

Ortorexia e vigorexia: Influências das redes sociais sobre padrões e comportamento alimentar de jovens adultos

Orthorexia and vigorexia: Influences of social media on eating patterns and behavior among young adults

Ortorexia y vigorexia: Influencias de las redes sociales sobre los patrones y el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes

Recebido: 12/11/2025 | Revisado: 19/11/2025 | Aceitado: 20/11/2025 | Publicado: 25/11/2025

Isabella Martins Manfrin

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6604-0423>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: bellamanfrin2001@gmail.com

Ana Cristina de Castro Pereira Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8622-7879>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: ana.cristinasantos@ceub.edu.br

Resumo

O objetivo do presente estudo é compreender como conteúdos e interações nas redes sociais influenciam padrões e comportamentos alimentares de jovens adultos. A ortorexia nervosa caracteriza-se pela obsessão patológica por uma alimentação considerada saudável. Já a vigorexia, também conhecida como dismorfia muscular, manifesta-se pela preocupação excessiva com a definição muscular. Na contemporaneidade, plataformas digitais como Instagram e TikTok exercem papel central na formação de hábitos e ideais estéticos, ao passo que a busca incessante pelo corpo ideal e pela alimentação perfeita tem levado ao surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais. Metodologicamente, trata-se de uma revisão integrativa da literatura, reunindo estudos publicados entre 2015 e 2025, nas bases de dados SciELO, LILACS, Redalyc, Google Acadêmico e repositórios institucionais. Os resultados apontam que o uso frequente das redes sociais está associado à distorção da autoimagem, à comparação social e ao desenvolvimento de padrões alimentares rígidos e perfeccionistas. Ainda, persistem limitações metodológicas — como o predomínio de estudos transversais e a falta de validações culturais de instrumentos —, indicando a necessidade de pesquisas longitudinais e de maior representatividade em contexto brasileiro. Conclui-se que as redes sociais atuam como ambiente de risco para o desenvolvimento e manutenção de transtornos alimentares emergentes. Para a prática em Nutrição, recomenda-se educação alimentar crítica, uso de linguagem não moralizante sobre alimentos e análise das fontes digitais de informação. As estratégias de prevenção devem incluir alfabetização midiática e intervenções voltadas à promoção de uma relação equilibrada entre alimentação, corpo e tecnologia.

Palavras-chave: Ortorexia nervosa; Vigorexia; Redes sociais; Comportamento alimentar desordenado; Jovens adultos.

Abstract

The aim of this study is to understand how content and interactions on social media influence eating patterns and behaviors among young adults. Orthorexia nervosa is characterized by a pathological obsession with so-called healthy eating, while vigorexia, also known as muscle dysmorphia, is manifested through excessive concern with muscular definition. In contemporary society, digital platforms such as Instagram and TikTok play a central role in shaping habits and aesthetic ideals, while the relentless pursuit of the ideal body and perfect diet has led to the emergence of dysfunctional eating behaviors. Methodologically, this study is an integrative literature review, gathering studies published between 2015 and 2025 from databases such as SciELO, LILACS, Redalyc, Google Scholar, and institutional repositories. The results indicate that frequent use of social media is associated with body image distortion, social comparison, and the development of rigid and perfectionist eating patterns. Methodological limitations still persist—such as the predominance of cross-sectional studies and the lack of culturally validated instruments—highlighting the need for longitudinal research and greater representativeness in the Brazilian context. It is concluded that social media functions as a risk environment for the development and maintenance of emerging eating disorders. For Nutrition practice, recommendations include critical food education, the use of non-moralizing language about food, and careful analysis of digital information sources. Prevention strategies should involve media literacy and interventions aimed at promoting a balanced relationship between eating, body, and technology.

Keywords: Orthorexia nervosa; Vigorexia; Social networks; Disordered eating behavior; Young adults.

Resumen

El objetivo de este estudio es comprender cómo los contenidos y las interacciones en las redes sociales influyen en los patrones y comportamientos alimentarios de adultos jóvenes. La ortorexia nerviosa se caracteriza por una obsesión patológica por una alimentación considerada saludable, mientras que la vigorexia, o dismorfia muscular, se manifiesta por la preocupación excesiva con la definición muscular. En la actualidad, plataformas digitales como Instagram y TikTok desempeñan un papel central en la formación de hábitos e ideales estéticos, y la búsqueda constante del cuerpo ideal y de la “alimentación perfecta” ha favorecido el surgimiento de comportamientos alimentarios disfuncionales. Metodológicamente, se realizó una revisión integradora de la literatura, reuniendo estudios publicados entre 2015 y 2025 en bases como SciELO, LILACS, Redalyc, Google Académico y repositorios institucionales. Los resultados indican que el uso frecuente de las redes sociales está asociado con la distorsión de la autoimagen, la comparación social y el desarrollo de patrones alimentarios rígidos y perfeccionistas. Persisten limitaciones metodológicas, como el predominio de estudios transversales y la falta de instrumentos validados culturalmente, lo que señala la necesidad de investigaciones longitudinales y mayor representatividad en el contexto brasileño. Se concluye que las redes sociales actúan como un entorno de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios emergentes. Para la práctica en Nutrición, se recomienda educación alimentaria crítica, lenguaje no moralizante y alfabetización mediática para promover una relación equilibrada entre alimentación, cuerpo y tecnología.

Palabras clave: Ortorexia nerviosa; Vigorexia; Redes sociales; Conducta alimentaria desordenada; Adultos jóvenes.

1. Introdução

Na contemporaneidade, as redes sociais passaram a ocupar um papel central na vida de jovens adultos, funcionando não apenas como um meio de interação social, mas também como uma fonte de informação sobre saúde, estética e hábitos alimentares. Essa influência pode assumir delineamentos prejudiciais, ao estimular comportamentos extremos e a busca incessante por um ideal corporal de difícil alcance. Nesse cenário, os transtornos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar como fator desencadeante ganham destaque, principalmente os que se caracterizam pelo controle rígido da alimentação. Entre eles, dois novos conceitos: a ortorexia e a vigorexia que surgem a partir de uma influência midiática na sociedade.

O termo Ortorexia Nervosa foi criado por Steven Bratman, médico americano, que sugeriu esse quadro ou condição como um novo comportamento alimentar transtornado. Para Bratman, o objetivo dos indivíduos com comportamento ortoréxico é ingerir alimentos que contribuam para o bom funcionamento do organismo e "libertem o corpo e a mente de impurezas" a fim de alcançarem um corpo saudável e maior qualidade de vida. O autor também associou esse comportamento com o desprezo pelos que não seguem os mesmos "padrões elevados" de alimentação, a obsessão, a solidão, o evitar a prática social das refeições, a insatisfação com a própria condição e a imposição para tentar esclarecer outros acerca dos alimentos "saudáveis". A partir do pensamento do autor, observa-se que esse padrão de consumo de alimentos considerados “puros” ou “saudáveis” que são definidos pelo próprio indivíduo leva à uma restrição alimentar excessiva, ansiedade e prejuízos significativos à qualidade de vida. Esse comportamento ultrapassa o limite de uma alimentação realmente saudável e equilibrada, transformando-se em um padrão rígido capaz de isolar o indivíduo socialmente e comprometer sua saúde física e mental (Martins et al., 2011).

Além disso, a vigorexia também conhecida como Transtorno Dismórfico Muscular ou Síndrome de Adonis”, por sua vez, é caracterizada pela percepção distorcida da autoimagem corporal, em que o indivíduo possui uma preocupação constante da definição dos músculos e diminuição vigorosa do percentual de gordura corporal uma preocupação excessiva com o tamanho e definição muscular e está associado a impactos negativos na saúde mental como ansiedade, baixa autoestima e isolamento social. Diante disso, essa distorção leva a uma prática compulsiva de exercícios, dietas restritivas e, em alguns casos, ao uso de substâncias ergogênicas e anabólicas, o que configura um quadro de risco à saúde (Souza; Andrade Júnior & Menezes, 2025).

Diante desse cenário, ambos os transtornos são fomentados no ambiente virtual, especialmente em plataformas que valorizam imagens, como Instagram e TikTok. O uso dessas mídias sociais está aumentando entre jovens adultos e já foi demonstrado que têm efeitos negativos na imagem corporal, depressão, comparação social e transtornos alimentares. A exposição contínua a conteúdos que promovem padrões de beleza e dietas altamente restritivas reforça a ideia de que o corpo “ideal” é um

passaporte para aceitação social e sucesso pessoal. Com isso, jovens adultos tornam-se mais vulneráveis a internalizar mensagens que associam valor pessoal e importância na sociedade apenas ao corpo e à alimentação, aumentando a chance de desenvolver comportamentos inadequados para a saúde (Turner & Lefevre, 2017).

Assim, nesse contexto, é fundamental compreender a relação entre o uso das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos como ortorexia e vigorexia, e é essencial tanto para a área da Nutrição, quanto para a saúde pública. Mais do que identificar sintomas isolados, trata-se de analisar o impacto que o ambiente digital exerce sobre as escolhas alimentares, a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos jovens adultos.

Nesse sentido, o presente artigo objetivou compreender como conteúdos e interações nas redes sociais influenciam padrões e comportamentos alimentares de jovens adultos. Para isso o estudo buscou: identificar os principais fatores relacionados ao uso de redes sociais que possam contribuir para a ortorexia e vigorexia; descrever as consequências nutricionais e psicológicas associadas à ortorexia e vigorexia em jovens adultos e, sugerir caminhos para futuras investigações e possíveis estratégias de prevenção e educação nutricional voltadas a jovens adultos.

2. Metodologia

O presente estudo emprega uma pesquisa de natureza básica, com abordagem metodológica qualitativa em relação à análise dos artigos e, quantitativa na seleção dos 12 (doze) artigos selecionados para compor o “corpus” da pesquisa (Pereira et al., 2018) por meio de uma revisão bibliográfica sistemática integrativa (Snyder, 2019).

A elaboração da revisão seguiu as seguintes etapas: definição do problema de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; seleção das bases de dados; categorização dos estudos; avaliação crítica dos resultados e síntese do conhecimento encontrado.

Os critérios de inclusão envolveram publicações em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, publicadas entre os anos de 2015 e 2025, que abordassem de forma direta ou indireta os temas: ortorexia, vigorexia, redes sociais, padrões alimentares e jovens adultos. Foram excluídos artigos duplicados, estudos voltados para outras faixas etárias (como crianças ou idosos) e materiais que não apresentavam metodologia científica clara.

As buscas foram realizadas nas bases de dados SciELO, LILACS, Redalyc, Google Acadêmico e repositórios institucionais. Os descritores utilizados foram: “ortorexia nervosa”, “vigorexia”, “muscle dysmorphia”, “comportamento alimentar”, “jovens adultos” e “redes sociais”, combinados por meio de operadores booleanos “AND” e “OR”.

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura exploratória, seletiva e interpretativa dos estudos selecionados. Foram extraídas informações como: autor, ano, tipo de estudo, população-alvo, instrumentos utilizados (como ORTO-15 e MASS), principais resultados e conclusões. Os achados foram organizados em categorias temáticas para facilitar a discussão e compreensão dos dados.

