

## COMER INTUITIVO E A APRECIÇÃO CORPORAL: UM ESTUDO TRANSVERSAL EM UNIVERSITÁRIAS DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Beatriz Pardal de Matos<sup>1</sup>, Natália Christinne Ferreira de Oliveira<sup>2</sup>, Tassiana Aparecida Hudson<sup>2</sup>  
Maria Elisa Caputo Ferreira<sup>2</sup>, Júlia Loth Costa<sup>2</sup>, Larissa Cristina Ramos Pereira<sup>2</sup>  
Clara Mockdece Neves<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A alimentação intuitiva se baseia nos sinais fisiológicos para saber o que, quando e quanto comer. Essa abordagem é baseada em 10 princípios que buscam o respeito aos sinais internos de fome e saciedade, em vez de alimentar-se de acordo com alterações situacionais e emocionais. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar a correlação entre o comer intuitivo e a apreciação corporal em jovens universitárias do estado de Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi um estudo transversal com delineamento quantitativo, com a aplicação de três questionários, respondidos por mulheres universitárias de 18 a 35 anos do estado de Minas Gerais. Os dados referentes às características sociais, demográficas, de comportamento alimentar e imagem corporal foram obtidos através dos questionários: Formulário previamente criado para classificação sociodemográfica, Intuitive Eating Scale - 2 (IES - 2) e Body Appreciation Scale - 2 (BAS - 2), nas versões validadas em português. **Resultados:** Os achados demonstraram que, os indivíduos com maior IMC, apresentam menor apreciação corporal e menores níveis de alimentação intuitiva. Além disso, o comer intuitivo e a apreciação corporal demonstraram associação positiva entre si, indicando que quanto maior a apreciação corporal, mais intuitivamente o indivíduo tende a se alimentar. **Conclusão:** Conclui-se que, indivíduos que praticam o comer intuitivo tendem a apresentar maiores índices de apreciação corporal e menor IMC.

**Palavras-chave:** Mulheres. Imagem Corporal. Comer Intuitivo. Comportamento Alimentar.

1 - Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.  
2 - Faculdade de Educação Física e Desportos, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.

### ABSTRACT

**Intuitive eating and body appreciation:** a cross-sectional study of university students in the state of Minas Gerais

**Introduction:** Intuitive eating is based on physiological signals to know what, when and how much to eat. This approach is based on 10 principles that seek to respect internal hunger and satiety signals, instead of eating according to situational and emotional changes. **Objective:** The present study aimed to evaluate the correlation between intuitive eating and body appreciation in university students in the state of Minas Gerais. **Materials and Methods:** The research was a cross-sectional study with a quantitative design, with the application of three types of questionnaires, answered only by university women aged 18 to 35 years in the state of Minas Gerais. Data refer to social and demographic characteristics, eating behavior and body image were obtained through tests: Form previously created for sociodemographic classification, Intuitive Eating Scale - 2 (IES - 2) and Body Appreciation Scale - 2 (BAS - 2), in the validated version in Portuguese. **Results:** The findings revealed that individuals with higher BMI had lower body appreciation and lower levels of intuitive eating. In addition, intuitive eating and body appreciation were positively associated with each other, indicating that the greater the body appreciation, the more intuitively the individual tends to eat. **Conclusion:** It is concluded that individuals who practice intuitive eating tend to have higher levels of body appreciation and lower BMI.

**Key words:** Women. Body Image. Intuitive Eating. Feeding Behavior.

E-mail dos autores:  
beapardal@outlook.com  
natalia.fdo@hotmail.com  
tassianahudson@hotmail.com  
caputoferreira@terra.com.br  
julia.lothc@gmail.com  
larissaramosef@gmail.com  
claramockdece.neves@ufjf.br

## INTRODUÇÃO

A alimentação intuitiva, é uma abordagem que tem como base os sinais fisiológicos para saber o que, quando e quanto comer.

Esse padrão alimentar respeita os sinais internos de fome e saciedade, em vez de alimentar-se com a mentalidade de dieta ou como mecanismo de enfrentamento de situações emocionais, como tristeza e ansiedade (Tribole e Resch, 1995).

