

Comer intuitivo e satisfação corporal: existe relação?

Intuitive eating and body satisfaction: is there a relationship?

Letícia Ribeiro Gonçalves¹, Débora Fernandes Pinheiro², Caryna Eurich Mazur³, Karolyne Kruger Carvalho Eing¹, Jaqueline Machado Soares⁴, Vania Schmitt¹

¹ Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição (Denut), Universidade Estadual do Centro Oeste (Unicentro) – Guarapuava, PR, Brasil; ² Departamento de Nutrição e Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp) – Caçador, SC, Brasil; ³ Programa de Pós-graduação em Ciências Aplicadas à Saúde (PPGCAS), Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste) – Francisco Beltrão, PR, Brasil; ⁴ Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Desenvolvimento Comunitário (PPGDC), Unicentro – Irati, PR, Brasil.

Gonçalves, L. R.
goncalves.leticar@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-4104-5772>

Pinheiro, D. F.*
debora.fp@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0001-5413-8994>

Mazur, C. E.
carynanutricionista@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1278-5963>

Eing, K. K. C.
karolynekruger@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2948-0998>

Soares, J. M.
nutrijaquesoares@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6990-7725>

Schmitt, V.
vania_schmitt@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3388-9558>

* **Autora correspondente:** Rua Victor Baptista Adami 800, Centro, 89500199 – Caçador, SC – Brasil. Tel.: (49) 35616211.

Resumo: A alimentação intuitiva tem sido associada a diversos benefícios para a saúde, especialmente na promoção de uma relação positiva entre o corpo e os alimentos. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a alimentação intuitiva e a satisfação com a imagem corporal em adultos. Foi realizado um estudo transversal e quantitativo em formato online com 208 indivíduos adultos de ambos os sexos, utilizando a Escala de Alimentação Intuitiva-2, a Escala de Silhuetas de Stunkard e um questionário simplificado de frequência alimentar. Observou-se uma correlação positiva e moderada entre a alimentação intuitiva e a satisfação com a imagem corporal ($p < 0,001$). Além disso, menores valores de IMC e silhueta atual foram associados a maiores escores de alimentação intuitiva ($p < 0,05$). Os resultados sugerem uma conexão entre a alimentação intuitiva e a satisfação com a imagem corporal, ressaltando a importância de incluir este tema em políticas de saúde pública para reduzir os efeitos negativos das dietas restritivas e da insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, Imagem corporal, Insatisfação corporal.

Abstract: Intuitive eating has been associated with various health benefits, particularly in promoting a positive relationship between the body and food. The aim of this study was to evaluate the relationship between intuitive eating and body image satisfaction in adults. A cross-sectional, quantitative online survey was conducted with 208 adult participants of both genders, utilizing the Intuitive Eating Scale-2, the Stunkard Silhouettes Scale, and a simplified food frequency questionnaire. A positive and moderate correlation was observed between intuitive eating and body image satisfaction ($p < 0.001$). Additionally, lower BMI and current silhouette scores were associated with higher intuitive eating scores ($p < 0.05$). The findings suggest a connection between intuitive eating and body image satisfaction, emphasizing the importance of including this topic in public health policies to mitigate the negative effects of restrictive dieting and body image dissatisfaction.

Keywords: Feeding behavior, Body image, Body dissatisfaction.

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo ideal tem levado ao desenvolvimento de diversas estratégias, muitas vezes baseadas em dietas restritivas e no déficit calórico, com o objetivo de alcançar resultados em curto prazo (Kim, 2021; Liu et al., 2022; Sun et al., 2023). No entanto, estudos mostram que a maioria dos indivíduos recupera o peso perdido em até cinco anos (Anderson et al., 2024). Esse reganho de peso pode trazer consequências negativas, incluindo a insatisfação com a imagem corporal, que se manifesta no desejo de modificar o próprio corpo, frequentemente em busca de uma aparência mais magra (Dorling et al., 2021). Além disso, essas práticas podem influenciar o comportamento alimentar, contribuindo para o surgimento de transtornos alimentares e alterações metabólicas, como o efeito sanfona (Martini et al., 2023; Padua et al., 2023; Stewart et al., 2022).

Diante dos desafios associados às dietas restritivas, formas alternativas de promover uma relação saudável com a comida têm ganhado destaque, como a prática da alimentação intuitiva. Este padrão alimentar adaptativo busca desconectar a alimentação dos ideais restritivos e reconectar o indivíduo aos sinais naturais de fome e saciedade (Monthuy-Blanc et al., 2023). A alimentação intuitiva tem sido associada a benefícios psicossociais e físicos, incluindo uma percepção mais positiva da imagem corporal (Braun et al., 2022; Burnette et al., 2023; Van Dyke et al., 2023).

A imagem corporal, por sua vez, é um constructo multidimensional que reflete a percepção, as atitudes e os sentimentos do indivíduo em relação ao próprio corpo. Essa percepção pode ser positiva, indicando satisfação com a imagem corporal, ou negativa, caracterizando a insatisfação, que frequentemente está relacionada a padrões de beleza idealizados e à comparação social (Zhu et al., 2024). Essa insatisfação pode levar a comportamentos alimentares inadequados e reforçar a busca por dietas restritivas, perpetuando um ciclo prejudicial (Murray et al., 2023).