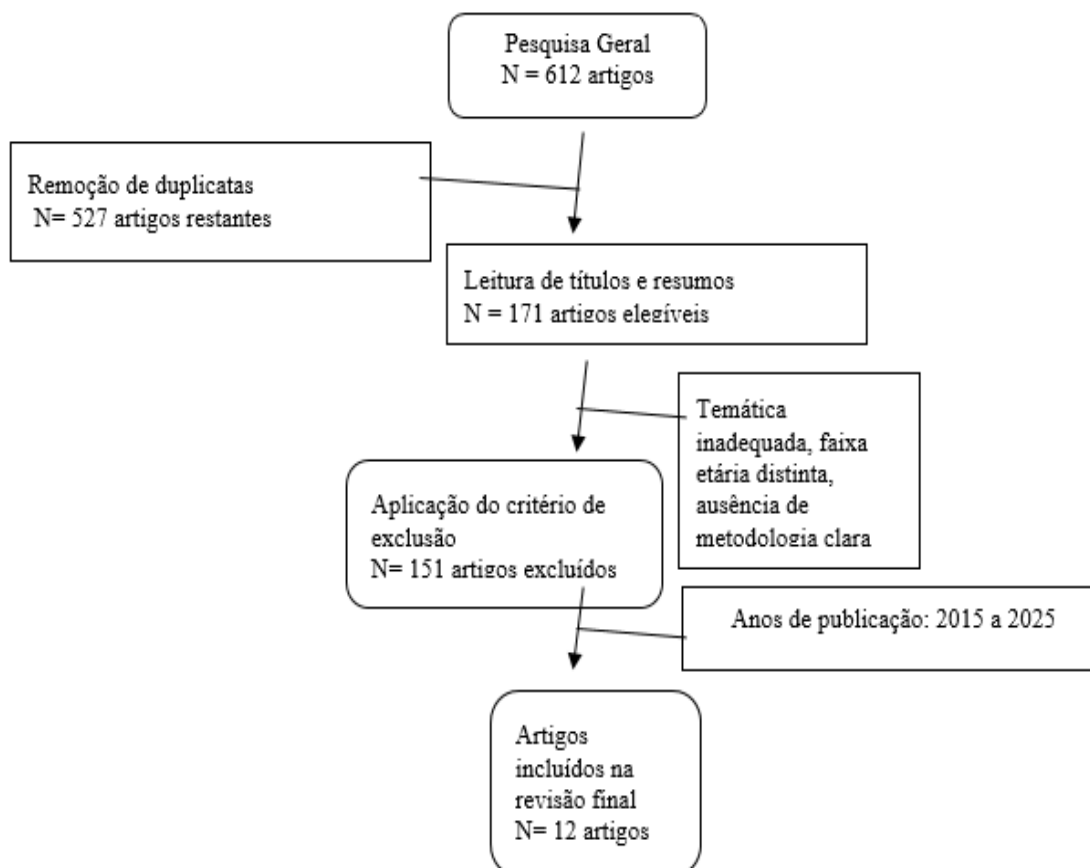
Esta revisão também priorizou uma abordagem humanizada, buscando compreender o fenômeno não apenas sob a ótica biológica, mas também considerando os impactos psicossociais do uso das redes sociais sobre a saúde mental e a autoimagem de jovens adultos, conforme proposto por autores como Turner e Lefevre (2017) e Valente et al. (2022).

3. Resultados e Discussão

Mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram inicialmente identificados 612 estudos nas bases de dados SciELO, LILACS, Redalyc, PubMed e Google Acadêmico, publicados entre 2015 e 2025. Após a remoção de 85 artigos duplicados, restaram 527 estudos para leitura dos títulos e resumos. Desses, 356 foram excluídos por não abordarem de forma direta os temas relacionados à ortorexia, vigorexia ou influência das redes sociais. Posteriormente, 171 artigos foram

selecionados para leitura completa e aplicação dos critérios de elegibilidade, que incluíam: publicações em português, inglês e espanhol; estudos com jovens adultos; e pesquisas com abordagem metodológica clara. Ao final dessa triagem, 12 artigos foram incluídos na presente revisão integrativa, por apresentarem maior relevância científica e contribuição para a compreensão da influência das redes sociais no desenvolvimento da ortorexia e da vigorexia, conforme visualizado na Figura 1.

Figura 1 - Organograma: levantamento de dados para a presente revisão. Brasília-DF, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A seguir, o Quadro 1 apresenta os artigos selecionados para compor o “corpus” da pesquisa:

Quadro 1 - Resumo dos trabalhos analisados na presente revisão. Brasília-DF, 2025.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Turner; Lefevre (2017)	Estudo transversal	680 usuários do Instagram	Investigar associação entre uso do Instagram e sintomas de ortorexia	Maior tempo de exposição à rede associou-se a aumento de sintomas ortoréxicos
Christodoulou et al. (2024)	Estudo transversal	512 participantes	Analisar engajamento no Instagram e sintomas ortoréxicos	Usuários com alto engajamento apresentaram mais estresse e ansiedade
Usta ulutaş et al. (2025)	Estudo transversal	720 jovens adultos	Avaliar efeitos do tipo de rede social sobre a ortorexia	Tipo de rede mais influente que o tempo de uso
Bonfanti et al. (2023)	Revisão sistemática	45 estudos incluídos	Analisar impacto das redes sociais sobre imagem corporal e transtornos alimentares	Redes sociais aumentam comparação social e insatisfação corporal
Valente, M.; Renckens, S.; Bunders-Aelen, J.; Syurina, E. (2022)	Estudo misto: análise de conteúdo, questionários e entrevistas semiestruturadas	3.027 postagens públicas com a hashtag #orthorexia, 185 participantes de questionário online e 9 entrevistados qualitativos.	Investigar como a comunidade #orthorexia no Instagram se organiza e quais experiências os usuários relatam ao compartilhar conteúdos sobre alimentação saudável	O Instagram favorece a formação de comunidades que validam comportamentos ortoréxicos e promovem a idealização de práticas alimentares excessivamente rígidas
Santos, M. M.; Moura, P. S.; Flauzino, P. A. (2021)	Estudo transversal quantitativo, com aplicação de questionários online validados	1570 universitários	Investigar a relação entre o uso de redes sociais, imagem corporal e comportamento alimentar em universitários da área da saúde.	Maior tempo de uso das redes sociais esteve associado à insatisfação corporal e maior risco de comportamento alimentar disfuncional
Atchison, A. E.; Zickgraf, H. F. (2022)	Revisão sistemática da literatura nas bases PubMed, PsycINFO e Scopus.	28 estudos incluídos após triagem de 1.200 publicações	Revisar sistematicamente a literatura sobre a relação entre ortorexia nervosa e comportamentos de transtornos alimentares.	A ortorexia apresenta sobreposição significativa com transtornos alimentares restritivos, destacando-se o perfeccionismo e a rigidez alimentar como fatores centrais.
Thayuman, M.; Ooi, S. Y.; Pathmavathi, V. E. et al. (2025)	Estudo transversal com aplicação de questionário online e modelagem de equações estruturais	512 usuários adultos do Instagram (18–35 anos).	Examinar o papel mediador do desapego de si (“nonattachment to self”) na relação entre engajamento no Instagram e sintomas de ortorexia	O engajamento intenso no Instagram associou-se a maiores sintomas de ortorexia.
Horowitz, J.; Athanasiadou-Lewis, S.; Zervoulis, K. (2025)	Estudo de métodos mistos (análise de conteúdo + entrevistas semiestruturadas).	1.240 postagens e 40 entrevistas com usuários ativos em #cleaneating e #orthorexia	Analisar o envolvimento com hashtags de “clean eating” no Instagram e sua relação com ortorexia e identidade pessoa	Maior engajamento com hashtags de alimentação “pura” esteve associado a níveis mais elevados de rigidez alimentar e identificação pessoal com ideais perfeccionistas de saúde.
Ganson, K. T.; Murray, S. B.; Nagata, J. M. (2024)	Estudo transversal, quantitativo, com aplicação de questionário padronizado.	2.221 jovens adultos usuários de redes sociais (EUA).	Investigar a relação entre exposição a conteúdos voltados à muscularidade e sintomas de dismorfia muscular.	A exposição frequente a conteúdos de “fitness/musculação” foi associada a maior risco de dismorfia muscular, uso de suplementos e baixa autoestima corporal.

Vintró-Alcaraz, C.; Ballero Reque, C.; Paslakis, G.; Testa, G. (2025)	Revisão sistemática de estudos publicados entre 2015 e 2024 nas bases PubMed, Scopus e PsycINFO.	Incluiu 37 estudos quantitativos e qualitativos, com populações de adolescentes e jovens adultos usuários de redes sociais (principalmente Instagram, TikTok e YouTube).	Revisar sistematicamente as evidências sobre a relação entre o uso de redes sociais voltadas à estética corporal e o desenvolvimento de sintomas de ortorexia nervosa e dismorfia muscular.	Identificou associação consistente entre exposição a conteúdos de fitness, “alimentação limpa” e corpo ideal com aumento de comportamentos ortoréxicos e dismórficos; observou também influência do engajamento com hashtags e comunidades digitais de “vida saudável”.
Anastasiades, e.; argyrides, m(2022)	Estudo transversal com amostra online	Inclui 835 indivíduos, 62% mulheres; média de idade ≈ 40,24 anos	Examinar as associações entre “ortorexia saudável” (healthy orthorexia) e “ortorexia nervosa”, com variáveis de auto-imagem corporal positiva, comer intuitivo e incorporação (“embodiment”).	A alimentação intuitiva e os índices de imagem corporal positiva apresentaram associação positiva significativa com a ortorexia saudável e associação inversa com a ortorexia nervosa

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

3.1 Ortorexia e vigorexia e a influência das redes sociais

A Ortorexia refere-se a um padrão obsessivo-compulsivo por comer alimentos considerados “puros” ou “saudáveis” para o indivíduo, com regras rígidas que passam a interferir no funcionamento social e físico do indivíduo; já a vigorexia (ou dismorfia muscular) caracteriza-se pela preocupação patológica com a pouca massa muscular e pela adoção de comportamentos extremos (treino excessivo, uso de substâncias) para atingir um ideal corporal. A literatura recente associa fortemente o crescimento desses quadros ao papel das redes sociais: conteúdos idealizados de “fitness” e transformações corporais — potencializados por algoritmos e comunidades fortalecem esses transtornos. Por exemplo, a comunidade Skinny Tok com conteúdos que giram em torno de dietas restritivas — promovem comparação social, normalização de práticas extremas e reforço de comportamentos desordenados.

Em um estudo realizado por Turner e Lefevre (2017), observou-se que o uso do Instagram está fortemente associado ao aumento dos sintomas de ortorexia nervosa, mais do que outras redes sociais, devido à natureza visual da plataforma e à exposição constante a conteúdos relacionados à alimentação. Na amostra analisada, cerca de 49% dos usuários que seguiam contas de “healthy food” apresentaram comportamentos compatíveis com ortorexia, destacando o potencial risco dessa rede para o desenvolvimento de padrões alimentares disfuncionais.

