

COMPARAÇÃO DE COMPORTAMENTOS ORTORÉXICOS EM DIFERENTES PADRÕES ALIMENTARES

Sofia Marçal Coelho Custodio¹, João Roberto Lopes de Azevedo^{2,3}, Telma Maria Braga Costa^{1,2}

¹Curso de Nutrição, Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

²Departamento de Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP/USP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

³Curso de Psicologia, Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

*sofia.custodio@sou.unaerp.edu.br

Palavras-Chave: Ortorexia; Comportamento alimentar; Padrão alimentar.

INTRODUÇÃO

Ortorexia é caracterizada pela preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos, podendo ser dividida em Ortorexia Saudável (OS) e Ortorexia Nervosa (ON). A OS refere-se à adoção de um padrão alimentar baseado na preferência por alimentos considerados saudáveis de forma flexível e não patológica. Em contrapartida, a ON consiste em um comportamento com atenção excessiva à seleção e qualidade dos alimentos, favorecendo a adoção de um padrão alimentar restritivo e obsessivo. Ambas envolvem o interesse por alimentação saudável, entretanto, diferenciam-se pela rigidez e pelos impactos psicossociais. Padrões alimentares como onivorismo, vegetarianismo, veganismo e flexitarianismo apresentam diferentes níveis de restrição e controle alimentar, variando entre flexibilidade e rigidez. Nesse contexto, foram comparados níveis de ortorexia entre diferentes padrões alimentares.

OBJETIVO

Comparar a manifestação de OS e ON entre onívoros, vegetarianos, veganos e flexitarianos.

MÉTODOS

Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Ribeirão Preto (CAAE: 74723523.4.0000.5498; Parecer nº 7.887.111). Participaram 577 adultos brasileiros, de 18 a 60 anos ($M = 32,7$; $DP = 9,9$), predominantemente mulheres cis (81,8%) e de indivíduos heterossexuais (66,0%). Os participantes foram classificados segundo padrão alimentar autodeclarado: onívoros (8,3%), vegetarianos (43,2%), veganos (36,9%) e flexitarianos (11,6%). A coleta foi realizada através de um questionário online além da divulgação presencial, contendo dados sociodemográficos e a *Teruel Orthorexia Scale* (TOS), que consiste em um instrumento com 17 itens em escala Likert (0 = “Não concordo”; 3 = “Concordo fortemente”) e apresenta uma estrutura bifatorial com Fator Geral e duas subescalas, OS e ON. A pontuação é obtida pela soma dos itens das subescalas, sem pontos de corte. Foram realizadas ANOVAs de uma via para comparação entre grupos, com teste *post hoc* de Tukey quando aplicável. Adotou-se $p < 0,05$ e estimativas de tamanho de efeito por ω^2 e d de Cohen.

RESULTADOS

A ANOVA indicou diferença estatisticamente significativa no grau de OS entre os padrões alimentares ($F(3, 573) = 3,586$; $p = 0,014$), com tamanho de efeito pequeno ($\omega^2 = 0,013$). O teste *post hoc* de Tukey apontou diferença nos escores entre veganos ($M = 14,49$; $DP = 5,27$) em comparação aos vegetarianos ($M = 13,20$; $DP = 5,17$), mantendo-se um pequeno tamanho de efeito ($t = -2,646$; $p = 0,042$; $d = -0,247$). Não houve diferença entre os outros grupos. Para a ON, também foi observada diferença significativa entre os grupos ($F(3,573) = 2,854$; $p = 0,037$; $\omega^2 = 0,010$), que não foi confirmada pelo *post-hoc* de Tukey ($p > 0,05$). Não houve diferença estatisticamente significativa para o fator geral ($F(3, 573) = 0,981$; $p = 0,401$).

CONCLUSÃO

Os resultados indicam que indivíduos veganos apresentam maior nível de OS em comparação aos vegetarianos, com tamanho de efeito pequeno. Esse dado está coerente com a literatura, que sugere que o veganismo pode estar associado a maior atenção e controle na escolha dos alimentos. Em contrapartida, não foram observadas diferenças entre os grupos quanto à ON, indicando distribuição semelhante de padrões alimentares de caráter patológico. Esses resultados sugerem que, embora indivíduos veganos apresentem maior orientação para escolhas alimentares saudáveis, essa característica não se traduz em comportamentos disfuncionais, refletindo um padrão mais voltado à saúde do que à rigidez patológica.