Nesse contexto, avaliar o comportamento do indivíduo em relação à fome e à saciedade torna-se essencial para entender as razões que o levam a comer e sua capacidade de identificar sinais de saciedade (Christoph et al., 2013). Para esse propósito, foi desenvolvida a Escala de Alimentação

Intuitiva (IES-2) (Tylka & Van Diest, 2013), que avalia como o indivíduo escolhe o que, quando e quanto comer, com base em sinais fisiológicos (Argyrides & Anastasiades, 2022; Campos et al., 2022; Flores-Quijano et al., 2023).

Considerando os impactos psicossociais e físicos relacionados à alimentação e à imagem corporal, o presente estudo teve como objetivo avaliar se há uma relação entre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal em adultos.

MATERIAS E MÉTODOS

Caracteriza-se como um estudo de abordagem quantitativa de pesquisa transversal com técnica de amostragem não probabilística por meio da metodologia bola de neve (*snowball sampling*) de característica exponencial discriminativa. A coleta de dados foi realizada em fevereiro de 2022.

Os critérios de inclusão englobaram indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, e que tivessem acesso à internet. Por outro lado, os critérios de exclusão foram: indivíduos com idade inferior a 18 anos, aqueles que não responderam a todas as questões ou que não concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para Ambiente Virtual. A pesquisa foi conduzida exclusivamente no formato online, utilizando um questionário virtual disponibilizado por meio do Google Formulários. O link para o questionário foi amplamente divulgado em plataformas digitais, incluindo redes sociais como Facebook, Instagram e WhatsApp, além de ser compartilhado via e-mail.

Para atender aos objetivos da pesquisa, os indivíduos responderam questões referentes ao sexo, idade, escolaridade e dados antropométricos como peso e altura para avaliação do estado nutricional por meio do índice de massa corporal (IMC). Além disso, foram aplicados três questionários, com a finalidade de verificar o comer intuitivo, informações sobre a imagem corporal e para avaliar o consumo alimentar.

Para a classificação do estado nutricional por meio do IMC, foi utilizado o diagnóstico de acordo com o preconizado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan)

(Brasil, 2004). Para análise dos dados, o estado nutricional foi categorizado em adequado (eutrofia) e inadequado (magreza, sobrepeso e obesidade).

O questionário usado para avaliar a tendência de percepção quanto aos sinais fisiológicos de fome e saciedade e atitudes que influenciam as escolhas alimentares, foi o IES-2 (*Intuitive Eating Scale-2*), elaborado, originalmente, na língua inglesa por Tylka e Van Diest (2013), traduzido e validado no Brasil por Silva et al. (2020).

Para avaliar o consumo alimentar, foi utilizado um questionário de frequência alimentar simplificado (QFAS), elaborado por Block et al. (1994) e adaptado por Rodrigues (2005). O QFAS é voltado principalmente para o consumo de alimentos ricos em gorduras e alimentos ricos em fibras alimentares. Foram atribuídos valores de 0 a 4 de acordo o consumo alimentar de gorduras, sendo a pontuação 0 para consumo inferior a 1 vez ao mês, pontuação 1 para consumo de 2 a 3 vezes ao mês, pontuação 2 para consumo de 1 a 2 vezes na semana, pontuação 3 para consumo de 3 a 4 vezes na semana e pontuação 4 para consumo de 5 ou mais vezes na semana. Para avaliar o consumo de fibras alimentares, também são atribuídos valores de 0 a 4 pontos, sendo a pontuação 0 para consumo menor do que 1 vez por semana, pontuação 1 para consumo de em média 1 vez na semana, pontuação 2 para consumo de 2 a 3 vezes na semana, pontuação 3 para consumo de 4 a 6 vezes na semana e pontuação 4 para consumo todos os dias.

A satisfação corporal foi avaliada por meio da Escala de Silhuetas de Stunkard et al. (1983), que consiste em um conjunto de nove ilustrações enumeradas de 1 a 9, de forma contínua, partindo da magreza à obesidade severa, para cada um dos sexos. As nove ilustrações são classificadas segundo o IMC: escala 1 IMC 17,5Kg/m², escala 2 IMC 20,0Kg/m², escala 3 IMC 22,5Kg/m², escala 4 IMC 25,0Kg/m², escala 5 IMC 27,5Kg/m², escala 6 IMC 30,0Kg/m², escala 7 IMC 32,5Kg/m², escala 8 IMC 35,0Kg/m², escala 9 IMC 37,5Kg/m². Nesta escala, o indivíduo indicou qual figura ele considerava mais semelhante ao seu corpo atualmente (silhueta atual) e qual desejaria ter (silhueta ideal), segundo Blachman-Braun et al. (2021).

