



Thainá Richelli Oliveira Resende

MODELOS TEÓRICOS DO COMER INTUITIVO: Compreendendo o Comportamento Alimentar Sem Dieta



Thainá Richelli Oliveira Resende

MODELOS TEÓRICOS DO COMER INTUITIVO: Compreendendo o Comportamento Alimentar Sem Dieta

2022 – Editora Uniesmero

www.uniesmero.com.br

uniesmero@gmail.com

Autora

Thainá Richelli Oliveira Resende

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira

Editoração e Arte: Resiane Paula da Silveira

Imagens, Arte e Capa: Freepik/Uniesmero

Revisão: A autora

Conselho Editorial

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Ma. Jaciara Pinheiro de Souza, Universidade do Estado da Bahia, UNEB

Dra. Náyra de Oliveira Frederico Pinto, Universidade Federal do Ceará, UFC

Ma. Emile Ivana Fernandes Santos Costa, Universidade do Estado da Bahia, UNEB

Me. Rudvan Cicotti Alves de Jesus, Universidade Federal de Sergipe, UFS

Me. Heder Junior dos Santos, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP

Ma. Dayane Cristina Guarnieri, Universidade Estadual de Londrina, UEL

Me. Dirceu Manoel de Almeida Junior, Universidade de Brasília, UnB

Ma. Cinara Rejane Viana Oliveira, Universidade do Estado da Bahia, UNEB

Esp. Jader Luís da Silveira, Grupo MultiAtual Educacional

Esp. Resiane Paula da Silveira, Secretaria Municipal de Educação de Formiga, SMEF

Sr. Victor Matheus Marinho Dutra, Universidade do Estado do Pará, UEPA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R433m Resende, Thainá Richelli Oliveira
Modelos Teóricos do Comer Intuitivo: Compreendendo o Comportamento Alimentar Sem Dieta / Thainá Richelli Oliveira Resende. – Formiga (MG): Editora Uniesmero, 2022. 46 p. : il.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-84599-67-3

DOI: 10.5281/zenodo.6979101

1. Modelos Teóricos. 2. Comer Intuitivo. 3. Comportamento Alimentar. 4. Sem Dieta. 5. Modelagem com Equações Estruturais. I. Resende, Thainá Richelli Oliveira. II. Título.

CDD: 613.2

CDU: 615.19

Os artigos, seus conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam responsabilidade de seus autores.

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as modificações e os fins comerciais.

Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Editora Uniesmero
CNPJ: 35.335.163/0001-00
Telefone: +55 (37) 99855-6001

www.uniesmero.com.br

uniesmero@gmail.com

Formiga - MG

Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:

<https://www.uniesmero.com.br/2022/08/modelos-teoricos-do-comer-intuitivo.html>



**MODELOS TEÓRICOS DO COMER INTUITIVO: COMPREENDENDO O
COMPORTAMENTO ALIMENTAR SEM DIETA**

**MODELOS TEÓRICOS DO COMER INTUITIVO: COMPREENDENDO O
COMPORTAMENTO ALIMENTAR SEM DIETA**

Thainá Richelli Oliveira Resende
thaina.richelli@gmail.com

RESUMO

O comer intuitivo tem como premissa o respeito aos sinais corporais, como as sensações de fome e saciedade, no qual comedores intuitivos estão cientes em seus corpos, focando na função corporal e não se importam com comida e o fazer dieta. Entendo que o CI é um comportamento complexo, o objetivo desse trabalho foi descrever modelos teóricos sobre o CI, sob a perspectiva de Modelagem com Equações Estruturais (SEM). De natureza descritiva e o método escolhido para atingir o objetivo proposto foi a revisão da literatura narrativa acerca do tema, no qual alcançou três modelos teóricos. Um aspecto importante que deve ser levantado de trata da relevância dos aspectos da imagem corporal positiva para o comer intuitivo, como é o caso da apreciação corporal. Indivíduos que valorizam seus corpos tendem a comer mais intuitivamente, e de modo inverso, aqueles que possui insatisfação corporal, são mais susceptíveis a realizarem dietas restritivas, anulando dessa forma, o respeito aos sinais internos do corpo. É de supra importância que esse modelo de alimentação contrário às dietas sejam levados em conta, tanto sobre o desenvolvimento de pesquisas na área, como também na atuação clínica de nutricionistas.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVO	11
1. PRINCIPIOS DO COMER INTUITIVO	13
1.1. REJEITAR A MENTALIDADE DE DIETA.....	13
1.2 RESPEITO AOS SINAIS DE FOME	14
1.3 FAZER AS PAZES COM A COMIDA.....	15
1.4 DESAFIAR O POLICIAL ALIMENTAR	16
1.5 SENTIR SACIEDADE.....	16
1.6 DESCOBRIR O FATOR SATISFAÇÃO	17
1.7 LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR A COMIDA.....	18
1.8 RESPEITAR O CORPO.....	19
1.9 EXERCITAR-SE SENTINDO A DIFERENÇA.....	19
1.10 HONRAR A SAUDE	20
1. COMER INTUITIVO E IMAGEM CORPORAL POSITIVA	22
1.1 ACEITAÇÃO INCONDICIONAL DO OUTRO.....	22
1.2 ACEITAÇÃO CORPORAL POR OUTROS	23
1.3 APRECIÇÃO CORPORAL.....	23
1.4 SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO	23
1.5 RESISTIR A OBSERVAÇÃO DO CORPO	24
1.6 ORIENTAÇÃO INTERNA DO CORPO.....	24
1. MODELOS TÉORICOS DE UM FENÔMENO	27
1.1 ETAPAS DE APLICAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DA SEM	28
1. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	31
2. RESULTADOS E DISCUSSÃO	31
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	42

CAPÍTULO 1

1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar consiste em um fenômeno de complexa abordagem e definição, principalmente pela implicação que o uso da palavra “comportamento” se dá em diferentes óticas e ciências. Assim, compreender o motivo pelo qual as pessoas comem, o que comem, a quantidade que comem, deve considerar aspectos importantes do comportamento humano. Garcia (1999), define como comportamento alimentar:

“O que comemos, como e com o que comemos, com quem comemos, onde comemos, quando comemos, por que comemos o que comemos, em quais situações comemos, o que pensamos e sentimos com relação ao alimento” (GARCIA, 1999, p. 24)

Semelhante ao uso da explicação citada acima, outros pesquisadores da área considera o comportamento alimentar como aquele que envolve todas as formas de convívio com o alimento, constituindo um conjunto de ações realizadas em relação ao alimento, que tem início com o momento da decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios utilizados, preferências e aversões alimentares (ALVARENGA; KORITAR, 2015).

Com objetivo de facilitar a compreensão dos diferentes tipos de comportamento alimentar observados nos indivíduos, se faz importante descrever e classificá-los em três subclasses: comportamento alimentar restritivo, comportamento alimentar emocional e comportamento alimentar intuitivo. O primeiro se refere na restrição calórica e/ou de macronutrientes (carboidratos, lipídeos e proteínas) da dieta habitual, tendo como objetivo principal a modificação corporal. E ainda, pode-se citar que o comportamento alimentar restritivo implica em tentativas conscientes de reduzir a ingestão de alimentos para controlar o peso corporal (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

Se destaca na literatura científica as consequências negativas da realização desse comportamento, em casos onde não há condições clínicas específicas, a saber: portadores de diabetes, hipertensão arterial, alteração do perfil lipídico, dentre outros (SOIHET; SILVA, 2019; MACLEAN *et al.*, 2016; CARVALHO, 2017)

No que se refere ao comportamento alimentar emocional, os indivíduos podem comer para buscar recompensas para sanar emoções e sentimentos, podendo advir de uma restrição alimentar ou não (CORBALÁN-TUTAU, 2012). Há uma estreita ligação entre a sensação de recompensa e a comida, que é comumente usada como meio de tranquilização e distração. O comer emocional pode apresentar uma associação positiva entre emoções intensas, especialmente emoções negativas, e a incidência de ingestão alimentar compulsiva nos indivíduos (CORBALÁN-TUTAU, 2012).

E de modo inverso, também é possível encontrar nos indivíduos padrões intuitivos ao se alimentarem, sendo este chamado de comer intuitivo. O comer intuitivo tem como premissa o respeito aos sinais corporais, como as sensações de fome e saciedade, no qual comedores intuitivos estão cientes em seus corpos, focando na função corporal e não se importam com comida e o fazer dieta. Possuem como base a confiança completamente em seus corpos, para informar quando, quanto e o que comer (TRIBOLE; RESCH, 1995, 2020). Estudos demonstram que comedores intuitivos possuem uma melhor saúde psicológica e comportamental em uma série de resultados (HAZZARD et al., 2020; CHRISTOPH *et al.*, 2021).

O termo delineado “comer intuitivo”, foi proposto em 1995 por duas nutricionistas americanas, Evelyn Tribole e Elyse Resch, sendo baseado em 10 princípios aplicados no cotidiano do indivíduo: 1) rejeitar a mentalidade de dieta; 2) respeito as sensações de fome; 3) fazer as pazes com a comida; 4) desafiar o policial alimentar; 5) sentir saciedade; 6) explorar o fator satisfação; 7) lidar com as emoções sem usar os alimentos; 8) respeito ao corpo; 9) Exercita-se para sentir a diferença; 10) respeito a saúde (TRIBOLE; RESCH, 1995, 2020).

2 OBJETIVO

Descrever modelos teóricos sobre o comer intuitivo, sob a perspectiva de Modelagem com Equações Estruturais (SEM).

CAPITULO 2

1. PRINCIPIOS DO COMER INTUITIVO

1.1. REJEITAR A MENTALIDADE DE DIETA.

A mentalidade de dieta consiste na forma sistemática de se impor a práticas de dietas visando uma modificação corporal. Segundo Susie Orbach (1978), essa controla as formas dos corpos e impõe a ideais sociais, principalmente pelo sentimento de inadequação corporal (ORBACH, 1978). Uma incessante busca pelos ideais corporais de beleza, faz com que as mulheres busquem uma maior redução de massa gorda e aumento de massa magra, independente de outros aspectos, como os epigenéticos (ORBACH, 1978).

De certo, a mentalidade de dieta ultrapassa a experiência dos indivíduos com a alimentação, uma vez que sinais internos básicos, como de fome e saciedade passam a serem controlados pela regulação de uma dieta prescrita. Ainda, é possível inferir que a mentalidade de dieta é causa e consequência da falta de autonomia alimentar, como um ciclo interminável, produzida socialmente, internalizada e mediadora uma relação disfuncional do indivíduo com seu corpo e os alimentos. Além de afetar negativamente as vias de sinalização interna do corpo, como de fome e saciedade, pode gerar maior desejo por alimentos ditos “proibidos” desencadeando possíveis episódios de compulsão alimentar (SOIHET; SILVA, 2019; CAMBRAIA, 2004).

É notório perceber em indivíduos com mentalidade de dieta o desejo incessante por determinados alimentos, fato que pode ser explicado pelo aumento do apetite subjetivo, no qual, o controle homeostático da ingestão de alimentos pode ser anulado, no sistema córtico-límbico, provocando ativação das vias hedônicas, aumento dessa forma o desejo por comer e sentimento de recompensa (SOIHET; SILVA, 2019; CAMBRAIA, 2004).

1.2 RESPEITO AOS SINAIS DE FOME

O respeito aos sinais de fome refere-se na satisfação da sensação fisiológica que permite procurar e ingerir alimento para satisfazer as necessidades diárias de nutrientes. A sinalização desta se dá principalmente por mecanismos neurofisiológicos, com alterações em níveis hormonais (grelina, insulina, neuropeptídeo Y, dentre outros). Entretanto, outros de tipos de fome podem se manifestar nos indivíduos, principalmente por compreender que a fome pode estar relacionada a diferentes elementos.

Diante disso, Salvo em 2018, descreveu nove tipos de fome que podem estar presente nos indivíduos, sendo essas: 1) fome dos olhos, que compreende sentimento de desejo por comer algo por este estar visualmente atraente; 2) fome do olfato, refere-se nesse desejo quando um cheiro de um alimento esteja presente; 3) fome da boca, no qual a necessidade de sentir sabores e texturas podem ser observados; 4) fome do tato, onde muitas vezes a necessidade está em sentir, com nossas mãos, o alimento, sua temperatura, textura e isto pode influenciar o na satisfação e na quantidade que conseguimos consumir; 5) fome de ouvido, refere-se quando o indivíduo é atraído pela crocância e o barulho dos alimentos; 6) fome do estômago, ou fisiológica, que pode ser reconhecida através de ruídos, sinalizando a necessidade do alimento para satisfazer a oferta dos nutrientes; 7) fome da mente, é aquela que pode ser influenciada por pensamentos acelerados, preocupações, estresse, etc.; 8) fome do coração, também conhecida por *Comfort Food*, se trata do papel que determinado alimento apresenta com afeto. Sendo muitas vezes, elencados alguns alimentos específicos para cumprir este papel (SALVO, 2018).

O direcionamento do comer intuitivo ressalta a importância no estabelecimento do respeito entre a resposta fisiológica da fome e a permissão para comer, no qual é crucial compreender os tipos de fome e respeitá-lo, principalmente, diante da fome fisiológica.

1.3 FAZER AS PAZES COM A COMIDA

A comida muitas vezes se torna o inimigo daqueles que buscam a modificação corporal, por meio da prática de dietas. Sendo que ao seguir essa tendência, muitos indivíduos acreditam na necessidade de retirar alguns alimentos ou grupos de alimentos da sua rotina alimentar, de modo a acentuar ainda mais essa impressão que existem alimentos ruins e que comer pode ser algo perigoso (DERAM, 2016).

Fazer as pazes com comida, é desmistificar a dicotomização alimentar, é se permitir comer todos os tipos de alimentos, independentemente do valor calórico ou nutricional. Além disso, é compreender o papel dos alimentos na vida dos indivíduos, uma vez que além de ter a função de nutrir o corpo, tem funções emocionais, sensoriais, culturais e sociais. É também uma das nossas maiores fontes de prazer no dia a dia (DERAM, 2016).

De fato, muitas pessoas ao escutarem esse princípio podem se sentirem desconfiadas por pensarem “quer dizer que o indivíduo vai sair comendo tudo o que quiser em qualquer momento e na quantidade que quiser”, de modo que violar um planejamento alimentar com a permissão incondicional ao comer parece violar regras aprendidas até então. Mas não, é permitir-se comer algo que gosta, percebendo as sensações do corpo, em especial a fome e a saciedade, sem o medo da restrição (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Vale ressaltar que indivíduos que possuem a habilidade de uma boa relação com os alimentos, detêm menor risco de compulsões alimentares por aqueles alimentos considerados vilões. Fato que foi observado em um estudo realizado por Kuijer, Kerr (2014) ao analisar a associação padrão de 'culpa' ou 'celebração' com um alimento prototípico proibido (bolo de chocolate) com diferenças de atitudes e controle comportamental percebido. Os autores encontraram que os participantes que associaram bolo de chocolate à culpa não relataram atitudes mais positivas ou intenções mais fortes de comer saudável do que aqueles que associaram bolo de chocolate à celebração. De modo que relataram níveis mais baixos de controle comportamental percebido (KUIJER; KERR, 2014). O que parece ser frutífera a ideia de que a melhor relação com os alimentos é essencial para melhor qualidade de vida.

1.4 DESAFIAR O POLICIAL ALIMENTAR

O policial alimentar consiste no sentimento e pensamento dicotômico de não permissão de comer determinado alimento. E uma vez ultrapassado, sentimento de culpa e frustração podem estar presentes. Ou seja, pelo fato de o indivíduo se sentir constantemente julgado por um policial interior, as sensações de violar a dieta criam um sentimento de culpa que tem um efeito extremamente negativo. Para evitar que isso aconteça, é necessário mudar essa mentalidade e abrir caminho para outras vozes internas sem julgamento que proveem feedback positivo e ajudam a fazer escolhas alimentares mais pacíficas (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Uma teoria denominada dissonância cognitiva pode auxiliar nesse processo de impedir que o policial alimentar me mantenha presente. Essa teoria consiste em um fenômeno descrito por Festinger (1957), que argumenta que crenças e opiniões individuais entram em desacordo entre si em um determinado momento, isto é, um indivíduo surge com uma ideia sobre algo, e então ao se sentir-se desconfortável com a situação criada, pode provocar mudança em seu comportamento (Festinger, 1957).

Em suma, desafiar o policial alimentar refere-se a não culpabilização por não estar seguindo uma regra alimentar estabelecida e se sentir frustrado por isso, a relação com a comida deve se tornar algo prazeroso e satisfatório.

1.5 SENTIR SACIEDADE

Esse princípio se faz necessário a ser praticado juntamente ao de honrar a fome, dado a importância da escuta sincera dos sinais fisiológicos do corpo relacionados ao ato de se alimentar. Quando os indivíduos decidem o tipo de alimento vão consumir, fatores de acesso e disponibilidade de alimentos são levados em consideração junto as sensações que esses alimentos podem proporcionar. De modo com que, a saciedade ocasionada após a ingestão alimentar, interpreta um importante papel na conduta alimentar das pessoas (MURRAY; VICKERS, 2009).

A saciedade pode ser caracterizada como uma sensação de cessação do apetite, ausência da sensação de fome e a sensação de algo presente no estômago (MURRAY; VICKERS, 2009). Essa está relacionada ao sistema neuroendócrino, no qual, regiões cerebrais são responsáveis pela homeostase energética, de modo a receber sinais neuronais e hormonais de acordo com as necessidades individuais. Esse mecanismo se dá através do nervo vago, pela via sistêmica e ainda, pela ação de hormônios do trato gastrointestinal e tecido adiposo. Em resposta a essas necessidades individuais, vias eferentes são responsáveis pela ativação de impulsos, pelos quais sinalizarão a ativação ou o suprimento de neurônios orexígenos (responsáveis pela sensação de fome) e anorexígenos (responsáveis pela saciedade) localizados em diversas áreas do hipotálamo (VEIGA, 2016).

Portanto, a sinalização da saciedade fisiológica em comedores intuitivos ocorre de maneira adequada, se contrapondo aqueles que realizam dietas restritas, onde há descontrolo desses hormônios, como diminuição da grelina e do polipeptídeo inibidor gástrico e aumento da leptina, insulina, dentre outros). Além de ocorrer, aumento do apetite subjetivo, no qual, o controle homeostático da ingestão de alimentos pode ser anulado, no sistema córtico-límbico, provocando ativação das vias hedônicas, aumento dessa forma o desejo por comer e sentimento de recompensa (SOIHET; SILVA, 2019; CAMBRAIA, 2004).

1.6 DESCOBRIR O FATOR SATISFAÇÃO

Esse princípio está estreitamente correlacionado ao prazer de comer e a representação que os alimentos têm na vida de cada indivíduo. É fundamental citar que as pessoas comem o que comem não somente para satisfazer suas necessidades de energia e de nutrientes, mas também em resposta à estímulos de prazer e satisfação. Identificar quando se está satisfeito, tendo em vista os aspectos fisiológicos da saciedade somados aos aspectos de prazer são essenciais para garantir uma maior autonomia e estimular uma melhor relação com os alimentos.

De fato, identificar quando se está satisfeito, influencia o indivíduo a comer menos, sendo o ambiente um importante componente para isso. É importante que ao se alimentar, o indivíduo permaneça em um local agradável, sem distrações e

participe ativamente na descoberta do sabor, da textura e do aroma que aquela refeição pode provocar, descobrindo assim o fator satisfação, que muitas vezes esquecido entre aqueles indivíduos praticantes de dietas restritivas (ALVARENGA *et al.*, 2019).

1.7 LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR A COMIDA

A comida e a representação que esta provoca em um indivíduo pode desempenhar papel importante para sanar emoções positivas e/ou negativas. É notório perceber que existe uma estreita ligação entre a sensação de recompensa e a comida, que é comumente usada como meio de tranquilização e distração nos indivíduos (CORBALÁN-TUTAU, 2012).

Esse princípio relata a importância de identificar comportamentos voluntários de buscar a comida como meio de sanar sentimentos e conseguir nomeá-los, a ponto de distinguir e adotar outros comportamentos que não seja o de comer. E caso seja, a escolha seja comer, a consciência desse ato deve estar presente, evitando que descontroles alimentares aconteçam.

Indivíduos que possuem o hábito de restrição alimentar, podem desenvolver um comer emocional mais exacerbado do que aqueles que conseguem identificar suas emoções e não as utilizarem como gatilho para comer. Um exemplo característico em que o comer emocional é evidente, se trata do ciclo alimentar restritivo. No qual, a pessoa que se sente insatisfeita com seu corpo, ao tentar buscar essa satisfação, restringe determinados alimentos. Essa restrição, pode provocar frustração, sentimento de tristeza e angústia, principalmente devido ao papel que esses alimentos tinham na vida desse indivíduo. Em determinado momento, principalmente pelo desejo de serem recompensados, os indivíduos tendem a abandonar essas restrições e comer compulsivamente aqueles alimentos anteriormente restringidos. Após essa renúncia, podem surgir o sentimento de culpa por não conseguir acompanhar as dietas, retornando assim a um novo ciclo (BERNARDI; CICHELERO; VITTOLO, 2005).

1.8 RESPEITAR O CORPO

Esse princípio refere-se na tentativa da aceitação do indivíduo ao não seguimento de padrões corporais estabelecidos pela sociedade. A busca por esses estereótipos corporais intermeia comportamentos disfuncionais em busca de modificação corporal, como a prática de dietas restritivas, jejuns, dentre outros (CASH; PRUZINSKY, 2002; CASH; SMOLAK, 2011). Esses comportamentos se dão devido a insatisfação corporal dos indivíduos com seus corpos. Aspecto também relacionado as influências socioculturais de pais, amigos e mídias (CARVALHO; ALVARENGA; FERREIRA, 2017).

A insatisfação corporal é alvo de muitos estudos da área da imagem corporal, tanto por se tratar de um componente comportamental desta, como também por desempenhar importante papel mediador de transtornos alimentares e afetos negativos (STICE et al., 2017; STICE; DESJARDINS, 2018). A insatisfação corporal pode ser compreendida como grau depreciativo do indivíduo com seu próprio corpo, refere-se em uma avaliação negativa desse pela sua aparência, principalmente ao formato e peso corporal (STICE *et al.*, 2017; STICE; DESJARDINS, 2018).

Portanto, respeitar o próprio corpo consiste em perceber seu corpo com compaixão, sem evidenciar as insatisfações.

1.9 EXERCITAR-SE SENTINDO A DIFERENÇA

De fato, as pessoas optam por se exercitar por muitas razões diferentes, incluindo (por exemplo) controle de peso, saúde, condicionamento físico, gerenciamento de estresse, socialização, desafio, prazer. E esse princípio indica a necessidade da realização de atividades físicas focadas na busca do bem-estar e da funcionalidade corporal, contrapondo, as razões estéticas. De modo que, exercita-se deve ser uma forma de prazer, e não uma forma de compensação ou punição.

Evidências indicam que existem dois domínios para a realização do exercício com base em suas relações com o corpo. Especificamente, motivos externos, estes

relacionados a aparência (incluindo controle de peso, atratividade, tonificação corporal). Tendem a estar associados à insatisfação corporal, internalização de ideais de aparência, restrição alimentar e sintomas alimentares transtornado. E, motivos internos e funcionais (incluindo saúde, prazer, desafio, melhora do humor), se mostrando as inversas relações com essas mesmas variáveis (TYLKA; HOMAN, 2015).

1.10 HONRAR A SAUDE

O último princípio do comer intuitivo estabelece a relevância do conhecimento nutricional na garantia de prezar as necessidades físicas, sociais e culturais de cada indivíduo. Esse princípio considera que os indivíduos devem se sentir bem ao comer, ao contrário da nutrição terrorista, mas respeitando as diretrizes nutricionais e aspectos de saúde relevantes.

CAPITULO 3

1. COMER INTUITIVO E IMAGEM CORPORAL POSITIVA

A imagem corporal pode ser compreendida como um fenômeno amplo, no qual possui muitas facetas, e relaciona-se não apenas a questões biológicas, mas também quesitos psicológicos e sociais. É um constructo complexo, multifacetado e dinâmico, no qual duas dimensões podem ser divididas: A dimensão perceptiva, que considera a acurácia no julgamento do tamanho e forma corporal e, a dimensão atitudinal, que se refere aos aspectos cognitivos, comportamentais e afetivos dos indivíduos com seus corpos (CASH; PRUZINSKY, 2002; CASH; SMOLAK, 2011).

Mais recentemente, especificamente, nas duas últimas décadas, a imagem corporal positiva vem ganhando atenção nos estudos sobre o tema (ANDREW *et al.*, 2016; DANIELS; GILLEN; MARKEY, 2018). A imagem corporal positiva refere-se a atitudes, comportamentos e sentimentos em relação a aceitação frente a sua aparência, por amor e respeito pelo seu próprio corpo, não importando a forma física. É sobre a funcionalidade corporal e a valorização a todos os tipos de corpos, (ANDREW *et al.*, 2016; TYLKA; WOOD BARCALOW, 2015).

Compreendendo o que se refere a imagem corporal positiva, nesse capítulo será apresentado alguns conceitos e definições de aspectos relacionados a ela, de modo a facilitar e aprofundar o conhecimento sobre o comer intuitivo nos próximos capítulos.

1.1 ACEITAