

ORTOREXIA NERVOSA E CULTURA FITNESS: IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA BUSCA PELO CORPO PERFEITO ODS 3

O presente estudo analisa a ortorexia nervosa (ON), transtorno caracterizado pela obsessão patológica por uma alimentação considerada saudável, frequentemente associada ao excesso de exercícios físicos e à busca pelo corpo perfeito. Esse fenômeno tem se intensificado com a expansão da cultura fitness e a valorização exacerbada da estética corporal, muitas vezes em detrimento da saúde integral. O objetivo principal é compreender como a ON e a prática compulsiva de atividades físicas, influenciadas por padrões estéticos rígidos, podem comprometer o bem-estar psicológico, além de discutir estratégias de conscientização e promoção de hábitos equilibrados. Entre os objetivos específicos, destaca-se a investigação da relação entre ON, distorção da imagem corporal e excesso de treino; a identificação de sintomas psicológicos relacionados, como ansiedade, estresse, culpa, compulsão e depressão; a análise da influência da mídia e das redes sociais na difusão de ideais corporais inatingíveis; e a proposição de medidas preventivas e educativas. A ON, embora inicialmente associada a um desejo de saúde, pode evoluir para comportamentos rígidos e prejudiciais, levando à restrição social, isolamento, prejuízo nutricional e comprometimento da saúde mental. Os resultados esperados de ações de conscientização incluem maior compreensão sobre os riscos da ON e do excesso de exercícios, além do desenvolvimento de uma visão mais crítica frente aos padrões de beleza socialmente impostos. Em médio prazo, almeja-se a redução de condutas compulsivas ligadas à alimentação e ao treino, melhora da autoestima, maior flexibilidade na relação com a comida e com o corpo, e fortalecimento de vínculos sociais e familiares. Em longo prazo, tais medidas podem prevenir transtornos mentais graves, promover estilos de vida mais saudáveis e estimular ambientes inclusivos e acolhedores nas academias e demais espaços de prática física. Como estratégias de prevenção e conscientização, propõe-se uma abordagem multimodal, envolvendo campanhas educativas em redes sociais, palestras em instituições de ensino e academias, dinâmicas reflexivas, uso de questionários para identificação precoce de comportamentos de risco, além da capacitação de profissionais de saúde e de educação física. Dessa forma, é possível ampliar o alcance das informações e transformar mentalidades, reforçando que a alimentação e o exercício físico devem ser fontes de prazer, equilíbrio e saúde, e não apenas instrumentos de controle estético. Conclui-se que a ON, ao reforçar práticas rígidas de alimentação saudável e aliada ao excesso de treino, pode gerar sérios danos à saúde psicológica e social, comprometendo a qualidade de vida. A conscientização torna-se, portanto, ferramenta fundamental não apenas para informar, mas para ressignificar hábitos e percepções, estimulando uma relação mais equilibrada com a comida, o corpo e a prática de exercícios. Este estudo contribui para o fortalecimento do debate sobre a integração da saúde física e mental, reconhecendo que o verdadeiro bem-estar vai além da

aparência estética e deve estar sustentado por escolhas conscientes, flexíveis e sustentáveis.

Palavras-chave: Ortorexia Nervosa; Excesso de Exercício; Corpo Perfeito; Psicologia do Esporte.