A insatisfação com a imagem corporal foi identificada por meio da discrepância entre o valor correspondente à

silhueta atual (autopercepção) e o valor indicado como a silhueta ideal (silhueta atual - silhueta ideal), podendo esse número variar de -8 a +8. Dessa forma, os indivíduos que apresentaram valores positivos foram classificados na categoria “Deseja reduzir (Insatisfeito por excesso de peso)”; os que apresentaram valores negativos foram classificados na categoria “Deseja aumentar (Insatisfeito por magreza)”; e aquelas que apresentaram valor igual a zero na categoria “Satisfeitos” com a imagem corporal (Pereira et al., 2009).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Centro-Oeste sob o parecer número 5.168.102/2022 e respeitou a Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012, e a Resolução n.º 196, de 10 de outubro de 1996. Todos os participantes incluídos nesta pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), na qual aceitaram a participaram a participar da estudo e então, posteriormente foram realizados a coleta de dados.

As variáveis quantitativas da pesquisa foram expressas em média \pm desvio-padrão, e as qualitativas foram expressas por número (n) e porcentagem (%). Os dados foram analisados com o auxílio do software *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 20.0 para Windows. As variáveis foram descritas por meio de frequências, médias e desvio padrão. A normalidade foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para análise estatística de associação de variáveis foi utilizado o teste Qui-quadrado. Para comparação de médias foram usados os testes T de Student e de Mann-Whitney. Foi avaliada a presença de correlação entre variáveis quantitativas por meio do coeficiente de correlação de Spearman e Tau de Kendall, de acordo com a características dos dados. Foi considerada a seguinte classificação do coeficiente de correlação: 0,1 a 0,29 (fraca), 0,30 a 0,49 (moderada) e maior ou igual a 0,50 (forte). Todos os testes foram aplicados com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 208 indivíduos, sendo 78% do gênero feminino, com idade média de 26,5 anos e IMC médio de 24,72 kg/m², predominando o estado nutricional adequado. Em relação à imagem corporal, a média do IMC

atual, avaliada pela escala de silhuetas, foi de 24,8 kg/m², valor semelhante ao IMC médio autorreferido. Contudo, o IMC considerado ideal pelos participantes apresentou uma média de 22,62 kg/m². Apenas 18,8% dos indivíduos declararam estar satisfeitos com sua imagem corporal, enquanto 63% manifestaram o desejo de reduzir seu peso (Tabela 1).

Esses resultados revelam que, embora a maioria dos participantes seja classificada como tendo IMC adequado (56,7%), um número expressivo (63%) deseja reduzir o peso. Esse dado sugere uma possível discrepância entre o status corporal real, avaliado pelo IMC, e a percepção corporal dos participantes. A insatisfação com a imagem corporal, mesmo dentro de uma faixa considerada saudável, pode, assim, influenciar comportamentos e atitudes em relação ao peso. Além disso, observa-se que os indivíduos que praticam comer intuitivo, ou seja, que se alimentam mais por razões fisiológicas do que emocionais, tendem a apresentar maior satisfação com a própria imagem corporal.

Tabela 1
Caracterização da amostra e variáveis de interesse

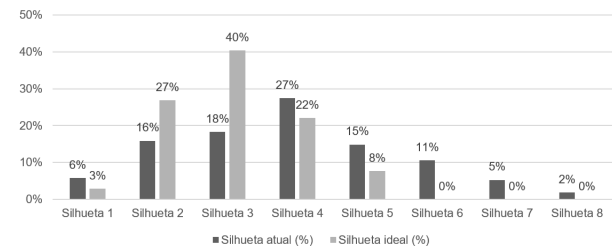
Variáveis	n	%	Média	DP
Sexo				
Feminino	164	78,8	-	-
Masculino	44	21,2	-	-
Idade	-	-	26,5	7,82
Estado nutricional				
IMC autorreferido (Kg/m ²)	-	-	24,72	4,90
IMC atual pelas silhuetas (Kg/m ²)	-	-	24,80	4,10
IMC ideal pelas silhuetas (Kg/m ²)	-	-	22,62	2,39
Classificação do IMC autorreferido				
Magreza	10	4,8	-	-
Eutrofia	118	56,7	-	-
Sobrepeso	51	24,5	-	-
Obesidade	29	14	-	-
Adequação do IMC autorreferido				
Adequado	118	56,7	-	-
Inadequado	90	43,3	-	-
Satisfação com a imagem corporal				
Satisfeito	39	18,8	-	-
Deseja aumentar o peso	38	18,3	-	-
Deseja reduzir o peso	131	63,0	-	-
Escala do comer intuitivo				
Permissão incondicional para comer	-	-	3,58	0,67
Comer por razões físicas e não emocionais	-	-	3,17	0,85
Confiança nos sinais de fome e saciedade	-	-	3,29	0,95

Variáveis	n	%	Média	DP
Escolha congruente entre corpo e comida	-	-	3,63	0,99
Soma total do IES-2	-	-	67,24	12,3
Classificação do consumo de gorduras				
Consumo muito alto	11	5,3	-	-
Consumo alto	13	6,3	-	-
Consumo relativamente alto	25	12,0	-	-
Baixo consumo	34	16,3	-	-
Consumo mínimo	125	60,1	-	-
Adequação do consumo de gorduras				
Consumo alto	49	23,6	-	-
Consumo baixo	159	76,4	-	-
Classificação do consumo de fibras				
Consumo adequado	11	5,3	-	-
Consumo regular	110	52,9	-	-
Baixo consumo	87	41,8	-	-
Adequação do consumo de fibras				
Consumo de regular a adequado	121	58,2	-	-
Baixo consumo	87	41,8	-	-

Nota: n: Número; %: Porcentagem; DP: Desvio padrão; IMC: Índice de massa corporal.