Em um estudo conduzido por Valente et al. (2022), sobre a comunidade #orthorexia no Instagram, foi identificado que os conteúdos postados frequentemente romantizam práticas de alimentação extremamente restritivas, moralizando escolhas alimentares e reforçando ideais de pureza e autocontrole. A pesquisa revelou que o ambiente virtual pode agir como um espaço de validação mútua para comportamentos ortoréxicos, favorecendo a perpetuação de distúrbios alimentares sob o disfarce de “estilo de vida saudável” (Valente et al., 2022).

De acordo com um estudo recente de Usta Ulutaş et al. (2025), o tipo de rede social utilizada exerce mais influência sobre o desenvolvimento de ortorexia do que o tempo total de uso. As plataformas centradas em imagens, como o Instagram, intensificam a comparação social e a busca pela alimentação perfeita, servindo como gatilhos para o desenvolvimento de obsessões alimentares. O estudo reforça que a estética e a curadoria visual dessas redes amplificam a internalização de padrões alimentares idealizados (Usta Ulutaş et al. 2025).

Em uma pesquisa conduzida por Thayuman et al. (2025), investigou-se a mediação do conceito de “nonattachment to self” — ou desapego ao eu — na relação entre o engajamento no Instagram e os sintomas de ortorexia. Os resultados indicaram que indivíduos com menor apego ao autoconceito apresentaram menos sintomas ortoréxicos, sugerindo que a flexibilidade

psicológica pode proteger contra os efeitos negativos das redes sociais sobre o comportamento alimentar (Thayuman et al., 2025).

Outro estudo relevante, desenvolvido por Horowitz, Athanasiadou-Lewis e Zervoulis (2025), analisou a correlação entre a adesão a hashtags como #cleaneating e os níveis de autoestima. A pesquisa demonstrou que indivíduos altamente engajados com esse tipo de conteúdo apresentaram maior autocritica e sentimentos de culpa quando não seguiam rigidamente suas próprias regras alimentares, caracterizando um padrão de sofrimento psicológico associado à ortorexia (Horowitz et al., 2025).

Em uma análise transversal realizada por Christodoulou et al. (2024), identificou-se que usuários com alto engajamento no Instagram apresentaram níveis mais elevados de sintomas de ortorexia, estresse psicológico e ansiedade. O estudo também destacou que práticas como a alimentação consciente (“mindful eating”) mostraram efeito protetor, reduzindo a rigidez alimentar e o impacto negativo das redes sociais (Christodoulou et al., 2024).

De forma complementar, pesquisas mais recentes têm demonstrado que o TikTok e o Instagram, por suas naturezas altamente visuais e seus algoritmos baseados em engajamento, também exercem papel significativo na construção de ideais corporais e alimentares entre jovens adultos. Em um estudo conduzido por Ganson et al. (2025), verificou-se que o tipo de rede social utilizada, influencia muito fortemente os sintomas da vigorexia, principalmente em homens. A exposição frequente a conteúdos de “fitness/musculação” foi associada a maior risco de dismorfia muscular, uso de suplementos e baixa autoestima corporal. O formato rápido e repetitivo de vídeos potencializa a exposição a conteúdos de “alimentação limpa”, rotinas de exercícios extenuantes e corpos considerados ideais, intensificando comparações sociais e sentimentos de inadequação.

De modo semelhante, a revisão sistemática de Vintró-Alcaraz et al. (2025) identificou que a participação ativa em comunidades digitais fitness e de estética corporal está associada ao aumento de comportamentos ortoréxicos e dismórficos, incluindo dietas extremamente restritivas, uso de suplementos e sofrimento psicológico. Esses resultados evidenciam que, no contexto do TikTok, a busca por saúde e bem-estar pode se distorcer em práticas compulsivas e autocriticas, revelando a urgência de estratégias educativas que promovam uma relação mais equilibrada entre corpo, alimentação e mídias digitais.

Por fim, uma revisão conduzida por Bonfanti et al. (2023) apontou que o uso excessivo das redes sociais aumenta a propensão à comparação social e à idealização corporal, fenômenos que contribuem diretamente para o surgimento de transtornos como a ortorexia e a vigorexia. Esse processo psicológico reforça a internalização de ideais corporais e alimentares irreais, sustentando um ciclo de insatisfação e controle extremo.

Em síntese, tais evidências indicam a crescente exposição a imagens e conselhos não regulamentados nas redes sociais que atuam tanto como fator de risco, quanto como mecanismo de manutenção desses transtornos, o que reforça a necessidade de instrumentos diagnósticos padronizados, estratégias de prevenção digital e intervenção clínica precoce.

3.2 Impactos nutricionais e psicológicos na Ortorexia e Vigorexia

Os estudos apontam que dietas extremamente restritivas associadas à ortorexia podem resultar em carências de micronutrientes como ferro, cálcio e vitaminas do complexo B, além de potencial perda de massa muscular e alterações metabólicas decorrentes da baixa diversidade alimentar.

No caso da vigorexia, observa-se o movimento oposto: a preocupação excessiva com a hipertrofia muscular, frequentemente, leva a dietas hiperproteicas, uso indiscriminado de suplementos e, em alguns casos, ao consumo de esteroides anabolizantes. Tais práticas podem gerar sobrecarga renal, alterações hepáticas e desbalanço no metabolismo de lipídios e carboidratos.

