

## **Cultura fitness e comportamentos alimentares disfuncionais: desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva: uma revisão de literatura**

*Fitness culture and dysfunctional eating behaviors: challenges for the nutritionist's role in public health: a literature review*

*Cultura fitness y comportamientos alimentarios disfuncionales: desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva: una revisión de la literatura*

Sthefany Souza Silva – Faculdade Ages – Bacharelado em Nutrição

Juliana Malinovski – Faculdade Ages, Orientadora

Káren Arielle Carvalho Barreto – Faculdade Ages, Co-orientadora

### **Resumo:**

**Introdução:** A adesão à cultura fitness, impulsionada pelas mídias digitais, influencia padrões alimentares e a relação com a imagem corporal, especialmente entre jovens. Embora associada ao bem-estar e sucesso, essa cultura pode favorecer comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição alimentar, ortorexia e compulsão, além de estimular dietas da moda e desinformação, com impactos negativos à saúde mental e nutricional. Dados epidemiológicos indicam alta prevalência de transtornos alimentares, sobretudo entre mulheres e jovens. Diante disso, o nutricionista tem papel relevante na educação alimentar e prevenção desses transtornos, ainda que enfrente desafios como a influência midiática, normalização de comportamentos disfuncionais e necessidade de atuação interdisciplinar. Analisar as evidências sobre essa relação é essencial para fortalecer estratégias de promoção da saúde. **Objetivo:** Analisar a relação entre a cultura fitness, os comportamentos alimentares disfuncionais e os desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, qualitativa, descritiva e exploratória, que buscou analisar a relação entre cultura fitness, comportamentos alimentares disfuncionais e desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed, CAPES e RBNE, com descritores em português e inglês combinados pelos operadores AND e OR, incluindo estudos primários publicados entre 2022 e 2026. Devido à escassez de estudos específicos, também foram considerados trabalhos sobre imagem corporal, transtornos alimentares, práticas restritivas, mídia, nutrição e atenção primária. Após as etapas de seleção, sete artigos compuseram a amostra final, analisados de forma descritiva e crítica. **Resultados e Discussões:** Os estudos analisados indicam que a cultura fitness influencia significativamente o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente pela valorização estética do corpo magro e musculoso. A pressão estética, o uso intenso das redes sociais e o ideal de “corpo saudável” favorecem práticas restritivas, compulsivas e obsessivas, associadas à insatisfação corporal, compulsão alimentar e ortorexia nervosa. Muitos desses comportamentos são socialmente valorizados, dificultando sua identificação precoce. A literatura também aponta desafios para o nutricionista na saúde coletiva, como influência midiática, normalização de disfunções alimentares, ausência de protocolos, lacunas na formação e necessidade de atuação interdisciplinar. Os achados reforçam a importância de ações de educação alimentar, promoção da saúde e abordagens críticas frente aos discursos das mídias digitais. **Conclusão:** A revisão evidenciou que a cultura fitness influencia o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, como restrições, compulsões e obsessões, associadas à busca pelo corpo ideal. A pressão estética, amplificada pelas redes sociais e pelo discurso do “estilo de vida saudável”, normaliza essas práticas e dificulta sua identificação precoce. O fenômeno afeta diferentes grupos populacionais e impõe desafios à Atenção Primária, como ausência de protocolos, limitações na formação profissional e dificuldades no reconhecimento desses comportamentos. A atuação do nutricionista requer

abordagens que considerem aspectos sociais, culturais e subjetivos da alimentação, com destaque para a Educação Alimentar e Nutricional na promoção da autonomia e no enfrentamento da desinformação. Reforça-se, ainda, a necessidade de ampliar a produção científica e fortalecer estratégias de promoção da saúde na Atenção Básica.

**Palavras-chave:**

Cultura fitness; transtorno alimentar; nutricionista; comportamento alimentar; saúde coletiva.

**Abstract:**

**Introduction:** Adherence to fitness culture, driven by digital media, influences eating patterns and the relationship with body image, especially among young people. Although associated with well-being and success, this culture can favor dysfunctional eating behaviors, such as food restriction, orthorexia, and binge eating, in addition to stimulating fad diets and misinformation, with negative impacts on mental and nutritional health. Epidemiological data indicate a high prevalence of eating disorders, especially among women and young people. Given this, nutritionists play a relevant role in nutritional education and the prevention of these disorders, even though they face challenges such as media influence, the normalization of dysfunctional behaviors, and the need for interdisciplinary action. Analyzing the evidence on this relationship is essential to strengthen health promotion strategies. **Objective:** To analyze the relationship between fitness culture, dysfunctional eating behaviors, and the challenges for the nutritionist's role in public health. **Methodology:** This is an integrative, qualitative, descriptive, and exploratory literature review that sought to analyze the relationship between fitness culture, dysfunctional eating behaviors, and challenges for nutritionists in public health. The search was conducted in the SciELO, PubMed, CAPES, and RBNE databases, using descriptors in Portuguese and English combined with the AND and OR operators, including primary studies published between 2022 and 2026. Due to the scarcity of specific studies, works on body image, eating disorders, restrictive practices, media, nutrition, and primary care were also considered. After the selection stages, seven articles comprised the final sample, analyzed descriptively and critically. **Results and Discussion:** The analyzed studies indicate that fitness culture significantly influences the development of dysfunctional eating behaviors, especially through the aesthetic valorization of the lean and muscular body. The pressure to conform to beauty standards, the intense use of social media, and the ideal of a "healthy body" favor restrictive, compulsive, and obsessive practices associated with body dissatisfaction, binge eating, and orthorexia nervosa. Many of these behaviors are socially valued, making early identification difficult. The literature also points to challenges for nutritionists in public health, such as media influence, normalization of eating disorders, lack of protocols, gaps in training, and the need for interdisciplinary action. The findings reinforce the importance of food education actions, health promotion, and critical approaches to the discourses of digital media. **Conclusion:** The review showed that fitness culture influences the development of dysfunctional eating behaviors, such as restrictions, compulsions, and obsessions, associated with the pursuit of the ideal body. The pressure to conform to beauty standards, amplified by social media and the discourse of a "healthy lifestyle," normalizes these practices and makes early identification difficult. The phenomenon affects different population groups and poses challenges to Primary Care, such as the absence of protocols, limitations in professional training, and difficulties in recognizing these behaviors. The role of the nutritionist requires approaches that consider the social, cultural, and subjective aspects of food, with emphasis on Food and Nutrition Education in promoting autonomy and combating misinformation. Furthermore, there is a need to expand scientific production and strengthen health promotion strategies in Primary Care.

### **Keywords:**

Fitness culture; eating disorder; nutritionist; eating behavior; public health.

### **Resumen:**

La adhesión a la cultura fitness, impulsada por los medios digitales, influye en los patrones alimentarios y en la relación con la imagen corporal, especialmente entre los jóvenes. Aunque se asocia con el bienestar y el éxito, esta cultura puede favorecer comportamientos alimentarios disfuncionales, como la restricción alimentaria, la ortorexia y los atracones, además de estimular dietas de moda y desinformación, con impactos negativos en la salud mental y nutricional. Los datos epidemiológicos indican una alta prevalencia de trastornos alimentarios, especialmente entre mujeres y jóvenes. Ante ello, el nutricionista desempeña un papel relevante en la educación alimentaria y en la prevención de estos trastornos, aunque enfrenta desafíos como la influencia de los medios, la normalización de comportamientos disfuncionales y la necesidad de una actuación interdisciplinaria. Analizar las evidencias sobre esta relación es esencial para fortalecer las estrategias de promoción de la salud. **Objetivo:** Analizar la relación entre la cultura fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva. **Metodología:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, cualitativa, descriptiva y exploratoria, que buscó analizar la relación entre la cultura fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva. La búsqueda se realizó en las bases SciELO, PubMed, CAPES y RBNE, utilizando descriptores en portugués e inglés combinados mediante los operadores AND y OR, incluyendo estudios primarios publicados entre 2022 y 2026. Debido a la escasez de estudios específicos, también se consideraron trabajos sobre imagen corporal, trastornos alimentarios, prácticas restrictivas, medios de comunicación, nutrición y atención primaria. Tras las etapas de selección, siete artículos conformaron la muestra final, analizados de manera descriptiva y crítica. **Resultados y discusión:** Los estudios analizados indican que la cultura fitness influye significativamente en el desarrollo de comportamientos alimentarios disfuncionales, especialmente por la valorización estética del cuerpo delgado y musculoso. La presión estética, el uso intenso de las redes sociales y el ideal del “cuerpo saludable” favorecen prácticas restrictivas, compulsivas y obsesivas, asociadas con la insatisfacción corporal, los atracones y la ortorexia nerviosa. Muchos de estos comportamientos son socialmente valorados, dificultando su identificación temprana. La literatura también señala desafíos para el nutricionista en la salud colectiva, como la influencia mediática, la normalización de las disfunciones alimentarias, la ausencia de protocolos, las lagunas en la formación y la necesidad de una actuación interdisciplinaria. Los hallazgos refuerzan la importancia de las acciones de educación alimentaria, promoción de la salud y enfoques críticos frente a los discursos difundidos en los medios digitales. **Conclusión:** La revisión evidenció que la cultura fitness influye en el desarrollo de comportamientos alimentarios disfuncionales, como restricciones, compulsiones y obsesiones, asociados con la búsqueda del cuerpo ideal. La presión estética, amplificada por las redes sociales y por el discurso del “estilo de vida saludable”, normaliza estas prácticas y dificulta su identificación temprana. El fenómeno afecta a diferentes grupos poblacionales e impone desafíos a la Atención Primaria, como la ausencia de protocolos, las limitaciones en la formación profesional y las dificultades para reconocer estos comportamientos. La actuación del nutricionista requiere enfoques que consideren los aspectos sociales, culturales y subjetivos de la alimentación, con énfasis en la Educación Alimentaria y Nutricional para promover la autonomía y enfrentar la desinformación. Asimismo, se refuerza la necesidad de ampliar la producción científica y fortalecer las estrategias de promoción de la salud en la Atención Primaria.

### **Palabras clave:**

Cultura fitness; trastorno alimentario; nutricionista; comportamiento alimentario; salud colectiva.

## **INTRODUÇÃO**

A crescente adesão a cultura *fitness* levanta questionamentos sobre seus impactos na alimentação, nas últimas décadas, a expansão da mesma, impulsionada sobretudo pelas mídias digitais, tem influenciado significativamente os padrões alimentares e comportamentos irregulares relacionados a imagem corporal, especialmente entre jovens e adultos (Marques; Dias, 2024).

Nos últimos anos, houve uma intensificação da valorização da estética corporal e da performance física, impulsionada pelo desenvolvimento das mídias sociais e circulação de padrões corporais idealizados, onde o corpo passa a ser reforçado como uma construção social (Resende, N., *et. al.* 2025). Nessa conjuntura, consolida-se o termo “cultura *fitness*” caracterizado pela valorização de um estilo de vida baseado em exercícios físicos, alimentação “perfeita” e a busca por um corpo magro e/ou musculoso, estes vinculados a noção de bem-estar, felicidade e sucesso (Copetti; Quironga, 2018).

A chamada “cultura *fitness*”, associada á melhoria da qualidade de vida, também pode contribuir para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, entendidos como práticas inadequadas em relação a alimentação, como restrição alimentar e preocupação com a qualidade dos alimentos consumidos, onde há uma divisão entre alimentos considerados “bons” e “ruins”. (Costa; Abonízio, 2023). Nesse cenário, destaca-se a ortorexia nervosa, marcada por uma preocupação excessiva com uma alimentação “limpa”, ”pura” e “saúdável”, estabelecida pela rigidez alimentar e exclusão de grupos alimentares importantes para o desenvolvimento humano, além da ansiedade intensa, sofrimento ao realizar refeições, indicando um elevado risco á saúde global (Koven; Abry, 2015)

Paralelamente, observa-se uma busca crescente por padrões estéticos valorizados socialmente, levando jovens e adultos a adotarem práticas alimentares restritivas sem acompanhamento profissional, favorecendo ciclos de compulsão alimentar, um distúrbio caracterizado pela ingestão descontrolada mesmo quando não há fome física contribuindo de forma negativa para a relação com os alimentos, onde a fome passa a ser guiada por condutas inflexíveis, sentimento de culpa e pressão social ao padrão corporal, especialmente entre usuários frequentes de mídias digitais (Heringer, P., *et. al.* 2023).

Evidências recentes apontam que indivíduos fisicamente ativos, especialmente mulheres adultas, apresentam comportamentos como restrição a grupos alimentares e alimentação emocional, indicando que a adoção desse estilo de vida não garante, necessariamente, uma relação saudável com a alimentação. (Resende, N., *et. al.* 2025). Além disso, estudos indicam que esses comportamentos podem surgir ainda na infância, associados à insatisfação corporal e influência sociocultural (Appolinario; Claudino, 2001)

Do ponto de vista epidemiológico, dados publicados em 2022 pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), afirmam que os transtornos alimentares, incluindo anorexia, bulimia e compulsão alimentar, afetam cerca de 70 milhões de pessoas da população mundial e 15 milhões da população brasileira. Observa-se prevalência em mulheres e jovens, com sinais de risco em adolescentes, frequentemente associados à insatisfação corporal e influência sociocultural, reforçando que esse comportamento se inicia precocemente, reforçando a importância do tema (Canuto, 2022).

Considerando o panorama epidemiológico, destaca-se a influência da cultura *fitness* como um dos fatores associados ao desenvolvimento desses comportamentos alimentares inadequados, nessa perspectiva, observa-se que essa cultura pode estimular a adoção de práticas de restrição alimentar severa, na busca por uma alimentação denominada “limpa” e na adesão a dietas consideradas “da moda”, amplamente disseminadas nas mídias por influenciadores digitais sem embasamento científico (Costa; Abonízio, 2023). Tais práticas podem impactar negativamente o estado nutricional da população, favorecendo deficiências nutricionais que comprometem a saúde mental e aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. (Costa; Abonízio, 2023)

Diante dessa realidade, enfatiza-se a importância da contribuição do nutricionista na atenção básica, cuja atuação vai além da prescrição de um plano alimentar adequado e individualizado (Pedrosa; Franco, 2022). Seu papel envolve promover uma relação equilibrada com os alimentos, combater a desinformação e valorizar práticas alimentares culturalmente adequadas e sustentáveis (Pedrosa; Franco, 2022). Nesse contexto, o nutricionista enfrenta desafios relevantes, como a pressão exercida pela cultura *fitness*, a naturalização de hábitos alimentares disfuncionais e a necessidade de considerar aspectos emocionais e sociais no cuidado (Pedrosa; Franco, 2022). Assim, embora a cultura *fitness* esteja frequentemente associada à promoção do bem-estar, observa-se que ela também pode contribuir para a adoção de práticas alimentares inadequadas, configurando um problema relevante para a saúde coletiva e evidenciando a necessidade de estratégias educativas mais amplas e de um cuidado integral (Moraes; Maravalhas; Mourilhe, 2019)

A identificação da relação entre a cultura *fitness* e o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, bem como dos principais desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva, mostra-se fundamental para qualificar as práticas em saúde (Marques; Dias 2024). Nesse contexto, a crescente valorização de padrões estéticos corporais, do desempenho físico e da chamada “alimentação perfeita”, amplamente difundidos pelas mídias sociais, tem contribuído para a adoção de práticas alimentares rígidas, restritivas e, muitas vezes, prejudiciais à saúde (Marques; Dias 2024). Assim, observa-se que tais influências socioculturais impactam diretamente as escolhas alimentares e podem favorecer o surgimento de comportamentos disfuncionais, exigindo um olhar mais ampliado sobre o processo alimentar (Marques; Dias 2024).

Entretanto, apesar da relevância desse cenário, a atuação do nutricionista ainda enfrenta desafios importantes, entre eles destacam-se a insuficiente formação específica para lidar com comportamentos alimentares disfuncionais, a influência de discursos midiáticos conflitantes, a dificuldade de adesão dos indivíduos a orientações mais flexíveis e a limitação de estratégias no âmbito da saúde coletiva que contemplem ações preventivas eficazes (Pereira, 2022). Além disso, a complexidade desses comportamentos demanda uma atuação interdisciplinar, que nem sempre ocorre de forma estruturada nos serviços de saúde (Pereira, 2022).

Nesse contexto, torna-se fundamental analisar e sintetizar as evidências disponíveis na literatura a respeito dessa temática, visando contribuir para o fortalecimento de práticas mais integradas, críticas e efetivas na promoção da saúde e na prevenção de agravos relacionados à alimentação. Para tanto, considera-se a influência da cultura *fitness* na disseminação de padrões estéticos e no estímulo a práticas que podem favorecer o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais. A presente revisão busca, ainda, discutir as implicações desse cenário para a atuação do nutricionista no campo da saúde coletiva, sobretudo no que tange ao desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo, descritivo e exploratório, desenvolvido com objetivo de reunir e analisar evidências científicas, incluindo a definição da seguinte pergunta norteadora: “Qual a relação entre a cultura *fitness* e o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais e quais os desafios para atuação do nutricionista no âmbito da saúde coletiva?”.

A busca por estudos e dados bibliográficos foi realizada nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (U.S. National Library), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE). Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar a sensibilidade da busca. Foram empregados de 3 a 5 descritores principais, tais como: “*fitness culture*”, “*eating disorders*”, “*nutritionist*” e “*public health*”. Para delimitar as buscas, foram filtrados estudos primários, publicados entre 2022 e 2026, disponíveis em português e inglês, que abordassem a relação entre a cultura *fitness* e comportamentos alimentares disfuncionais e os desafios para atuação do nutricionista de Saúde Coletiva. Foram excluídos, revisões de literatura, editoriais, opiniões, dissertações, resumos de eventos, cartas ao editor e artigos primários publicados em anos anteriores à 2022, além daqueles, que mesmo com o corte de tempo correto, não abordavam a atuação do nutricionista em saúde coletiva.

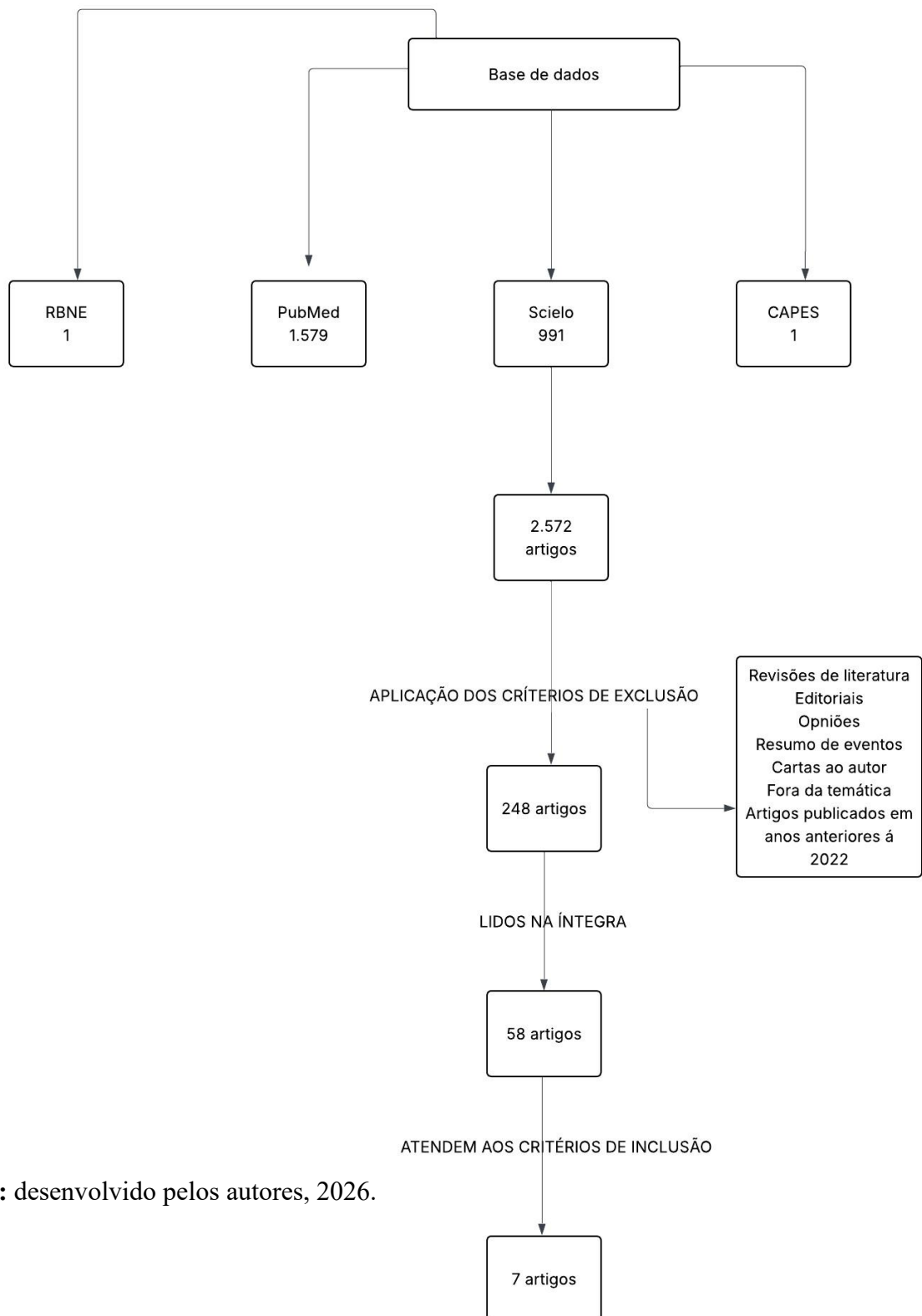
Diante da limitação de estudos diretamente relacionados à associação entre cultura *fitness*, comportamentos alimentares disfuncionais e a atuação do nutricionista em saúde coletiva, a pesquisa foi ampliada para considerar artigos que abordassem imagem corporal, transtorno alimentar, compulsão alimentar, práticas alimentares restritivas, relação mídia e nutrição, desde que apresentassem interface com a promoção de saúde e o estado nutricional da população.