A Figura 2 demonstra quais silhuetas foram indicadas pelos participantes como corpo atual e quais eles consideram como corpo ideal. Observou-se que a silhueta 4, que representa o IMC de 25,0 kg/m², obteve a maior frequência como corpo atual, enquanto a maioria indicou a silhueta 3 (IMC de 22,5 kg/m²) como o corpo ideal.

Figura 2
Imagem corporal atual e ideal dos participantes de acordo com a escala de silhuetas



Foram comparadas as médias de diversas variáveis com a satisfação corporal dos participantes. Os indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal apresentaram maiores valores de IMC autorreferido e IMC atual, conforme as silhuetas ($p < 0,05$) (Figura 2). Por outro lado, os indivíduos satisfeitos com a imagem corporal tendem a comer mais por razões físicas do que emocionais, demonstram maior confiança nos sinais de fome e saciedade, maior congruência

entre o corpo e a comida, além de apresentarem escore mais alto na somatória total do IES-2, com maior consumo de alimentos ricos em fibras ($p<0,05$) (Tabela 2).

Tabela 2

Comparação de médias entre os indivíduos satisfeitos e insatisfeitos de acordo com variáveis de estado nutricional, comer intuitivo e consumo alimentar

Variáveis	Satisfação com a IC		p*
	Satisfeitos	Insatisfeitos	
Idade	25,26	26,79	0,238
IMC autorreferido	22,26	25,04	0,001
IMC atual pelas silhuetas	21,98	25,45	0,001
IMC ideal pelas silhuetas	2,79	3,11	0,099
Permissão incondicional para comer	3,72	3,54	0,139
Comer por razões físicas e não emocionais	3,54	3,08	0,001
Confiança nos sinais de fome e saciedade	3,91	3,15	0,000
Escolha congruente entre corpo e comida	4,23	3,50	0,000
Soma total do IES-2	75,09	65,43	0,000
Consumo de gorduras	15,72	16,93	0,380
Consumo de fibras	22,31	19,54	0,014

IMC: Índice de massa corporal; IES-2: Intuitive Eating Scale-2.

Foi comparada a satisfação com a imagem corporal em relação ao sexo, IMC autorrelatado e ao consumo de gorduras e fibras. Indivíduos com IMC autorrelatado adequado demonstraram maior satisfação com sua imagem corporal ($p=0,000$) (Tabela 3).

Tabela 3

Associação entre a satisfação com a imagem corporal e variáveis de gênero, estado nutricional e consumo alimentar

Variáveis Satisfeitos n (%)	Satisfação com a Imagem Corporal		p	
	Insatisfeitos n (%)			
Sexo	Feminino	30 (76,9)	134 (79,3)	0,744
	Masculino	9 (23,1)	35 (20,7)	
IMC autorrelatado	Adequado	35 (89,7)	82 (48,5)	0,000
	Inadequado	4 (10,3)	87 (51,5)	
Consumo de alimentos ricos em gorduras	Alto	10 (25,6)	39 (23,1)	0,734
	Baixo	29 (74,4)	130 (76,9)	
Consumo de alimentos ricos em fibras	Adequado	28 (71,8)	93 (55,0)	0,056
	Baixo	11 (28,2)	76 (45,0)	

Nota: n: Número; %: Porcentagem; IMC: Índice de Massa Corporal.

Verificou-se uma correlação positiva e moderada entre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal

($p=0,000$). O comer intuitivo apresentou correlação moderada e negativa com o IMC autorreferido e com a silhueta atual, indicando que, quanto menor o IMC e a silhueta atual, maior a pontuação no comer intuitivo ($p<0,05$) (Tabela 4).

Tabela 4

Correlação entre índice de massa corporal, satisfação corporal e comer intuitivo

Variáveis	IMC autorreferido	Escore de satisfação corporal	Silhueta atual	Silhueta ideal
IES-2	-0,327** (0,000)	0,448** (0,000)	-0,392** (0,000)	-0,003 (0,964)
Permissão incondicional para comer	-0,094 (0,052)	0,097 (0,063)	0,073 (0,181)	-0,049 (0,349)
Comer por razões físicas e não emocionais	-0,253** (0,000)	0,379** (0,000)	-0,345** (0,000)	-0,020 (0,770)
Confiança nos sinais de fome e saciedade	-0,208** (0,000)	0,307** (0,000)	-0,049 (0,358)	-0,283** (0,000)
Congruência entre corpo e comida	-0,144* (0,003)	0,235** (0,000)	-0,282** (0,000)	-0,138* (0,012)

Nota: IES-2: Intuitive Eating Scale-2. *Correlação significativa ao nível de $p<0,05$. **Correlação significativa ao nível de $p<0,001$.