O comer intuitivo é baseado em 10 princípios que podem ser aplicados no dia a dia por indivíduos que desejem uma relação mais intuitiva com a comida (Tribole e Resch, 2017).

São eles: 1) Rejeitar a mentalidade de dieta; 2) Respeitar a fome; 3) Fazer as pazes com a comida; 4) Remover os obstáculos que impedem a consciência corporal - evitar o julgamento e pensamentos dicotômicos dos alimentos; 5) Sentir a saciedade; 6) Descobrir o fator de satisfação; 7) Lidar com as emoções sem usar a comida; 8) Respeitar o corpo; 9) Exercitar-se de forma prazerosa, sem praticar de forma exclusiva para a perda de peso; 10) Honrar a saúde.

A alimentação intuitiva requer consciência interoceptiva, isto é, a consciência dos sinais internos, como batimentos cardíacos e respiração (Carbonneau e colaboradores, 2021).

Devido a essa perspectiva fisiológica, esta abordagem não incentiva a prática de dietas restritivas e a dicotomização dos alimentos entre "bons" ou "ruins" e, conseqüentemente, não se associa à restrição e compulsão alimentar, preocupações com a forma do corpo e o peso, e a internalização do ideal de beleza (Linardon, Tylka, Fuller-Tyszkiewicz, 2021).

Dessa forma, o comer intuitivo promove diversos benefícios, como menor preocupação com a imagem corporal ou imagem corporal positiva, maior autoestima e apreciação do corpo, melhor comportamento alimentar e menores níveis de distúrbios alimentares, além de melhorar os desfechos em saúde (Augustus-Horvath, Tylka, 2011; Linardon, Mitchell, 2017; Resende e colaboradores, 2021; Jardim, 2020).

A apreciação corporal engloba a admiração da funcionalidade, saúde e características do corpo. Ou seja, os indivíduos que apreciam seu corpo são capazes de admirá-lo pelo que é capaz de fazer, além de

sua aparência (Tylka, 2011; Tylka, e colaboradores, 2015).

Outros autores complementam essa definição afirmando que a aceitação corporal pode ser caracterizada como o respeito e admiração pelo próprio corpo, baseados em sua capacidade e sem julgamentos promovidos pelo ideal de beleza (Beintner e colaboradores, 2019).

A alimentação intuitiva esteve positivamente associada a diversos construtos psicológicos, como imagem corporal positiva, autoestima e bem-estar.

Uma meta-análise apontou que a alimentação intuitiva foi significativamente e negativamente associada ao índice de massa corporal (IMC), restrição alimentar, alimentação emocional, alimentação externa, internalização dos ideais de aparência, baixa consciência interoceptiva e preocupações com a forma e o peso (Linardon, Tylka, Fuller-Tyszkiewicz, 2021).

Além disso, a apreciação corporal pode ser entendida como um dos princípios do comer intuitivo.

Embora diferente de percepção ou de satisfação corporal, a apreciação é colocada como um dos mediadores da relação entre comer intuitivo e menores níveis de imagem corporal negativa.

As pessoas que comem de forma intuitiva tendem a possuir melhor relação com seu próprio corpo e com a comida, enquanto o comer guiado pela fome hedônica está associado a maior presença do comer transtornado e de insatisfação corporal (Linardon e Mitchell, 2017).

Estudos anteriores já demonstraram a relação entre o comer intuitivo e a apreciação corporal em diferentes contextos culturais. Em uma pesquisa em 648 mulheres japonesas com idades entre 15 e 69 anos, mostrando que elevados níveis de comparação alimentar foram relacionadas à menor alimentação intuitiva.

Ao passo que a apreciação corporal mostrou uma associação positiva com a alimentação intuitiva (Yamamiya, Shimai, Homan, 2020).

Em mulheres de 30 a 70 anos dos EUA, evidenciou que, em todas as faixas etárias, a apreciação corporal foi positivamente correlacionada com a alimentação intuitiva (Modica, 2021).