Também foram incluídos artigos que abordassem a prática multidisciplinar nos transtornos alimentares, desde que contemplassem aspectos relacionados ao cuidado integral e à educação em saúde. Além disso, foram considerados estudos referentes à atuação do nutricionista na atenção primária à saúde, mesmo quando não vinculados à cultura *fitness*, desde que contribuíssem para a reflexão sobre a atuação profissional, estratégias preventivas e a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Ressalta-se que esses estudos foram incluídos por apresentarem questões diretamente relacionadas à temática dos transtornos alimentares, garantindo, assim, sua pertinência com o tema proposto.

Inicialmente, foi realizado o processo de identificação, seleção e elegibilidade dos estudos, seguido da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Após essa etapa, os artigos considerados elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra, com o objetivo de verificar sua adequação aos critérios definidos. Ao final desse processo, 7 artigos foram selecionados para compor a amostra final desta revisão. Os estudos incluídos foram analisados de forma descritiva e crítica, considerando-se autor, ano de publicação, objetivos, metodologia empregada e os principais resultados encontrados.

As etapas para a seleção dos estudos incluídos nesta revisão estão apresentadas no fluxograma abaixo, adaptado seguindo as recomendações do método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta – Analyses*). Os dados extraídos dos artigos foram organizados em um quadro para melhor visualização e e comparação de evidências científica.

**Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos artigos científicos utilizados na presente revisão**



Fonte: desenvolvido pelos autores, 2026.

Durante a investigação, foram encontrados 2.572 artigos nas quatro bases de dados pesquisadas, sendo 1 na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 1.579 no PubMed, 991 na Scielo e 1 nos periódicos do CAPES. Após os filtros para critérios de inclusão, restaram 548 artigos, sendo lidos na íntegra apenas 58, onde foi feita uma análise dos títulos, resumos e resultados, percebendo-se então, que muitos ainda não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos. Sendo assim, foram aplicados os critérios de inclusão com corte de tempo, restando 7 artigos que foram considerados potencialmente relevantes para essa revisão.

O quadro 1 descrito a seguir, apresenta a compilação dos resultados dos 7 artigos selecionados para essa revisão, de acordo com os critérios adotados no método de pesquisa. A síntese contempla informações relevantes de cada estudo, como autores, ano de publicação, título, tipo de estudo, objetivos e principais resultados, permitindo analisar as evidências científicas encontradas sobre cultura fitness comportamentos alimentares disfuncionais e os desafios para a prática do nutricionista em saúde coletiva.

**Quadro 1.** Resumo dos artigos analisados para revisão

<b>Artigos</b>	<b>Autor, ano de publicação, local do estudo</b>	<b>Delineamento, tipo de estudo e N</b>	<b>Objetivos do estudo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Principais achados</b>
1	Leal, N. 2023 Ceará - Brasil	Estudo exploratório descritivo com abordagem qualitativa qualitativa  N= 12 participantes, Sendo 3 médicos, 3 enfermeiros, 3 nutricionistas e 3 psicólogos atuantes na atenção primária à saúde.	O estudo buscou compreender as representações sociais por profissionais da atenção primária à saúde da cidade de Sobral acerca dos transtornos alimentares	Coleta de dados realizada entre outubro de 2022 e março de 2023 utilizando entrevistas com os profissionais participantes usando um referencial teórico baseado na teoria das representações sociais de Moskovich em seguida foi realizada uma análise pela técnica do discurso do sujeito coletivo	O estudo revelou que os profissionais apresentam uma compreensão limitada sobre os transtornos alimentares, esses principalmente os associados ao peso, obesidade, tristeza, sofrimento e compulsão alimentar. Observou-se também um distanciamento dos profissionais em relação à saúde mental, havendo relatos de falta de condutas específicas e materiais de apoio. O estudo demonstra que há uma dificuldade no diagnóstico manejo e cuidado de pacientes com transtornos alimentares,

				e o uso de um software para tabulação e processamento dos dados.	além disso, aponta uma necessidade de capacitação profissional, cuidado contínuo e ações intersetoriais na atenção primária à saúde.
--	--	--	--	--	--

2	Oliveira M. L. S <i>et al.</i> 2026 Alagoas – Brasil	Estudo observacional 133 transversal do analítico de N= estudantes curso nutrição	Investigar a associação entre restrição alimentar e compulsão alimentar em estudantes de nutrição.	O estudo avaliou os estudantes de nutrição por meio de questionários relacionados a comportamento alimentar, restrição alimentar, risco para transtornos alimentares, imagem corporal e possíveis episódios de compulsão alimentar.	O estudo identificou uma associação significativa entre restrição alimentar e compulsão alimentar em estudantes de Nutrição, evidenciando que práticas restritivas podem favorecer o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais. Esses achados dialogam com o contexto da cultura fitness, na medida em que reforçam que a valorização de padrões corporais e o incentivo a práticas restritivas, comuns nesse meio, podem contribuir para o surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais, representando um desafio relevante para a atuação do nutricionista na saúde coletiva.
---	--	---	--	---	---

3	Leite, M.O. <i>et al.</i> 2022  Bahia – Brasil	Estudo transversal.  N= 46 adultos	Investigar a prevalência de comportamentos de risco para ortorexia nervosa (ON) em corredores recreacionais, explorando a relação desses comportamentos com variáveis antropométricas, sócioeconômicas e nutricionais	O recrutamento ocorreu entre outubro e novembro de 2022 por meio das redes sociais e assessorias de corrida e eventos presenciais foram avaliadas as variáveis antropométricas como peso altura e circunferência da cintura e do quadril além da composição corporal por bioimpedância, as variáveis sócio demográficas e econômicas foram classificadas segundo o critério ABEP (2022). Além disso foi realizado um recordatório alimentar de 24h E um questionário orto 15 com ponto de corte abaixo de 40 para classificação de risco.	Houve uma associação significativa em pessoas que pertencem à classe B1 (classe média-alta) e B2 (classe média), sugerindo que o maior acesso à informação nutricional e recursos financeiros podem potencializar a adoção de práticas alimentares restritivas, este achado aponta para dimensão social dos comportamentos alimentares indicando que a intervenção do nutricionista deve considerar o perfil sócioeconômico como variável de risco e não apenas protetora. Além disso o estudo identifica um padrão alimentar rico em frutas e carboidratos, mas com restrição de lipídios, demonstrando como a busca por uma alimentação percebida como saudável dentro desta cultura, pode paradoxalmente, resultar em uma ingestão nutricional desequilibrada, desafiando o nutricionista a reconstruir narrativas alimentares distorcidas no âmbito coletivo.
---	---	--	---	---	---

4	Fontes, N. T. V <i>et al.</i> 2025  Paraíba – Brasil	Pesquisa epidemiológica, descritiva, quantitativa e transversal  N= 300 estudantes	Avaliar o comportamento de risco para o desenvolvimento dos transtornos alimentares em estudantes do sexo feminino de cursos da área da saúde da Universidade Federal de Campina Grande.	O estudo utilizou questionário orto-15 traduzido e adaptado para o português, com questões de múltipla escolha sobre atitudes obsessivas em relação à escolha, preparo e consumo dos alimentos. A coleta ocorreu durante seis semanas nas salas de aula.	Dos 300 participantes, 102 apresentaram comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, evidenciando uma instabilidade das estimativas e impacto do instrumento utilizado.  O estudo revela que a maior vulnerabilidade é encontrada nos jovens, dialogando diretamente com a cultura fitness digital onde os influenciadores são os responsáveis por disseminar conteúdos falsos acerca da alimentação reforçando a demanda de ações de educação alimentar e nutricional voltada a esse público. Não foi encontrada uma relação direta entre o IMC e os comportamentos alimentares disfuncionais e patológicos obsessivos. O próprio artigo reconheceu que o questionário orto-15 apresenta inconsistências psicométricas e pode ser inadequado para distinguir alimentação saudável do comer saudável patológico.
---	---	--	--	--	--

5	Toguc, H.; Hokelek, B.  2025  Malatya - Turquia	Estudo transversal  N= 651 jovens	Examinar as relações entre o vício em redes sociais, letramento digital em alimentação saudável e o estigma relacionado ao peso e a transtornos alimentares.	Foram utilizados cinco instrumentos: formulário de informações gerais contendo gênero, idade, renda, peso e altura, e Healthy Eating Literacy Scale, que avalia o livramento em alimentação saudável no ambiente digital, Bergen Social Media Addiction Scale, que avalia o vício nas redes sociais, Orthorexia nervosa inventory (ONI), que avalia os comportamentos baseado nas emoções e os prejuízos quanto a isso e o Weight Related Self Estigma, que avalia	O estudo revelou que a associação entre o vício nas redes sociais e os comportamentos alimentares obsessivos evidenciam como a cultura fitness pode ser um vetor de comportamentos alimentares disfuncionais, colocando o nutricionista diante de um fenômeno que vai além do consultório e exige uma abordagem de saúde coletiva. O estudo demonstra que estratégias educativas tradicionais podem ser um desafio para educação alimentar e nutricional na Atenção Básica a Saúde. O presente estudo sinaliza que indivíduos com maior peso corporal estão sujeitos a um maior estigma social e indica um fator de risco para ser abordado nas ações de promoção de saúde. A maior exposição feminina a um ambiente
				sobre a desvalorização pessoal e da sua imagem.	digital de conteúdo nutricional e fitness também reforça a necessidade de abordagens de saúde coletiva com recorte de gênero, reconhecendo que mulheres jovens constituem um público mais vulnerável à influência midiática sobre o comportamento alimentar.

6	Calpbiniç , P. 2025 Nevsehir – Turquia	Estudo des-e critivo 200 transversal N= mulhe- res gestan- tes	Examinar o efeito do uso das redes soci- ais na tendência a comportam entos ali- mentares disfuncio- nais em gestantes, identificand o padrões de uso das mídias sociais, nível de tendência a transtornos alimentares e se o grau de integra- ção as redes prediz aos comportam entos errôneos durante a ges- tação.	Foram realizados três instrumentos: Formulário de in- formações com 21 questões sobre ca- racterísticas sócio demográficas e obstétricas e 6 questões sobre o uso das redes so- ciais, ORTO-11, versão turca adap- tada do orto- 15 e o Social Media In- tegration Scale, que avalia a cone- xão emocional e integração com a rotina de uso das redes sociais	O estudo encontrou uma correlação negativa, porém estatisticamente signifi- cativa onde o maior uso de re- des sociais possuía uma maior tendência a transtor- nos alimentares, expan- dindo o campo de atuação à saúde coletiva e atenção primária à saúde para além dos praticantes de exercí- cio físico. O estudo tam- bém revela que mesmo desconfiando das informa- ções encontradas nas redes sociais, as mulheres ainda assim são influenciada por elas, ilustrando o paradoxo do letramento digital, onde o acesso à informação não garante senso crítico, de- mandando ações educati- vas específicas para o de- senvolvimento da autono- mia alimentar em contexto de alta exposição midiá- tica.
7	Cosh, M. S.; Olson, J.; Tully, J. P. 2023 Austrália	Estudo observa- cional N= 197 indivíduos	Compreend er a ortorexia nervosa e os transtornos ali- mentares , avaliando a capaci- dade do nutricao- nista em detectar a presença ou ausên- cia de	Foram utilizados quatro instrumen- tos validados para mensurar a ortore- xia nervosa e os transtornos alimentares associ- ados . Eating habits questionnaire, que avalia a sub escala da ortorexia ner- vosa e saudável, o orthorexia ner- vosa inventory e o eating disorder examination ques- tionnaire para	A ortorexia se sobrepõe aos transtornos alimentares, re- forçando que deve ser ras- treada como parte do es- pectro dos transtornos no contexto de saúde coletiva e não tratada exclusiva- mente com um fenômeno psiquiátrico. O estudo indica que nem toda a preocupação com a qualidade alimentar é pato- lógica e a cultura pode pro- mover esses comportamen- tos adaptativos como dis- funcionais, onde os autores reconhecem que os resulta- dos são limitados pela

			<p>sintomas além do manejo compor o escopo prático da nutrição clínica e coletiva.</p>	<p>deteção de sintomas dos transtornos alimentares com um critério adicional do IMC abaixo de 18,5kg/m<sup>2</sup> e o revised obsessive compulsive inventory para avaliar os sintomas dos transtornos alimentares e pensamentos obsessivos. A análise foi feita pelas curvas ROC para determinar a prevalência dos transtornos alimentares e a validade do diagnóstico respondendo à pergunta se os instrumentos disponíveis conseguem distinguir a ortorexia dos demais transtornos.</p>	<p>ausência de critérios diagnósticos definitivos, demonstrando ser um dos principais obstáculos para atuação do nutricionista na atenção básica à saúde pela falta de instrumentos validados e consenso clínico.</p>
--	--	--	--	--	---

**Fonte:** desenvolvido pelos autores, 2026

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta revisão evidenciam que a cultura *fitness* exerce influência direta ao desenvolvimento na manutenção de comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente em contextos nos quais predomina a valorização estética do corpo magro, musculoso e socialmente idealizado. De modo geral, há convergência entre os achados ao demonstrarem que a pressão estética, o uso intenso das redes sociais e a circulação de discursos atrelados ao ideal de “corpo saudável” favorecem práticas alimentares restritivas, compulsivas e obsessivas. Tais aspectos configuram desafios relevantes para a prática do nutricionista no

campo da saúde coletiva, particularmente no que se refere à promoção da saúde, à prevenção de agravos e à educação alimentar e nutricional.

Os estudos analisados apresentaram distintos delineamentos metodológicos, contemplando pesquisas observacionais, transversais, epidemiológicas e qualitativas, conduzidas com estudantes de Nutrição, praticantes de atividade física, gestantes e usuários frequentes de redes sociais. Ainda que as diferenças metodológicas e populacionais sejam evidentes, os resultados convergem ao indicar que a cultura fitness frequentemente associa saúde à aparência corporal e ao controle alimentar excessivo, contribuindo para a normalização de comportamentos alimentares disfuncionais e, conseqüentemente, dificultando a identificação precoce desses comportamentos pelos profissionais de saúde.

O estudo de Oliveira *et al.* (2026), conduzido com 133 estudantes de Nutrição no estado de Alagoas, investigou a associação entre restrição alimentar, compulsão alimentar e percepção corporal. Os autores identificaram associação significativa entre práticas restritivas e episódios compulsivos, evidenciando que ambientes acadêmicos vinculados à Nutrição também podem favorecer relações disfuncionais com a alimentação. Ademais, estudantes em períodos mais avançados do curso apresentaram maior frequência de episódios compulsivos e maior insatisfação corporal, o que sugere a influência da pressão estética e profissional exercida ao longo da formação acadêmica. Tais achados são relevantes para a saúde coletiva, pois demonstram que futuros profissionais da área também estão expostos aos impactos da cultura fitness, fato que pode repercutir diretamente em suas práticas e abordagens nutricionais futuras.

De forma semelhante, Leite *et al.* (2022), ao investigarem corredores recreacionais na Bahia, identificaram elevada prevalência de comportamentos alimentares de risco e expressiva influência da cultura fitness sobre as práticas alimentares dos participantes. O estudo evidenciou associação significativa entre maior poder aquisitivo, acesso à informação nutricional e adoção de comportamentos alimentares restritivos, indicando que o discurso do “estilo de vida saudável” pode favorecer padrões alimentares rígidos e obsessivos. Os autores ressaltam, ainda, que grande parte desses comportamentos é socialmente valorizados e frequentemente interpretados como hábito saudável, o que compromete ações preventivas e dificulta estratégias de vigilância em saúde.

Tais resultados dialogam com os achados de Fontes *et al.* (2025), que avaliaram 300 estudantes universitárias na Paraíba e identificaram elevada frequência de comportamentos obsessivos relacionados à alimentação. O estudo demonstrou que o consumo intenso de conteúdos *fitness* e nutricionais nas redes sociais esteve associado ao aumento da preocupação excessiva com a alimentação considerada

“limpa” e saudável. Os autores ressaltam que influenciadores digitais frequentemente disseminam informações sem respaldo científico, reforçando padrões corporais irreais e comportamentos alimentares inadequados, sobretudo entre mulheres jovens. Esse cenário representa um desafio relevante para a saúde coletiva, tendo em vista o crescente impacto das mídias digitais na construção dos comportamentos alimentares da população.

No contexto internacional, em estudo conduzido na Turquia com 651 jovens, identificaram associação significativa entre dependência de redes sociais, letramento digital inadequado e comportamentos alimentares disfuncionais (Toguc; Hokelek, 2025). Os autores observaram que indivíduos mais expostos a conteúdos *fitness* apresentaram maior risco de compulsão alimentar, preocupação excessiva com o corpo e maior internalização de padrões estéticos irreais. Tais achados reforçam a influência das mídias digitais na construção da imagem corporal e no desenvolvimento de práticas alimentares prejudiciais à saúde física e mental, evidenciando que os impactos da cultura *fitness* configuram também um problema de saúde pública.

Em consonância com esses achados, o estudo turco conduzido com 200 gestantes evidenciou associação significativa entre o uso intensivo de redes sociais e o aumento da ansiedade alimentar, bem como a adoção de padrões alimentares disfuncionais no período gestacional (Calpbini, P; 2025). Os autores destacam que, mesmo em uma fase marcada fisiologicamente por transformações corporais, a pressão estética veiculada pela cultura *fitness* permanece exercendo influência negativa sobre a percepção corporal feminina. Esses achados ampliam o campo da discussão para grupos populacionais historicamente sub-representados nas políticas e ações de prevenção em saúde coletiva, sinalizando a necessidade de abordagens específicas voltadas à população gestante no âmbito da promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável.

Outro aspecto de relevância clínica e epidemiológica identificado na literatura, concerne à ortorexia nervosa, transtorno caracterizado pela obsessão patológica com a qualidade e a pureza dos alimentos consumidos, em detrimento do prazer alimentar e da flexibilidade dietética. O estudo de Cosh, M. S.; Olson, J.; Tully, J. P. (2023), de delineamento transversal, conduzido na Austrália, com 197 participantes, evidenciou associação significativa entre ortorexia nervosa, anorexia nervosa e demais transtornos do comportamento alimentar. Os autores demonstraram que condutas inicialmente percebidas como expressões de disciplina alimentar ou adesão a um estilo de vida saudável podem progredir para práticas alimentares marcadamente rígidas, obsessivas e deletérias à saúde física e mental dos indivíduos. Esse achado evidencia um dos mecanismos centrais da cultura *fitness* contemporânea: a valorização

social de comportamentos potencialmente patológicos quando associados à ideia de desempenho, autocuidado e alimentação saudável. Tal fenômeno impõe desafios concretos ao reconhecimento precoce desses casos no âmbito da Atenção Primária à Saúde, comprometendo a integralidade do cuidado e reforçando a invisibilidade de transtornos alimentares em contextos nos quais a restrição e o controle alimentar são socialmente celebrados.

Os achados desta revisão corroboram a necessidade de superar abordagens reducionistas na compreensão dos transtornos alimentares e dos comportamentos alimentares disfuncionais, reconhecendo sua determinação social, cultural e histórica, nesse sentido, o estudo de Leal (2023), em pesquisa realizada com profissionais da Atenção Primária à Saúde no estado do Ceará, identificou que muitos desses profissionais ainda associam os transtornos alimentares a manifestações clínicas como a magreza extrema e os episódios frequentes de compulsão alimentar.

Ademais, os participantes reportaram a ausência de protocolos clínicos específicos para o manejo dessas condições na atenção básica, lacunas na formação acadêmica de base e insuficiência de iniciativas de educação permanente voltadas à abordagem integral dos transtornos alimentares no contexto da saúde coletiva. Tais limitações estruturais e formativas comprometem a capacidade de resolução da APS frente a um fenômeno crescente, reforçando a urgência de investimentos em educação em saúde, revisão curricular nos cursos da área e elaboração de diretrizes institucionais que contemplem a complexidade das novas expressões dos transtornos alimentares na atualidade.

Diante desse cenário, os resultados desta revisão reforçam a importância do nutricionista nos serviços de saúde coletiva na promoção da saúde alimentar e na prevenção de comportamentos alimentares disfuncionais, compreendidos em sua determinação social e cultural. A literatura analisada evidencia que práticas nutricionais orientadas exclusivamente por marcadores de peso corporal, estética e controle alimentar rígido tendem a reproduzir lógicas individuais e moralizantes da alimentação, contribuindo para o agravamento da culpa alimentar, do sofrimento psíquico e do estabelecimento de relações disfuncionais com o comer, contradizendo, portanto, os princípios da integralidade e da promoção da saúde que fundamentam o Sistema Único de Saúde.