O presente estudo demonstrou uma correlação entre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal, indicando que, quanto mais os indivíduos se alimentam de forma intuitiva, respeitando os sinais fisiológicos de fome e saciedade, maior é a satisfação com sua imagem corporal. Lima et al. (2020) não observaram esse resultado em seu estudo e justificaram que isso pode ter ocorrido devido à amostra ser composta predominantemente por pacientes obesos. Enquanto a amostra do estudo de Keirns e Hawkins (2019) foram compostas por estudantes universitários, os resultados revelaram que níveis mais elevados de IES-2 estavam associados a menores preocupações com a forma e o peso, independentemente do IMC.

Pessoas que comem de forma mais intuitiva geralmente apresentam melhor relação entre corpo e comida (Ayyıldız et al., 2023; Barraclough et al., 2019; Erhardt, 2021; Van Dyke & Drinkwater, 2022). Enquanto as pessoas que seguem regras externas, como dietas muitas vezes restritivas, apresentam maior insatisfação corporal e, conseqüentemente, maior tendência ao comer transtornado (Stewrat et al., 2022).

É interessante ressaltar que a maior parte das participantes do estudo é composta por mulheres. Isso pode ser explicado pela temática do estudo, voltada à satisfação

com a imagem corporal, que tende a atrair um público predominantemente feminino (Jiotsa et al., 2021). Para compreender esse fenômeno social, é importante discutir a consciência de imagem corporal, que envolve fatores que vão além do peso e tamanho. Esse processo inclui aspectos nos quais o indivíduo é sujeito a comportamentos, sendo os dois principais: o reforço social e a modelagem (Onysk, 2022). O reforço social afirma que, a partir do meio em que o indivíduo está inserido, ele modificará seu comportamento com o objetivo de obter a aprovação dos outros, buscando se integrar e sentir-se parte do grupo (Tort-Nasarre et al., 2023). Na modelagem o indivíduo tomará o comportamento dos outros para si (More & Phillips, 2022).

É no comportamento da modelagem que se inclui a chamada indústria corporal ou também chamada de indústria da beleza (Vall-Roqué et al., 2023). Em que a partir dos meios de comunicação criam-se desejos a ser imitados, neste caso o de um corpo padronizado (Jiotsa et al., 2021). Na sociedade atual, a porção mais atingida é a feminina, devido aos resquícios da estrutura patriarcal e machista (Gupta et al., 2023). Fazendo com que o seu comportamento não seja atingido apenas pelo desejo de se encaixar neste padrão, mas sim de evitar situações desconfortáveis pela aparência física, uma vez que o corpo também representa status e carrega estereótipos (Stojcic et al., 2020).

Corroborando com o exposto, observa-se que, no presente estudo, a maior parte dos participantes apresenta estado nutricional adequado. No entanto, esses indivíduos estão insatisfeitos com sua imagem corporal, principalmente por se considerarem com excesso de peso, embora, na maioria dos casos, isso não seja real. Dessa forma, pode-se sugerir que o comportamento modelado pela sociedade impõe exigências de perfis antropométricos que afetam negativamente a satisfação de indivíduos cujos perfis são, de fato, considerados adequados. Silva et al. (2019) realizaram estudo com universitários e encontraram insatisfação com a imagem corporal em indivíduos eutróficos. Observaram a mesma situação que aconteceu neste estudo, sendo que a maioria estava insatisfeita e com uma visão distorcida de que apresentavam excesso de peso. Reforçando a existência da preocupação da representatividade de seu corpo em uma coletividade.

A percepção individual sobre o corpo ideal apresentada neste estudo reforça o que Rodgers et al. (2023), afirma, que a magreza é valorizada em sua tríade de “beleza, juventude e saúde”, reforçando o estigma de que o corpo gordo não é associado a uma vida saudável. Conforme percebe-se no estudo, uma vez que os indivíduos apontaram a silhueta que caracteriza a desnutrição (silhueta 1), como um ideal, enquanto nenhum considera a silhueta que representa o sobrepeso (silhueta 6) como ideal.

Em direção oposta à premissa do corpo perfeito e das dietas restritivas, surge o comer intuitivo, uma abordagem com o objetivo de reconectar o indivíduo com seu corpo e os sinais que o mesmo envia. Essa estratégia leva a uma mudança na relação do sujeito com a comida, gerando uma sintonia entre corpo, mente e comida (Braun et al., 2022; Campos et al., 2022; Barraclough et al., 2019).