Além disso, tanto a ortorexia quanto a vigorexia tendem a comprometer a relação saudável com a comida, substituindo o comer intuitivo por condutas obsessivas, o que aumenta o risco de transtornos alimentares mais graves e de complicações a longo prazo. Nesse sentido, os impactos nutricionais não se restringem apenas a deficiências ou excessos, mas também à perda

da autonomia alimentar e ao enfraquecimento da qualidade de vida relacionada à alimentação (Anastasiades, 2022).

Em um estudo de revisão sistemática conduzido por Atchison e Zickgraf (2022), constatou-se que os indivíduos com ortorexia tendem a eliminar grupos alimentares inteiros considerados “impuros”, o que leva a deficiências de micronutrientes, perda de massa magra e risco de desnutrição. A busca por uma dieta “limpa” pode resultar em desequilíbrios metabólicos e imunológicos, evidenciando que a obsessão por alimentação saudável tem impacto direto na homeostase corporal (Atchison & Zickgraf, 2022).

As consequências nutricionais da ortorexia incluem ingestão calórica insuficiente, deficiência de vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e zinco, além de disfunções gastrointestinais decorrentes da monotonia alimentar. A literatura aponta que dietas restritivas e com pouca variedade reduzem a microbiota intestinal benéfica e prejudicam a absorção de nutrientes essenciais, levando à fadiga e à queda de desempenho físico (Valente et al., 2022; Christodoulou et al., 2024).

Na vigorexia, observam-se padrões alimentares opostos, caracterizados por hiperalimentação proteica e suplementação excessiva. De acordo com o estudo de , indivíduos expostos a conteúdos “muscle-oriented” em redes sociais apresentaram maior probabilidade de consumir dietas hiperproteicas e suplementos em excesso, prática associada a sobrecarga renal, desidratação e dislipidemias (Ganson et al, 2024).

A rigidez alimentar observada em indivíduos vigorexicos também se traduz em restrição de gorduras e carboidratos, o que pode comprometer o metabolismo energético e hormonal. Essas práticas geram desequilíbrios nutricionais que afetam tanto o rendimento físico quanto a estabilidade emocional, configurando um estado de vulnerabilidade metabólica (Bonfanti et al., 2023).

Em um contexto psicofisiológico, déficits nutricionais prolongados impactam neurotransmissores como serotonina e dopamina, agravando sintomas de ansiedade, compulsão alimentar e alterações de humor. Tais desequilíbrios bioquímicos se associam, em muitos casos, a traços psicológicos característicos observados em indivíduos com ortorexia e vigorexia, como perfeccionismo, ansiedade elevada, sintomas obsessivo-compulsivos, baixa satisfação com a vida e pior qualidade de vida. Estudos recentes apontam que a carência de micronutrientes e os padrões alimentares rígidos relacionados a esses transtornos podem intensificar a rigidez comportamental e o sofrimento psicológico, reforçando a complexa interação entre fatores nutricionais e psicopatológicos na manutenção desses distúrbios (Christodoulou et al., 2024; Usta Ulutaş et al., 2025).

Outro aspecto importante é a perda de flexibilidade metabólica observada em ambos os transtornos, que resulta da adoção prolongada de dietas inflexíveis. Essa condição prejudica a capacidade do corpo de adaptar-se a diferentes fontes energéticas e pode levar à fadiga crônica e disfunção hormonal (Atchison & Zickgraf, 2022; Valente et al., 2022).

Por fim, a soma de impactos nutricionais e psicológicos reforça o ciclo patológico desses transtornos: a rigidez alimentar gera deficiências físicas que retroalimentam o sofrimento mental, aumentando o desejo de controle e perpetuando o comportamento disfuncional. Essa inter-relação confirma a necessidade de abordagem interdisciplinar no tratamento (Christodoulou et al., 2024; Bonfanti et al., 2023).

3.3 Estratégias de prevenção e educação nutricional em transtornos alimentares

A crescente prevalência de transtornos alimentares, como a ortorexia nervosa e a vigorexia, tem gerado uma demanda urgente por estratégias preventivas e educativas que possam minimizar seus impactos, especialmente entre jovens adultos. Estes transtornos, embora ainda não oficialmente reconhecidos como diagnósticos independentes em manuais como o DSM-5, têm sido amplamente discutidos na literatura científica devido às suas implicações físicas, emocionais e sociais (Bratman; Knight, 2000).

A educação nutricional surge como um dos pilares fundamentais na prevenção de transtornos alimentares. Trata-se de

um processo contínuo que visa promover conhecimentos, atitudes e comportamentos alimentares saudáveis, com base em evidências científicas, e que respeitem as necessidades individuais, culturais e sociais. No contexto da ortorexia e vigorexia, o desafio da educação nutricional está em desconstruir ideias distorcidas de "comida saudável" e "corpo ideal", muitas vezes reforçadas por discursos normativos em redes sociais (Vintró-Alcaraz et al., 2025).

Uma estratégia eficaz de prevenção envolve a promoção do comer intuitivo, que incentiva a reconexão com os sinais fisiológicos de fome e saciedade, ao invés da adesão rígida a dietas e padrões estéticos. Esse enfoque contribui para uma relação mais equilibrada com a alimentação, diminuindo a vulnerabilidade a distúrbios alimentares. No caso da ortorexia, por exemplo, é comum observar comportamentos obsessivos com a qualidade dos alimentos, em detrimento da flexibilidade e prazer ao comer — aspectos que o comer intuitivo procura resgatar (Anastasiades, 2022).