Torna-se necessário, portanto, repensar as práticas nutricionais no contexto coletivo a partir de uma perspectiva crítica e emancipatória, fundamentada no reconhecimento da diversidade corporal, no fortalecimento da autonomia dos indivíduos e na valorização do direito humano à alimentação adequada. Essa mudança pressupõe o rompimento com modelos normativos de corpo e alimentação amplamente difundidos pela cultura fitness e pelas mídias

digitais, favorecendo uma atuação profissional mais ética, integral e comprometida com a equidade em saúde.

Além dos estudos integrados a esta revisão sistemática, outras produções acadêmicas reforçam os achados identificados. É o caso da dissertação de mestrado de Ferrari (2021), vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). O estudo foi conduzido com mulheres adultas usuárias frequentes de redes sociais, o estudo analisou qualitativamente a influência das mídias digitais na percepção corporal, nas práticas alimentares e na identidade feminina. Embora a dissertação tenha sido excluída desta revisão por critérios metodológicos, especificamente o recorte temporal, seus resultados apresentam forte convergência temática com a presente pesquisa, pois a autora demonstrou que as redes sociais exercem influência significativa sobre a relação das participantes com o corpo e a comida.

O consumo contínuo de conteúdos do universo *fitness* favorece a internalização de padrões estéticos de magreza e definição muscular, além de estimular sentimentos de culpa, insatisfação corporal e a adoção de práticas alimentares restritivas em busca de aceitação social. Tais achados corroboram a literatura revisada ao evidenciarem o papel das mídias digitais na normalização de comportamentos alimentares disfuncionais e na intensificação da pressão estética contemporânea, reforçando ainda os desafios do nutricionista na saúde coletiva. Destaca-se, assim, a necessidade de estratégias de educação alimentar e nutricional que combatam a desinformação digital e promovam uma visão crítica acerca dos padrões corporais idealizados.

Em sintonia com esses achados, um estudo transversal observacional publicado na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE) (Silva; Koritar, 2021), analisou as práticas alimentares de praticantes de atividade física, mostrou que a busca pelo desempenho esportivo e pela adequação a padrões estéticos socialmente valorizados estimula a adoção de condutas restritivas e nutricionalmente inadequadas, muitas vezes sem qualquer embasamento científico.

Os autores apontaram que os participantes associavam o conceito de alimentação “limpa” e o uso indiscriminado de estratégias nutricionais ao sucesso estético, reproduzindo discursos próprios da cultura *fitness*. Embora esse estudo não tenha integrado a presente revisão em razão do recorte temporal adotado, seus achados dialogam com os resultados aqui discutidos ao indicarem que condutas inicialmente percebidas como saudáveis podem culminar em comportamentos alimentares disfuncionais. Além disso, esses dados reforçam os desafios enfrentados pelo nutricionista na saúde coletiva diante da banalização de práticas alimentares inadequadas, legitimadas sob o discurso do “estilo de vida saudável”, o que compromete as

ações de educação alimentar, a prevenção de agravos e a construção de uma relação mais equilibrada com a comida.

Diante dessa perspectiva multifatorial, Morgan C., Vecchiatti. I. R e Negrão, A. B., autores de um estudo teórico-analítico publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria que, embora não tenha integrado a amostra final desta revisão, também devido ao recorte temporal, traz achados que fortalecem a presente discussão ao relacionar a internalização do ideal de magreza e a pressão sociocultural com o surgimento de práticas alimentares disfuncionais. Essa convergência de resultados reforça o impacto das mídias e da cultura *fitness* identificado nos artigos analisados nesta pesquisa. Além disso, o estudo sublinha que a normalização social de práticas restritivas representa um desafio complexo para a saúde coletiva. Nesse cenário, o nutricionista se destaca como ator estratégico, sendo demandado a atuar para além do manejo clínico individual, incorporando ações educativas, preventivas e interdisciplinares frente às pressões estéticas contemporâneas.

Apesar da relevância dos achados apresentados, os estudos incluídos nesta revisão apresentam limitações metodológicas importantes. O predomínio de delineamentos transversais impossibilita o estabelecimento de relações causais entre exposição à cultura *fitness* e desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, restringindo as interpretações ao campo associativo. Além disso, muitos estudos utilizaram instrumentos autorreferidos, sujeitos a vieses de memória e deseabilidade social, especialmente em contextos nos quais determinados comportamentos restritivos são socialmente valorizados.

É justamente essa valorização social que sustenta o desafio metodológico apontado por Leite et al. (2022), Cosh, M. S.; Olson, J.; Tully, J. P. (2023), Toguc e Hokelek (2025) e Fontes et al. (2025): a dificuldade de traçar uma linha clara entre hábitos saudáveis e condutas obsessivo-restritivas. A ambiguidade dos discursos da cultura *fitness* acaba por normalizar o patológico, criando obstáculos importantes ao desenvolvimento de ferramentas de triagem sensíveis e específicas para uso populacional. Ainda assim, essas lacunas conceituais e metodológicas não apagam a convergência dos resultados, pelo contrário, confirmam que a cultura *fitness*, articulada à pressão estética e à presença constante das redes sociais, exerce um impacto profundo e estruturante sobre os modos de comer na atualidade.

Por esse motivo, os achados reforçam a necessidade de fortalecer a atuação do nutricionista na saúde coletiva, especialmente em ações de promoção da saúde, educação alimentar e nutricional, prevenção de transtornos alimentares e desenvolvimento de estratégias críticas frente aos discursos alimentares disseminados pelas mídias digitais.

## CONCLUSÃO

Os achados desta revisão de literatura evidenciam que a cultura fitness impacta diretamente o desenvolvimento e a manutenção de comportamentos alimentares disfuncionais, um panorama que desafia a saúde coletiva e a Atenção Básica. Os dados analisados apontam que a busca estética pelo corpo magro ou musculoso, amplificada pelas redes sociais e pelo discurso do “estilo de vida saudável”, normaliza restrições, compulsões e obsessões alimentares. Sendo essas práticas socialmente aceitas, sua identificação precoce nos serviços de saúde se torna ainda mais complicada.

O problema não se restringe a um nicho, ele atinge desde estudantes universitários e praticantes de exercícios até gestantes e usuários assíduos de mídias digitais, o que mostra a complexidade do tema na saúde pública. A linha entre o que é visto como "foco" e o que é patológico desafia as equipes da Atenção Primária, que ainda enfrentam a falta de protocolos específicos, a escassez de ferramentas de triagem e dificuldades na própria formação.

Quanto ao papel do nutricionista, os estudos deixam claro que é preciso ir além do controle do peso e da contagem de calorias. O cuidado deve abraçar os aspectos sociais, culturais e subjetivos da alimentação (sentimentos, crenças e valores pessoais, história de vida e memórias afetivas, percepção de saúde e beleza), sendo urgente fortalecer uma prática clínica integral, que promova a autonomia, respeite a diversidade corporal e aposte em estratégias críticas de Educação Alimentar e Nutricional para contrapor os discursos do ambiente digital.

A literatura atual, contudo, ainda tem deficiências importantes, pois há um predomínio de estudos transversais e poucas pesquisas de intervenção que analisem o problema a fundo na Atenção Básica. Também faltam dados sobre as dificuldades reais que os nutricionistas enfrentam ao lidar com os transtornos alimentares no SUS.

Fica evidente, assim, que as consequências da cultura fitness vão muito além do indivíduo, e que o nutricionista tem um papel estratégico e político nesse cenário. Cabe a esse profissional liderar uma assistência mais ética e humanizada, focada na autonomia alimentar do paciente, na garantia do direito à alimentação adequada e no combate à romantização de comportamentos alimentares maléficos às comunidades.

## REFERÊNCIAS

LEMOS, Réia Sílvia; NASCIMENTO, Francisco. **Atribuições do nutricionista por área de atuação**. Belém: UFPA; Faculdade de Nutrição, 2018. 1 folder. Disponível em:



[https://www.fanut.ufpa.br/arquivos/curso\\_de\\_nutricao/Folder\\_Nutricao.pdf](https://www.fanut.ufpa.br/arquivos/curso_de_nutricao/Folder_Nutricao.pdf). Acesso em: 3 abr. 2026.

APPOLINARIO, J. C. et al. **Transtornos alimentares no Brasil: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. S100S105, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/P6XZkzr5nTjmdVBTYyJVZPD/> Acesso em: 20 mar. 2026.

CALPBINICI, Pelin. **Effect of social media use on the orthorexia nervosa tendency among pregnant women.** Pakistan Journal of Medical Sciences, Karachi, v. 41, n. 6, p. 1755-1762, 2025. Disponível em:

<https://pjms.org.pk/index.php/pjms/article/view/12008/2827>. Acesso em: 21 abr. 2026.

COSTA, Neuza Cristina Gomes; ABONÍZIO, Juliana. **A alimentação fitness: corpo e comida na contemporaneidade.** Antropolítica - Revista Contemporânea de Antropologia, Niterói, v. 55, n. 1, p. 1-25, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.22409/antropolitica2023.i1.a56147>. Disponível em:

<https://periodicos.uff.br/antropolitica/article/view/56147>. Acesso em: 18 abr. 2026.

CANUTO, Luiz Cláudio. **Transtorno alimentar atinge cerca de 15 milhões de brasileiros, revela pesquisador em audiência na Câmara.** Câmara dos Deputados, Brasília, DF, 11 jul. 2024. Disponível em:

<https://www.camara.leg.br/noticias/1082779-transtorno-alimentar-atinge-cerca-de-15milhoes-de-brasileiros-revela-pesquisador-em-audiencia-na-camara/>. Acesso em: 26 mar. 2026.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.** Revista Psicologia IMED, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>. Disponível em:

<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v10n2/11.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2026.

COSH, S. M.; OLSON, J.; TULLY, P. J. **Exploration of orthorexia nervosa and diagnostic overlap with eating disorders, anorexia nervosa and obsessivecompulsive disorder.** International Journal of Eating Disorders, v. 56, n. 11, p. 21552161, 2023. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.2405>. Acesso em: 22 abr. 2026

FERRARI, Elisa Pinheiro. **Percepção da imagem corporal e fatores associados em universitários do curso de educação física.** 2012. 121 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/96127/301326.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 abr. 2026.



FONTES, Nealy Tâmara Vasconcelos et al. **Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes da saúde da Universidade Federal de Campina Grande no campus de Cuité.** Educação, Ciência e Saúde, Cuité, v. 12, n. 1, p. 112-119, 2025. DOI: <https://doi.org/10.20438/ecs.v12i1.658>. Disponível em:

<https://periodicos.ces.ufcg.edu.br/periodicos/index.php/99cienciaeducacaosaude25/article/view/658/311>. Acesso em: 19 abr. 2026.

HERINGER, Paulina Nunes et al. **A atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar: uma abordagem científica.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 2069-2080, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i8.11025>. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11025/4779>. Acesso em: 27 mar. 2026.

KLOBUKOSKI, Cristina; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. **Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados.** Cadernos Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 443452, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/nsTx858HVtCv4r64TcJBy8b/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 23 abr. 2026.

KOVEN, N. S.; ABRY, A. W. **The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives.** Neuropsychiatric Disease and Treatment, Auckland, v. 11, p. 385-394, 2015. DOI: <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>. Disponível em:

<https://www.dovepress.com/article/download/20534>. Acesso em: 23 abr. 2026.

LEAL, Normanda de Almeida Cavalcante. **Transtornos alimentares na Atenção Primária à Saúde: representações sociais dos profissionais de saúde.** 2023. 115 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde da Família) – Programa de PósGraduação em Saúde da Família, Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2023.

Disponível em:

[https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/73659/1/2023\\_dis\\_nacleal.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/73659/1/2023_dis_nacleal.pdf). Acesso em: 23 abr. 2026.

LEITE, Milena Oliveira et al. **Comportamento de risco para ortorexia nervosa em corredores recreacionais do município de Barreiras – BA.** Nutrivisa: Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponível em:

<https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/14470/12337>. Acesso em: 18 abr. 2026.

MARQUES, Karoline Cristina Mariano; DIAS, Daniela de Araújo Medeiros. **The impact of digital platforms on dietary patterns: an analysis of the literature.**

Research, Society and Development, Vargem Grande Paulista, v. 13, n. 6, p.

e13513646126, 2024. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i6.46126>. Disponível em:



<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/46126>. Acesso em: 26 mar. 2026.

MORAES, Carlos Eduardo Ferreira de; MARAVALHAS, Rebecca de Almeida; MOURILHE, Carla. **O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares.** Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 2430, jul./set. 2019. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/51/38>. Acesso em: 24 mar. 2026.

MORGAN, C. M.; VECCHIATTI, I. R.; NEGRÃO, A. B. **Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais.** Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 24, supl. 3, p. 18-23, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/4k6LHnmVLtm8Yr3LPMbp6vC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2026.

OLIVEIRA, M. L. S. de et al. **Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em estudantes de nutrição.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, São Paulo, v. 9, n. 20, p. e093052, 2026. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v9i20.3052>. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/3052/2418>. Acesso em: 31 mar. 2026.

PEDROSA, Joyce Lopes; FRANCO, Lucas Oliveira. **Desafios e estratégias do nutricionista no âmbito da atenção básica.** Recife: Centro Universitário Brasileiro, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/desafios-e-estrategias-donutricionista-no-ambito-da-atencao-basica65.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2026.

PEREIRA, Thaiany de Sena Alves. **Contribuições do nutricionista em casos de transtornos alimentares: revisão de literatura.** Research, Society and Development, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 9, p. e30611936878, 2022.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/36878/30684/405202>. Acesso em: 24 mar. 2026.

RESENDE, N. C. da S. et al. **O papel da estética na promoção do bem-estar físico e mental.** Contribuciones a las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v.

18, n. 11, p. e22511, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.11-314>.

Disponível em:

<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/22511/12858>. Acesso em: 25 mar. 2026.

SILVA, A. P. da; KORITAR, P. **Avaliação das atitudes alimentares de praticantes de atividade física: musculação x treinamento funcional.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 14, n. 86, p. 222-232, 2021. Disponível em:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1639/1184>. Acesso em: 19 mar. 2026.



**TOĞUÇ, H.; HÖKELEK, B. Psychosocial effects of social media and nutrition information: an analysis of orthorexia nervosa and weight-related self-stigma in youth.**  
BMC Psychology, v. 13, n. 1, p. 1063, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03409-1>. Disponível em:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12465448/>. Acesso em: 20 abr. 2026.