Assim, o comer intuitivo sugere que seus praticantes estejam atentos ao modo que seu corpo responde ao ingerir os alimentos, seja na qualidade de sua alimentação ou da saciedade que apresentam ao comer. A escala desenvolvida para avaliar o comer intuitivo, a IES-2, é subdividida em quatro pilares: a permissão incondicional para comer, a qual se refere ao comer em resposta aos sinais fisiológicos de fome e à comida desejada no momento; o comer por razões físicas e não emocionais, relacionado ao uso da comida para satisfazer a fome física e não para lidar com as emoções; a confiança nos sinais de fome e saciedade, refletindo a consciência dos sinais internos de fome e saciedade, bem como a confiança neles para orientar o comportamento alimentar; e por fim, a congruência entre corpo e comida, sendo que a escolha dos alimentos pelo indivíduo tem com base, também, as necessidades de seu corpo (Braun et al., 2022; Flores-Quijano et al., 2023; Monthuy-Blanc et al., 2023; Silva et al., 2020; Tylka & Van Diest, 2013).

Neste estudo, dentre os quatro pilares do IES-2, o que obteve maior média, ou seja, foi apontado como o mais praticado é o da escolha congruente entre corpo e comida, demonstrando que os indivíduos conseguem se alimentar de acordo com as necessidades do seu corpo. No entanto, a menor média se relaciona ao comer por razões físicas e não emocionais, o que significa que dentre os aspectos do comer intuitivo, o que tem sido mais difícil de colocar em

prática pelos participantes é dissociar o consumo alimentar relacionado às emoções.

Robinson et al. (2021) afirmam que indivíduos que possuem uma relação mais harmoniosa com seus sinais de fome e saciedade, praticando o comer intuitivo, tendem a desenvolver uma melhor relação com os alimentos. Isso inclui a incorporação de todos os grupos alimentares de forma equilibrada, além de uma percepção corporal mais alinhada e menos distorcida. Os achados do presente estudo corroboram essa afirmação, considerando que quanto maior o comer intuitivo, menor foi a insatisfação com a imagem corporal e maior o consumo de alimentos ricos em fibras.

Quanto ao consumo alimentar avaliado, curioso que não foi observada diferença no consumo de alimentos ricos em fibras e ricos em gorduras entre homens e mulheres. Resultado que vai em contramão ao encontrado por Egele e Stark (2023), o qual percebeu que a ingestão alimentar das mulheres apresentava uma maior quantidade do consumo de frutas e cereais, alimentos ricos em fibras.

A partir de nossos achados, destaca-se a relevância de investigar a insatisfação corporal, dada sua associação com uma série de consequências adversas. Entre essas, incluem-se comportamentos e atitudes alimentares prejudiciais, maior predisposição ao desenvolvimento e à manutenção de transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, ansiedade, aumento na busca por procedimentos estéticos e redução da qualidade de vida. Por isso, compreender esse fenômeno de forma aprofundada é essencial.

Por fim, mesmo com os resultados significativos sobre a relação entre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal, cabe ressaltar que o presente estudo apresenta limitações. Uma delas é a realização no formato online, o qual não permitiu aferição dos dados antropométricos, sendo necessário contar com a lembrança de último peso e altura dos participantes. Ainda sobre o questionário ter sido aplicado de forma virtual, a amostra foi por conveniência, visto que não foi abordado público específico, sendo convidados homens e mulheres no geral, apenas com critério de idade. Ressalta-se também a maior participação do público feminino, o que pode ter influenciado os resultados encontrados.

Dessa forma, sugere-se a realização de novos estudos para aprofundar a temática abordada e proporcionar um maior entendimento sobre o comportamento alimentar da população. Fora do ambiente acadêmico, é importante que o tema seja abordado em serviços de saúde pública, uma vez que o número de indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal é alarmante. Medidas devem ser tomadas para desenvolver ações que ajudem as pessoas a compreender que a imagem corporal não define quem elas são.

CONCLUSÃO

Existe uma relação entre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal. A insatisfação corporal está associada ao estado nutricional inadequado e ao menor consumo de alimentos ricos em fibras. Não foi possível observar diferenças significativas na satisfação com a imagem corporal entre homens e mulheres. Destaca-se ainda o estigma de que o corpo gordo não é associado a uma vida saudável, visto que parte dos indivíduos considera a silhueta que representa a desnutrição como um ideal. Corroborando essa percepção, a maioria apresenta um estado nutricional adequado, porém com uma visão distorcida em relação ao excesso de peso.

Conclui-se que é necessário aprofundar as discussões sobre o comer intuitivo e a satisfação com a imagem corporal, tanto no meio acadêmico quanto nas políticas públicas de saúde, considerando o impacto negativo das dietas restritivas e da insatisfação corporal na saúde da população.