No contexto brasileiro, foi avaliado o comer intuitivo e a apreciação corporal em 179

adultos e idosos com Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2).

Os autores encontraram que a apreciação corporal positiva pode favorecer comportamentos alimentares adequados, principalmente associados a uma alimentação mais intuitiva, promovendo assim a saúde e o bem-estar dos pacientes com DM2 (Soares e colaboradores, 2021).

Entretanto, alguns autores avaliaram a apreciação corporal por meio de uma pergunta direta, e não adotaram um questionário específico para essa avaliação, o que pode comprometer a veracidade dos achados.

Sendo assim, dada a importância de avaliar esses construtos em diferentes países, por meio de escalas válidas e confiáveis, torna-se relevante a investigação no contexto brasileiro.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar a correlação entre o comer intuitivo e a apreciação corporal em jovens universitárias do estado de Minas Gerais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Considerações éticas

O presente estudo é um desdobramento de um projeto guarda-chuva intitulado "Adaptação e avaliação de um modelo teórico de gratidão e apreciação corporal para adultas jovens brasileiras", aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora, de acordo com o número de registro CAAE 31697420.7.0000.5147, comprovando as características éticas da investigação.

Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) consentindo sua participação voluntária e ciência de que não teriam qualquer vantagem ou custo na realização desta pesquisa.

### Delineamento

Trata-se de um estudo transversal com delineamento quantitativo, no qual os dados coletados apresentam natureza estatística (Thomas, Nelson, Silverman, 2012), realizado a partir da aplicação de questionários.

### População e amostra

A coleta contemplou 716 participantes, do sexo feminino com idade entre 18 e 35 anos e regularmente matriculadas em cursos de graduação em Instituições de Ensino Superior Públicas e Privadas do Estado de Minas Gerais.

Foram excluídas do estudo, mulheres com questionário incompleto ou não respondido, e aquelas que autorrelataram o diagnóstico de algum transtorno alimentar.

### Coleta de dados

De março a agosto de 2021, as participantes da pesquisa foram recrutadas através dos e-mails institucionais e demais meios de comunicação nas redes sociais, como grupos de Facebook e por mensagem direta através do Instagram, além de indicação de contatos estilo bola de neve (Naderifar, Goli, Ghaljaie, 2017).

Na mensagem enviada para as participantes, havia um breve texto e o link para o formulário contendo os itens a serem respondidos e TCLE, acompanhado por uma caixa de seleção concordando ou não em participar da pesquisa. A estimativa de tempo gasto para resposta foi em torno de 15 minutos. Os dados referentes às características sociais, demográficas, comportamento alimentar e imagem corporal foram obtidos por questionários padronizados.

O questionário sociodemográfico foi elaborado pela equipe de pesquisa para o presente estudo, no qual as participantes informaram, de forma direta alguns dados como: idade, peso, estatura, etnia, prática de atividade física, curso e período.

Foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasil (CEEB), um questionário proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019), para avaliação da classificação socioeconômica das participantes através de perguntas sobre a posse de itens como automóveis e eletrodomésticos, proveniência da água consumida no domicílio, pavimento utilizado na rua em que reside e grau de instrução do chefe da família.

Este questionário utiliza o sistema de pontos, onde cada item marcado, equivale a um valor e ao final, o somatório é classificado nos pontos de corte para que haja a definição

dentre as classes sociais (A, B1, B2, C1, C2, D – E).

Informações sobre a imagem corporal foram obtidos por meio do questionário Body Appreciation Scale-2 (BAS-2).

Este instrumento contém 10 itens que versam sobre a apreciação corporal, no qual a participante deve indicar se, para ela, a pergunta é verdadeira: nunca = 1 ponto, raramente = 2, às vezes = 3, muitas vezes = 4 ou sempre = 5. Ao final as pontuações obtidas em cada um dos itens são somadas e, quanto maior a pontuação, maior a apreciação corporal (Junqueira e colaboradores, 2019).

Para observar o Comer Intuitivo, a Escala de Alimentação Intuitiva-2 (IES-2). O questionário é composto por 23 itens, utilizados para avaliar a tendência dos participantes em comer intuitivamente, classificados em uma escala Likert de 5 pontos, variando de 1 (discordo fortemente) a 5 (concordo totalmente).

Sendo estruturado em quatro subescalas: permissão incondicional para comer, comer por razões físicas, em vez de emocionais, confiança nos sinais de fome e saciedade, congruência corpo - escolha alimentar.

Ao final, as pontuações são somadas e, quanto maior a pontuação, mais intuitivamente o indivíduo tende a se alimentar (Silva e colaboradores, 2018).

### Variáveis

Foram estudadas as variáveis: idade (18 a 35 anos); período do curso (iniciais, intermediários ou finais); IMC (classificado em baixo peso, adequado, sobrepeso e obesidade), prática de exercício físico; cor da pele autodeclarada (branco, negro, pardo, amarelo ou indígena); classe social, segundo critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP (A, B, C, D+E); comer intuitivo, segundo o instrumento IES-2 e apreciação corporal, de acordo com o questionário BAS-2.

### Análise de dados

As análises estatísticas foram realizadas no software JAMOVI versão 2.2.5 (2021).

Em todos os casos o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Inicialmente, foi realizada uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas da amostra.

Para tal, utilizou-se dados de média e desvio padrão das variáveis numéricas (idade, peso, estatura, IMC) e análises de frequência das variáveis categóricas (etnia, nível socioeconômico, classificações do IMC, prática de atividade física).

Para análise da consistência interna dos instrumentos BAS-2 e IES-2 utilizou-se o cálculo do coeficiente alpha de Cronbach, considerando valor acima de 0,70 como adequado (Hair e Junior, 2009).

Para a BAS-2 o valor do coeficiente foi de 0,9 e para a IES-2, 0,878, ambos comprovando boa qualidade para medir a apreciação corporal e o comer intuitivo, respectivamente, de universitárias brasileiras.

Em seguida, verificou-se a distribuição dos dados, por meio do teste de Shapiro Wilk, a qual apresentou dados divergentes.

Enquanto os resultados da IES-2 apresentaram distribuição normal dos dados, os resultados da BAS-2 foram não-normais. Sendo assim, optou-se por adotar testes não-paramétricos.

Foi realizado o teste de correlação de Spearman Rank a fim de verificar a associação entre a apreciação corporal (BAS-2) e o comer intuitivo (IES-2).

Em seguida, conduziu-se a regressão linear forward para averiguar a influência que a apreciação corporal (BAS-2) e IMC exercem sobre o comer intuitivo (IES-2).

### RESULTADOS

Participaram da presente investigação 716 mulheres universitárias (média de idade de  $22,5 \pm 3,11$  anos), as quais estavam regularmente matriculadas em cursos de ensino superior, seja em Instituições Públicas ou Privadas do Estado de Minas Gerais (MG).

A tabela 1 apresenta os dados descritivos da amostra do presente estudo. Destaca-se que a maior parte das investigadas se classificavam no nível socioeconômico B, raça branca, eutróficas, praticantes de

atividade física e nos períodos finais da graduação. (Tabela 1).

**Tabela 1** - Distribuição das variáveis descritivas da amostra para cada nível socioeconômico, etnia, IMC, prática de exercício e período do curso.

	n	%
Nível socioeconômico		
A	94	13,1
B	341	47,6
C	256	35,8
D+E	25	3,5
Etnia		
Branco	448	62,6
Negro	71	9,9
Pardo	187	26,1
Amarelo	9	1,3
Indígena	1	0,1
IMC		
Baixo Peso	63	8,8
Adequado	431	60,2
Sobrepeso	136	19
Obesidade	86	12
Prática de exercício		
Sim	418	58,4
Não	298	41,6
Período do curso		
Períodos iniciais (1º ao 3º semestre)	239	33,4
Períodos intermediários (4º ao 6º semestre)	214	29,9
Períodos finais do curso (acima do 7º semestre)	263	36,8

**Legenda:** IMC - Índice de Massa Corporal.

**Tabela 2** - Análise descritiva das variáveis numéricas.

	Média	Desvio Padrão	Mediana	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	22,5	3,11	22,0	18	35
Peso (Kg)	64,3	15,1	60,6	37	154
Estatura (M)	1,64	0,0615	1,64	1,47	1,83
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	24,0	5,21	23,0	14,7	56,6
BAS-2	34,5	8,50	35	10	50
IES-2	77,4	13,7	77	39	113

**Legenda:** IMC - Índice de Massa Corporal; BAS-2 – Body Appreciation Scale – 2; IES-2 – Intuitive Eating Scale – 2; Kg – Quilos; M – Metros; Kg/m<sup>2</sup> – Quilos por metro quadrado.

O escore do comer intuitivo, obtido através da IES - 2, possui 4 subescalas: Permissão incondicional para comer, comer por razões físicas em vez de razões emocionais, confiança nos sinais internos de fome e saciedade e congruência de escolha entre corpo e comida. Para obter informações sobre

cada subescala, foi calculada a média individualmente (Tabela 3).

Após a análise descritiva das variáveis numéricas, foi realizada a correlação de Pearson. Os valores de coeficiente entre IMC e apreciação corporal e entre o IMC e o comer intuitivo indicam associação negativa, portanto, quanto maior o IMC, menores foram a

apreciação corporal e a atitude de comer intuitivamente.

Além disso, o comer intuitivo e a apreciação corporal demonstraram associação positiva entre si, indicando que quanto maior a apreciação corporal, mais intuitivamente o indivíduo tende a se alimentar.

**Tabela 3** - Média das subescalas IES-2.

	Média	Desvio Padrão
UPE	3,9	0,7
EPRER	3,2	0,8
RHSC	3,5	0,7
BFCC	3,3	0,7

**Legenda:** UPE – Permissão incondicional para comer; EPRER – Comer por razões físicas em vez de razões emocionais; RHSC – Confiança nos sinais internos de fome e saciedade; BFCC – Congruência de escolha entre corpo e comida

**Tabela 5** - Análises de regressão linear.

	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	P-valor
BAS -2	0.532	0.283	0.282	<.001
IMC	0.579	0.335	0.333	<.001

**Legenda:** BAS-2 – Body Appreciation Scale – 2; IMC - Índice de Massa Corporal.

## DISCUSSÃO

O comer intuitivo consiste em se basear nos sinais fisiológicos de fome e saciedade para se alimentar, em vez de considerar apenas alterações situacionais e emocionais, como estresse, tristeza e ansiedade (Tribole e Resch, 1995).

Além disso, esta abordagem não incentiva a prática de dietas ou objetiva a perda de peso, estando assim, associada à menor preocupação com a imagem corporal, maior autoestima e apreciação corporal (Augustus-Horvath, Tylka, 2011; Linardon, Mitchell, 2017; Resende e colaboradores, 2021; Jardim, 2020).

A subescala Permissão incondicional para comer reflete a vontade do indivíduo de se alimentar, sem a evitação da fome e uma recusa em dicotomizar os alimentos entre “bons” ou “ruins” (Tribole, Resch, 2017).

A média obtida para esta subescala foi de 3,9 pontos, ao passo que em outro estudo, realizado com 204 adultos, a média apresentada foi de 2,59 em indivíduos

**Tabela 4** - Matriz de correlação entre IMC, BAS e IES.

	IMC	BAS-2	IES-2
IMC	-	- 0.210***	- 0.380***
BAS-2		-	0.507***
IES-2			-

**Legenda:** IMC – Índice de Massa Corporal; BAS-2 – Body Appreciation Scale - 2, IES – 2 – Intuitive Eating Scale -2 \*\*\*p<0,001.

A partir das associações entre as variáveis do estudo, realizou-se uma análise de regressão linear múltipla forward, tendo os escores da IES-2 como variável critério.

A BAS-2 foi responsável por 28% da variância dos escores do IES-2. Com a adição do segundo fator no modelo (IMC), modificou-se para 33% o percentual de variância.

Os resultados do modelo final são apresentados na Tabela 5.

sedentários e 3,30 em praticantes de atividade física (Barba, 2018).

Em um estudo com a população francesa, demonstrou que maiores pontuações nesta subescala foram associadas à alta ingestão de alimentos mais calóricos, como ultraprocessados e dietas não saudáveis, assim como a menor ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais (Camilleri e colaboradores, 2016).

Em um estudo realizado com 5.238 adultos suíços, foi demonstrado que altas pontuações nesta subescala estavam positivamente correlacionadas com menor consumo de vegetais, frutas e grãos integrais (Horvath, Hagmann e Hartmann, 2019).

Por sua vez, pontuações mais altas na subescala EPRER, são associadas ao menor consumo de doces e alimentos gordurosos na população francesa. Em comparação com essa pesquisa com franceses, que obteve média 3,63, o atual estudo apresentou menor valor para esta subescala, sendo de 3,2 pontos (Camilleri e colaboradores, 2016).

Em contrapartida, considerando a população de adultos sedentários brasileiros, que obteve a pontuação média de 2,59 para EPREER, a amostra de universitárias mineiras tende a apresentar menor consumo de doces e gorduras (Barba, 2018).

Respeitar a fome é o segundo princípio do comer intuitivo e é representado pela subescala “Confiança nos Sinais Internos de Fome e Saciedade”. A maior confiança a nestes sinais é associada à menor ingestão energética, menor frequência do “beliscar” entre as grandes refeições e maior qualidade da alimentação (Camilleri e colaboradores, 2016).

O presente estudo obteve média de 3,5 pontos, enquanto uma pesquisa com 53 mulheres obesas do Ceará apresentou pontuação média de 2,76, indicando menor conexão e confiança em seus sinais fisiológicos de fome e saciedade (Lima e colaboradores, 2020).

Um dos dez princípios do comer intuitivo, “honrar sua saúde por meio de uma nutrição gentil”, diz respeito à escolha de alimentos considerando aspectos como ser saudável, de sabor agradável e que proporcionem uma sensação de bem-estar (Tribole e Resch, 2017).

Este princípio é representado pela subescala Congruência corpo-alimentar, que apresentou como média 3.3 no presente estudo, sendo menor quando comparada à população de adultos com DM2 do Espírito Santo, com média de 4,0 pontos (Soares e colaboradores, 2021).

Indivíduos que apresentam alta congruência entre corpo e escolha alimentar, não se sentem pressionados a comer alimentos saudáveis, mas optam por escolhê-los considerando suas necessidades corporais (Carbonneau e colaboradores, 2021).

A análise de correlação evidenciou a associação positiva (0,532) entre o comer intuitivo e apreciação corporal. Diferentes estudos corroboram com esses achados, ainda que de força moderada, em diversas populações como meninas adolescentes da Austrália, adolescentes e jovens adultos, de ambos os sexos, da Dinamarca, Portugal e Suécia e em mulheres iranianas com excesso de peso e câncer de mama (Andrew, Tiggemann e Clark, 2015; Lemoine e colaboradores, 2018; Nejati e colaboradores, 2020).

A literatura mostra que ao estabelecer uma relação de apreciação a si próprio, englobando sua funcionalidade, saúde e características, o indivíduo estabelece maior conexão corporal, tendo assim mais atenção e confiança em seus sinais fisiológicos, sendo este o pilar do comer intuitivo. (Tylka, 2011; Tylka e colaboradores, 2015).

A análise de correlação também evidenciou que os indivíduos com maiores níveis de alimentação intuitiva tendem a apresentar menor IMC, devido a correlação negativa (-0.356) entre essas duas variáveis.

Dessa forma, pode ser observado que os resultados estão em consonância com a literatura (Heatherton e colaboradores, 1997; Birch, Fisher e Davison, 2003; Dyke e Drinkwater, 2013; Tylka e colaboradores, 2015).

Este achado sobre a associação negativa entre as duas variáveis pode ser explicado por um estudo realizado na França que afirma que dietas com restrição calórica geralmente não levam em consideração os sinais internos de fome e saciedade, o que pode estimular mecanismos compensatórios fisiológicos e psicológicos, incluindo adaptações hormonais que favorecem o (re)ganho de peso (Camilleri e colaboradores, 2016).

Cabe ressaltar que a presente pesquisa apresenta algumas limitações a serem consideradas. Primeiramente, somente participantes do sexo feminino foram avaliadas neste trabalho.

Dessa forma, mais estudos são necessários para corroborar os resultados atuais utilizando amostras com homens.

Participantes gestantes foram incluídas na amostra, no entanto, a gravidez é um momento em que há mudanças no padrão alimentar, por exemplo, a troca de alimentos que oferecem maior risco à saúde, como comida japonesa, por alimentos mais seguros, alterando a atitude de comer intuitivamente (Kiran, Hemmadi e Evans, 2005).

Além disso, o estudo contemplou apenas universitárias na faixa etária de 18 a 35 anos, limitando a extensão dos achados a outras populações.

Além disso, as medidas de peso e altura foram autorrelatadas, o que pode ser extremamente impreciso. Outra limitação a ser considerada é seu delineamento transversal, que impossibilita a inferência de causalidade entre as variáveis. Pesquisas futuras devem

incluir amostras clínicas, por exemplo, pacientes com diagnóstico de transtornos alimentares, a fim de fornecer maiores informações.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o comer intuitivo e a apreciação corporal estão associados positivamente, indicando que quanto maior a apreciação corporal, mais intuitivamente o indivíduo tende a se alimentar.

Além disso, ambos apresentaram associação negativa com o IMC, portanto, quanto maior o IMC, menores foram a apreciação corporal e a atitude de comer intuitivamente.

Os resultados da pesquisa apontam a maior necessidade de estudos futuros considerando uma amostra mais representativa.

Pesquisas futuras devem incluir outras populações, considerando faixa etária, sexo, diferentes graus de instrução e condições clínicas.

Além disso, pesquisas futuras devem ser conduzidas utilizando outro delineamento, que não transversal, com a finalidade de determinar a relação de causalidade entre as variáveis.

## REFERÊNCIAS

1-Andrew, R.; Tiggemann, M.; Clark, L. Predictors of Intuitive Eating in Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*. 2015. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.005>.

2-Augustus-Horvath, C. L.; Tylka, T. L. The Acceptance Model of Intuitive Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Middle Adulthood. *Journal of Counseling Psychology*. p. 110-125, 2011. DOI 10.1037/a0022129. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21244144/>.

3-Barba, Y. C. Análise comparativa da alimentação intuitiva em indivíduos sedentários, praticantes de yoga e praticantes de atividades físicas. 2018. TCC Bacharelado em Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. 2018.

4-Beintner, I.; Emmerich, O. L. M.; Vollert, B.; Taylor, C. B.; Jacobi, C. Promoting positive

body image and intuitive eating in women with overweight and obesity via an online intervention: Results from a pilot feasibility study. *Eating Behaviors*. 2019. DOI <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101307>.

5-Birch, L. L.; Fisher, J. O.; Davison, K. K. Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls 'eating in the absence of hunger. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2003. DOI <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.2.215>.

6-Camilleri, G. M.; Méjean, C.; Bellisle, F.; Andreeva, V. A.; Kesse-Guyot, E.; Hercberg, S.; Péneau, S. Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity*. 2016. DOI <https://doi.org/10.1002/oby.21440>.

7-Carbonneau, N.; Cantin, M.; Barbeau, K.; Lavigne, G.; Lussier, Y. Self-Compassion as a Mediator of the Relationship between Adult Women's Attachment and Intuitive Eating. *Nutrients*. 2021. DOI 10.3390/nu13093124.

8-Dyke, N. V.; Drinkwater, E. J. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013. DOI [doi:10.1017/S1368980013002139](https://doi.org/10.1017/S1368980013002139).

9-Hair Junior, J. F.; Black, W. C.; Babin, B. J.; Anderson, R. E.; Tatham, R. L. Análise Multivariada de Dados. Bookman. 2009. p. 688

10-Horwath, C.; Hagmann, D.; Hartmann, C. Intuitive eating and food intake in men and women: Results from the Swiss food panel study. *Appetite*. 2019. DOI <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.036>.

11-Jardim, A. T. Abordagem da alimentação intuitiva comparado a programas de emagrecimento tradicionais na perda de peso e desfechos em saúde. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Num. 80. 2020. p. 570-575.

12-Kiran, T. S. U.; Hemmadi, S.; Bethel, J.; Evans J. Outcome of pregnancy in a woman with an increased body mass index. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2005. DOI

<https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2004.00546.x>.

13-Lemoine, J.E.; Konradsen, H.; Jensen, A.; Roland-Levy, C.; Khalaf, P.; Torres, S. Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body Image*. 2018. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>.

14-Lima, R.V.; Silva, N.A.; Recamonde, J.G.; Mendonça, P.S. relação entre comer intuitivo e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 14. Núm. 87. 2020.

15-Linardon, J.; Mitchell, S. Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating Behaviors*. 2017. DOI <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.01.008>.

16-Linardon, J.; Tylka, T. L.; Fuller-Tyszkiewicz, M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021. DOI [10.1002/eat.23509](https://doi.org/10.1002/eat.23509).

17-Modica, C. A. Modeling the associations between internal body orientation, body appreciation, and intuitive eating among early-adult and middle-adult men and women: A multigroup structural invariance analysis. *Body Image*. 2021. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.013>.

18-Naderifar, M.; Goli, H.; Ghaljaie, F. Snowball Sampling: A Purposeful Method of Sampling in Qualitative Research. *Strides Dev Med Educ*, 2017. DOI [10.5812/sdme.67670](https://doi.org/10.5812/sdme.67670).

19-Nejati, B.; Fan, C.W.; Pakpour, A.H.; Boone, W. J.; Griffiths, M. D.; Lin, C.W. Validating the Persian Intuitive Eating Scale-2 Among Breast Cancer Survivors Who Are Overweight/Obese. *Evaluation & the Health Professions*. 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/01632787209656>.

20-Resende, T. R. O.; Almeida, M.; Alvarenga, M.S.; Brown, T. A.; Carvalho, P.H.B. Dissonance-based eating disorder prevention improves intuitive eating: a randomized

controlled trial for Brazilian women with body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021. DOI [10.1007/s40519-021-01245-x](https://doi.org/10.1007/s40519-021-01245-x). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34143404/>.

21-Silva, W. R.; Neves, A. N.; Ferreira, L.; Campos, J. A. D. B.; Swami, V. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. *Eat Weight Disord*. Vol. 23. Num. 86. 2018. p. 1-10.

22-Soares, F. L. P.; Ramos, M. H.; Cattafesta, M.; Salaroli, L. B. Associação entre comer intuitivo e consumo alimentar no diabetes tipo 2: um estudo baseado na classificação NOVA. *Demetra: Alimentação, nutrição e saúde*. 2021. DOI <https://doi.org/10.12957/demetra.2021.57927>.

23-Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª edição. *Artmed*. 2012. 478 p.

24-Tribole, E.; Resch, E. *Intuitive Eating: A Recovery Book for the Chronic Dieter: Rediscover the Pleasures of Eating and Rebuild Your Body Image*. 1995.

25-Tribole, E.; Resch, E. *The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food*. 2017.

26-Tylka, T. L. Positive Psychology Perspectives on Body Image. In: Cash, Thomas F.; Smolak, Linda. *Body Image*. 2011.

27-Tylka, T. L.; Calogero, R. M.; Daniëlsdóttir, S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite*. 2015. DOI <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.004>.

28-Yamamiya, Y.; Shimai, S.; Homan, K. J. Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women. *Body Image*. 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.12.005>.

Autor correspondente:

Clara Mockdece Neves.

claramockdece.neves@ufff.br

Faculdade de Educação Física e Desportos.

Rua José Lourenço Kelmer, s/nº.

Campus Universitário, São Pedro, Juiz de Fora,

Minas Gerais, Brasil.

CEP: 36036-900.

Fone: (32) 21202-3291.

Recebido para publicação em 15/03/2023

Aceito em 01/08/2023