Além disso, programas de educação nutricional em escolas, universidades e ambientes digitais têm sido cada vez mais recomendados. Esses programas devem incluir não apenas informações técnicas sobre alimentação, mas também aspectos psicossociais da nutrição, como a influência da mídia, marketing de dietas e padrões de beleza, a pressão estética e o impacto da comparação social. A abordagem crítica sobre o conteúdo disseminado nas redes sociais, especialmente por influenciadores digitais, é essencial para desenvolver o senso crítico dos jovens e evitar a internalização de padrões alimentares nocivos (Anastasiades, 2022).

Outra estratégia relevante está na capacitação de profissionais da saúde, incluindo nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, para que reconheçam sinais precoces de ortorexia e vigorexia, adotando uma abordagem multidisciplinar e empática. Nutricionistas, em especial, desempenham papel-chave na orientação de indivíduos que apresentam comportamentos rígidos ou obsessivos com a alimentação, ajudando-os a reconstruir uma relação saudável com o alimento sem reforçar padrões restritivos ou idealizações corporais (Vintró-Alcaraz et al., 2025).

Enfim, ações de prevenção primária voltadas à população em geral devem enfatizar a diversidade corporal, o respeito às individualidades alimentares e a valorização do autocuidado como um processo integral — físico, mental e emocional. As campanhas públicas e projetos comunitários também podem funcionar como ferramentas de sensibilização e desestigmatização dos transtornos alimentares, favorecendo ambientes mais acolhedores para o diálogo e a busca por ajuda. Assim, a prevenção e a educação nutricional devem ser entendidas como estratégias integradas, que vão além da transmissão de conhecimento, incorporando aspectos culturais, sociais e emocionais que permeiam a alimentação e a construção da imagem corporal.

De acordo com Christodoulou et al. (2024), programas de prevenção de transtornos alimentares devem priorizar a educação nutricional crítica, promovendo uma visão equilibrada e não moralizada sobre os alimentos. A implementação de oficinas e campanhas sobre alimentação consciente pode reduzir a rigidez cognitiva e o medo alimentar, favorecendo comportamentos alimentares mais saudáveis (Christodoulou et al., 2024).

Em um estudo de Valente et al. (2022), constatou-se que o discurso de pureza alimentar nas redes sociais pode ser combatido com estratégias educativas que estimulem o pensamento crítico e o questionamento de conteúdos idealizados. A inserção de temas sobre mídia e saúde nos currículos acadêmicos pode contribuir para a prevenção da ortorexia e da vigorexia (Valente et al., 2022).

A capacitação de profissionais de saúde, conforme sugerido por Turner e Lefevre (2017), é uma medida essencial para identificar precocemente sinais de ortorexia e vigorexia em pacientes. O treinamento contínuo em comportamento alimentar e mídias digitais permite o manejo adequado de casos e o direcionamento para intervenções multiprofissionais (Turner & Lefevre, 2017).

Em universidades, especialmente em cursos da área da saúde, recomenda-se a criação de programas de conscientização sobre os efeitos das redes sociais na imagem corporal e nos hábitos alimentares. Essas ações, baseadas em grupos de apoio e palestras, podem desconstruir narrativas de "alimentação perfeita" e reduzir a comparação social (Usta Ulutaş et al., 2025;

Bonfanti et al., 2023).

Outra estratégia promissora é o incentivo ao uso responsável das redes sociais. De acordo com Thayuman et al. (2025), indivíduos com menor fixação em suas autoimagens e maior senso crítico diante das mídias apresentam menor vulnerabilidade à ortorexia. Promover essa consciência pode reduzir o impacto negativo do ambiente digital sobre o comportamento alimentar (Thayuman et al., 2025).

A promoção de comunidades online positivas, com foco em diversidade corporal e saúde integral, também é fundamental. O estudo destacou que conteúdos que celebram corpos reais e práticas sustentáveis estão associados a menores índices de dismorfia muscular e comportamentos alimentares extremos.

Por fim, autores como Bonfanti et al. (2023) defendem uma abordagem sistêmica de prevenção, combinando políticas públicas, regulamentação de propaganda nutricional e educação digital. Tais medidas são indispensáveis para conter a propagação de ideais corporais e alimentares irrealistas que fomentam transtornos como ortorexia e vigorexia (Bonfanti et al., 2023).

4. Considerações Finais

Diante de tudo que foi visto anteriormente, e entre os dados que foram analisados, observa-se que as transformações socioculturais impulsionadas pelas redes sociais modificaram consideravelmente a forma como os jovens adultos percebem seus corpos, suas escolhas alimentares e o conceito de saúde. O ideal de perfeição estética e de alimentação difundido nas plataformas digitais ultrapassa o campo do bem-estar e se torna, muitas vezes, um fator de sofrimento psíquico e físico. Esta revisão evidenciou que comportamentos inicialmente associados ao cuidado com a saúde podem evoluir para práticas obsessivas, restritivas e excludentes, configurando quadros de ortorexia e vigorexia que exigem intervenção multiprofissional.

Em primeira análise, constatou-se que o ambiente virtual exerce um papel negativo, pois dissemina mensagens que reforçam comparações, cobranças e padrões inatingíveis. A exposição constante a conteúdos de “vida saudável” e “corpo ideal” intensifica a insatisfação corporal, alimenta o perfeccionismo e enfraquece a relação intuitiva com a alimentação. Esses achados reforçam a necessidade de compreender o fenômeno de forma ampla, que considere o contexto social, psicológico e emocional em que o comportamento alimentar se manifesta.

Em segunda análise, no campo da Nutrição, torna-se urgente ressignificar o discurso sobre alimentação e corpo. Os profissionais e educadores devem adotar abordagens mais empáticas e críticas, substituindo narrativas moralizantes sobre o “certo” e o “errado” por uma comunicação pautada na aceitação corporal, no equilíbrio e na escuta ativa. A educação alimentar e nutricional, quando humanizada, é capaz de promover autonomia, reduzir a culpa e fortalecer a saúde mental, resgatando o prazer de comer sem medo ou punição.

Além do mais, também se destaca a importância da alfabetização midiática como estratégia de prevenção. A partir disso, torna-se necessário ensinar jovens a reconhecer conteúdos distorcidos, identificar influenciadores não qualificados e desenvolver senso crítico sobre as mensagens de saúde veiculadas nas redes é um passo essencial para quebrar o ciclo de comparação e auto cobrança. A atuação integrada entre nutricionistas, psicólogos, educadores e comunicadores pode oferecer suporte mais efetivo na construção de uma mentalidade mais crítica em relação a conteúdos digitais.

Por fim, compreender a ortorexia e a vigorexia sob uma perspectiva humanizada é reconhecer que, por trás de cada comportamento alimentar extremo, existe uma busca legítima por pertencimento, controle e aceitação. O desafio da ciência e da prática profissional é acolher essa busca sem julgamento, transformando o discurso sobre corpo e alimentação em uma ferramenta de cuidado, liberdade e saúde integral.

Referências

- Anastasiades, E., & Argyrides, M. (2022). Healthy orthorexia vs orthorexia nervosa: Associations with body appreciation, functionality appreciation, intuitive eating and embodiment. *Eating and Weight Disorders*, 27(8), 3197–206.
- Atchison, A. E. & Zickgraf, H. F. (2022). Orthorexia nervosa and eating disorder behaviors: a systematic review. *Appetite*. 178(106255).
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F. M., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841.
- Bratman, S. & Knight, D. (2000). *Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Broadway Books.
- Costa, A. F. & Vieira, M. A. (2021). Padrões de interação sobre tamanho corporal e saúde no Instagram: exposição e percepção de estudantes de nutrição. *Revista de Nutrição*. 34.
- Ganson, K. T., Murray, S. B. & Nagata, J. M. (2024). Associations between muscularity-oriented social media content and muscle dysmorphia. *Body Image*. 49, 65–74.
- García, M. et al. (2024). The mediating role of attitudes towards eating in the relationship between compulsive social media use and orthorexia. *Frontiers in Psychology*. 15.doi: 10.2147/PRBM.S491268.
- Hendricks, T.; Morgan, J. F. (2022) The #orthorexia community on Instagram. *PLOS ONE*. 17(3), e0264345.
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating: A review of the evidence. *Eating Behaviors*. 58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.
- Horowitz, J., Athanasiadou-lewis, S. & Zervoulis, K. (2025). Engagement with clean-eating hashtags, Orthorexia Nervosa, and the sense of self on Instagram: a mixed-methods study. *European Journal of Counselling Psychology*. <https://doi.org/10.46853/001c.141519>.
- Lima, T. S. & Oliveira, C. P. (2025). Comportamento desordenado e imagem corporal em universitários: uma análise da influência das mídias sociais. *HU Revista*. 51(2).
- Martins, L.; Munoz, J. (2025). Nonattachment to self mediates the relationship between Instagram engagement and orthorexia nervosa symptoms. *Appetite*. 200.
- Martins, M. C. T., Alvarenga, M. S., Vargas, S. V. A., Sato, K. S. C. J. & Scagliusi, F. B. (2011). *Ortorexia nervosa: Reflexões sobre um novo conceito*. Revista de Nutrição. 24(2), 345-57.
- Pope, H. G. et al., (2005). *The Adonis Complex: the secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Santos, M. M., Moura, P. S. & Flauzino, P. A. (2021). Uso das redes sociais, imagem corporal e comportamento alimentar em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(2), 126.
- Silva, M. P. et al. (2025). Influência das redes sociais na autopercepção corporal dos acadêmicos de nutrição. *Revista Brasileira de Saúde e Educação*.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Souza, B. E. da S., Andrade Júnior, F. P. de, & Menezes, M. E. da S. (2025). *Vigorexia: O transtorno da distorção da imagem corporal nas academias de Picuí-PB*. Educação Ciência e Saúde, 12(1), 96–111.
- Symington, M. C. et al. (2018). #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation. *Eating and Weight Disorders*. 23(4), 481–5.
- Thayuman, M., Ooi, S. Y., Pathmavathi, V. E. et al. (2025). Nonattachment to self mediates the relationship between Instagram engagement and orthorexia nervosa. *Appetite*. 197(107875).
- Turner, P. G. & Leone, J. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*. 22(2), 277–84.
- Unal, G. A., & Kocatepe Avci, U. (2024). The mediating role of attitudes towards eating in the relationship between compulsive social media use and orthorexia. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Ulutaş, P. U. & Bakır, B. O. (2025). The type of social media is a greater influential factor for orthorexia nervosa than the duration: a cross-sectional study *BMC Public Health*. 25 (827).
- Valente, M.; Renckens, S.; Bunders-Aelen, J. & Syurina, E. V. (2022). The #orthorexia community on Instagram. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, v. 27, n. 2, p. 473–482.
- Vintró-alcaraz, C., Ballero reque, C., Paslakis, G. & Testa, G. (2025). Idealized body images and fitness lifestyles on social media: a systematic review exploring the link between social media use and symptoms of orthorexia nervosa and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/erv.7002?msocid=24d3156df883617a0e1701f5f9046088>
- Zhu, Y. et al. (2025). The type of social media is a greater influential factor for orthorexia nervosa than the duration. *BMC Public Health*. 25.