REFERÊNCIAS

- Anderson, C. D., Hammond, R. J., & Wilde, L. E. (2024). Metrics for weight management success: an examination of the lifestyle score. *Health Psychol Behav Med.*, 12(1), 2296461. <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2296461>
- Argyrides, M., & Anastasiades, E. (2022). Intuitive eating in Greek-Cypriot adults: Influence of gender and body mass. *Front. Psychol.*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033720>
- Ayyıldız, F., Akbulut, G., Karaçil Ermumcu, M. Ş., & Acar Tek, N. (2023). Emotional and intuitive eating: an emerging approach to eating behaviours related to obesity. *J Nutr Sci.*, 12, e19. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.11>

- Barraclough, E. L., Hay-Smith, E. J. C., Boucher, S. E., Tylka, T. L., & Horwath, C. C. (2019). Learning to eat intuitively: A qualitative exploration of the experience of mid-age women. *Health Psychol Open.*, 6(1), 2055102918824064. <https://doi:10.1177/2055102918824064>
- Blachman-Braun, R., Talavera, J. O., Pérez-Rodríguez, M., Roy-García, I., Rivas-Ruiz, R., Huitrón-Bravo, G., & Salmerón-Castro, J. (2021). Self-reported body silhouettes: a diagnostic instrument for anthropometric parameters. *Public Health.*, 200, 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.001>
- Block, G. (1994). Screening Questionnaire. In: Dietary assessment Resource Manual. *J. Nutr.*, 124(11S), 2296S-2298S. https://doi:10.1093/jn/124.suppl_11.2245s
- Brasil. (2004). *Vigilância alimentar e nutricional – Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/orientacoes_basicas_sisvan.pdf
- Braun, T. D., Unick, J. L., Abrantes, A. M., Dalrymple, K., Conboy, L. A., Schifano, E., Parl, L., & Lazar, S. W. (2022). Intuitive eating buffers the link between internalized weight stigma and body mass index in stressed adults. *Appetite*, 169, 105810. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105810>
- Burnette, C. B., Hazzard, V. M., Larson, N., Hahn, S. L., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2023). Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutr.*, 26(7), 1358-1367. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000460>
- Campos, M. B., Menezes, I. H. C. F., Peixoto, M. R. G., & Schincaglia, R. M. (2022). Intuitive eating in general aspects of eating behaviors in individuals with obesity: Randomized clinical trial. *Clinical nutrition ESPEN*, (50), 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.002>
- Christoph, M., Järvelä-Reijonen, E., Hooper, L., Larson, N., Mason, S. M., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Longitudinal associations between intuitive eating and weight-related behaviors in a population-based sample of young adults. *Appetite*, 160, 105093. <https://doi:10.1016/j.appet.2021.105093>
- Dorling, J. L., van Vliet, S., Huffman, K. M., Kraus, W. E., Bhapkar, M., Pieper, C. F., Stewart, T., Das, S. K., Racette, S. B., Roberts, S. B., Ravussin, E., Redman, L. M., & Martin, C. K. (2021). Effects of caloric restriction on human physiological, psychological, and behavioral outcomes: highlights from CALERIE phase 2. *Nutr Rev.*, 79(1), 98-113. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa085>
- Egele, V. S., & Stark, R. (2023). Specific health beliefs mediate sex differences in food choice. *Front Nutr.*, 10, 1159809. <https://doi:10.3389/fnut.2023.1159809>
- Erhardt, G. A. (2021). Intuitive eating as a counter-cultural process towards self-actualisation: An interpretative phenomenological analysis of experiences of learning to eat intuitively. *Health Psychol Open.*, 8(1), 20551029211000957. <https://doi:10.1177/20551029211000957>
- Flores-Quijano, M. E., Mota-González, C., Rozada, G., León-Rico, J. C., Gómez-López, M. E., & Vega-Sánchez, R. (2023). The Intuitive Eating Scale-2 Adapted for Mexican Pregnant Women: Psychometric Properties and Influence of Sociodemographic Variables. *Nutrients*, 15(22), 4837. <https://doi:10.3390/nu15224837>
- Gupta, M., Madabushi, J. S., & Gupta, N. (2023). Critical Overview of Patriarchy, Its Interferences With Psychological Development, and Risks for Mental Health. *Cureus*, 15(6), e40216. <https://doi:10.7759/cureus.40216>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *Int J Environ Res Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi:10.3390/ijerph18062880>
- Keirns, N. G., & Hawkins, M. A. W. (2019). The relationship between intuitive eating and body image is moderated by measured body mass index. *Eat Behav.*, 33, 91-96. <https://doi:10.1016/j.eatbeh.2019.04.004>
- Kim, J. Y. (2021). Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *J Obes Metab Syndr.*, 30(1), 20-31. <https://doi:10.7570/jomes20065>
- Lima, R. S. V., Silva, N. A., Recamonde, J. M. A. G., & Mendonça, P. S. (2020). Relação entre comer intuitivo e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. *Rev. Bras. Obes. Nutr. Emagrecimento*, 14(87), 661-670. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8150323>
- Liu, D., Huang, Y., Huang, C., Yang, S., Wei, X., Zhang, P., Guo, D., Lin, J., Xu, B., Li, C., He, H., He, J., Liu, S., Shi, L., Xue, Y., & Zhang, H. (2022). Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. *N Engl J Med.*, 386(16), 1495-1504. <https://doi:10.1056/NEJMoa2114833>
- Martini, M., Longo, P., Tamarin, T., Toppino, F., Brustolin, A., Abbate-Daga, G., & Panero, M. (2023). Exploring Caloric Restriction in Inpatients with Eating Disorders: Cross-Sectional and Longitudinal Associations with Body Dissatisfaction, Body Avoidance, Clinical Factors, and Psychopathology. *Nutrients.*, 15(15), 3409. <https://doi:10.3390/nu15153409>
- Monthuy-Blanc, J., Faghihi, U., Fardshad, M. N. G., Corno, G., Iceta, S., St-Pierre, M.-J., & Bouchard, S. (2023). When Eating Intuitively Is Not Always a Positive Response: Using Machine Learning to Better Unravel Eaters Profiles. *J Clin Med.*, 12(16), 5172. <https://doi:10.3390/jcm12165172>
- More, K. R., & Phillips, L. A. (2022). The utility of the integrated behavior change model as an extension of the theory of planned behavior. *Front Psychol.*, 13, 940777. <https://doi:10.3389/fpsyg.2022.940777>
- Murray, K., Rieger, E., Brown, P. M., Brichacek, A., & Walker, I. (2023). Body image explains differences in intuitive eating between men and women: Examining indirect effects across negative and positive body image. *Body Image*, 369-381. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.018>

