encontraram uma alta prevalência em seus estudos, mostrando que mesmo aqueles que tenham algum conhecimento científico, podem estar em risco de desenvolver a ortorexia.

Lorenzo (2020), fez um estudo sem direcionar um público alvo específico, apenas com a faixa etária entre 18 e 60 anos, e diferente do estudo de Silva, neste encontramos uma alta prevalência e um padrão de sobrepeso no IMC dos participantes que estavam em risco.

Em estudos realizados com frequentadores de academia Neves; Vilela (2018) encontram um índice considerável de sobrepeso nos participantes, associados a uma grande porcentagem de insatisfação e predisposição à ortorexia, associaram estes resultados ao alto consumo de alimentos in natura identificado pela pesquisa, que pode de fato ser um fator que contribui para o surgimento da doença. Diferente de Piana (2019) que aplicou também o Orto-15, mas em alunos militares, porém encontrou uma baixa prevalência, e justificou que a idealização do corpo militar esperado para que este possa exercer sua função, pode resultar nas tendências ortoréxicas.

Bert et al. (2019), Clifford; Blyth (2019) e Surala et al. (2020) realizaram estudos focados em atletas, onde foram avaliados por meio do Orto-15 para identificação da ortorexia, e em ambos foi observado uma alta prevalência, onde no estudo de Bert et al. um esporte de alta resistência associado a uma restrição nutricional pode ser um fator desencadeador da doença. Já Clifford; Blyth ressaltam que atletas que exagerem no exercício físico, podem estar em maior risco, enquanto Surala fala que o risco de desenvolvimento independe do esporte praticado ou treinamento realizado.

Desta forma, podemos observar que tanto o número de prevalentes, quanto o número de indivíduos em risco no sexo masculino, apresentam resultados preocupantes que estão ficando cada vez mais evidente ao longo dos anos. E mesmo que essas pessoas sejam do meio acadêmico ou atletas é possível identificar os traços de ortorexia mesmo com um questionário limitado.

CONCLUSÃO: Logo, pode-se concluir que a presença da ortorexia no sexo masculino, vem aumentando ao longo dos anos, mostrando cada vez mais que esse gênero está apresentando riscos de adquirir essa doença, independentemente de sua condição física ou grau de conhecimento. Boa parte desse risco se deve a forte influência da sociedade, as escolhas saudáveis em excesso e a busca pelo corpo ideal. É sugerido que sejam elaborados novos métodos de identificar a ortorexia, pois seus questionários são limitados e que sejam feitos mais estudos com



amostras masculinas, para que sempre possamos ter dados da ortorexia neste gênero.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDULLAH, Mai Adnan; AL-HOURANI, Huda Mustafa; ALKHATIB, Buthaina. **Prevalence of Orthorexia Nervosa Among Nutrition Students and Nutritionists in Jordan: Pilot Study**. 2020.

ALMEIDA, Thamires Citadini; GUIMARÃES, Cristian Fabiano. Os blogs pró-Ana e a experiência da anorexia no sexo masculino. **Saúde e Sociedade**, v. 24, n. 3, p. 1076-1088, 2015.

BERT, Fabrizio et al. Orthorexia Nervosa: A cross-sectional study among athletes competing in endurance sports in Northern Italy. **PloS one**, v. 14, n. 8, p. e0221399, 2019.

CLIFFORD, Tom; BLYTH, Charlotte. A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in University sports teams. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 24, n. 3, p. 473-480, 2019.

GALVÃO, Ana Luiza et al. **Transtornos alimentares e obesidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LORENZON, Luís Felipe Lopes; MINOSSI, Patrícia Beatriz Pedroso; PEGOLO, Giovana Eliza. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 2, p. 117-125, 2020.

MAHAN, L. Kathleen e StrumpEscott Sylvia. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. São Paulo: editora Elsevier, 2013.

MELIN, Paula et al. **Transtornos alimentares e obesidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

NEVES, Laura Maria Marcos; VILELA, Brunna Sullara. **AValiação DO RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DE ORTOREXIA NERVOSA EM ALUNOS DE DUAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE TRÊS PONTAS-MG**. -, 2018.

PARRA-FERNÁNDEZ, María Laura et al. Assessing the prevalence of orthorexia nervosa in a sample of university students using two different self-report measures.



International journal of environmental research and public health, v. 16, n. 14, p. 2459, 2019.

PIANA, Cesar Cardia. **Atitudes e comportamentos de alunos militares de diferentes postos e graduações em relação às escolhas alimentares–aplicação do ORTO-15**. 2019.

RIBEIRO, Paulo César Pinho; OLIVEIRA, Pietro Burgarelli Romaneli de. Culto ao Corpo: beleza ou doença?. **Adolescência e Saúde**, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011.

SILVA, Mayara Rodrigues; FERNANDES, Paula Lima. PRESENÇA DE ORTOREXIA NERVOSA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO. In: **Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436**. 2020. p. 45-51.

SURAŁA, Olga et al. Traits of Orthorexia Nervosa and the Determinants of These Behaviors in Elite Athletes. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2683, 2020.

VITAL, Aline Nataly Soares et al. RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DE ORTOREXIA NERVOSA EO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Saúde e Pesquisa** , v. 10, n. 1, p. 83-89, 2017.