- Onysk, J., & Seriès, P. (2022). The effect of body image dissatisfaction on goal-directed decision making in a population marked by negative appearance beliefs and disordered eating. *PLoS One.*, *17*(11), e0276750. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276750>
- Padua, E., Caprio, M., Feraco, A., Camajani, E., Gorini, S., Armani, A., Ruscello, B., Bellia, A., Strollo, R., & Lombardo, M. (2023). The Impact of Diet and Physical Activity on Fat-to-Lean Mass Ratio. *Nutrients*, *16*(1), 19. <https://doi.org/10.3390/nu16010019>
- Pereira, É. F., Graup, S., Lopes, A. S., Borgatto, A. F., & Daronco, L. S. E. (2009). Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.*, *9*(3). <https://doi.org/10.1590/S1519-38292009000300004>
- Robinson, E., Foote, G., Smith, J., Higgs, S., & Jones, A. (2021). Interoception and obesity: a systematic review and meta-analysis of the relationship between interoception and BMI. *Int J Obes (Lond)*, *45*(12), 2515-2526. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00950-y>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Glob Ment Health (Camb)*, *10*, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Rodrigues, T. F. F. (2005). Avaliação nutricional e risco cardiovascular em executivos submetidos a check-up em hospital privado – município de São Paulo. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo]. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde-14062022-174239/publico/MTR_1359_Rodrigues_2005.pdf
- Silva, L. P. R. D., Tucan, A. R. O., Rodrigues, E. L., Del Ré, P. V., Sanches, P. M. A., & Bresan, D. (2019). Dissatisfaction about body image and associated factors: a study of young undergraduate students. *Einstein*, *17*(4), eAO4642. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4642
- Silva, W. R., Neves, A. N., Ferreira, L., Campos, J. A. D. B., & Swami, V. (2020). A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. *Eat Weight Disord.*, *25*(1), 221-230. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0557-3>
- Stewart, T. M., Martin, C. K., & Williamson, D. A. (2022). The Complicated Relationship between Dieting, Dietary Restraint, Caloric Restriction, and Eating Disorders: Is a Shift in Public Health Messaging Warranted? *Int J Environ Res Public Health*, *19*(1), 491. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010491>
- Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body Image and Sociocultural Predictors of Body Image Dissatisfaction in Croatian and Chinese Women. *Front Psychol.*, *11*, 731. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00731>
- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schlusinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In S. S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman, & S. W. Matthysse, *The genetics of neurological and psychiatric disorders* (pp. 115-20). Raven. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823524/>
- Sun, J. C., Tan, Z. T., He, C. J., Hu, H. L., Zhai, C. L., & Qian, G. (2023). Time-restricted eating with calorie restriction on weight loss and cardiometabolic risk: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.*, *77*(11), 1014-1025. <https://doi.org/10.1038/s41430-023-01311-w>
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M., & Artigues-Barberà, E. (2023). Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. *Int J Qual Stud Health Well-being*, *18*(1), 2170007. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>
- Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol.*, *60*(1), 137-153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., González-Pacheco, H., & Saldaña, C. (2023). Women's body dissatisfaction, physical appearance comparisons, and Instagram use throughout the Covid-19 pandemic: A longitudinal study. *Int J Eat Disord.*, *56*(1), 118-131. <https://doi.org/10.1002/eat.23827>
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2022). Intuitive eating is positively associated with indicators of physical and mental health among rural Australian adults. *Aust J Rural Health.*, *30*(4), 468-477. <https://doi.org/10.1111/ajr.12856>
- Van Dyke, N., Murphy, M., & Drinkwater, E. J. (2023). What do people think of intuitive eating? A qualitative exploration with rural Australians. *PLoS One*, *18*(8), e0278979. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278979>
- Zhu, Y., Gao, J., Gao, Q., Chen, D., & Zeng, Z. (2024). Association between body weight perception and intuitive eating among undergraduate students in China: the mediating role of body image. *Front Nutr.*, *10*, 1288257. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1288257>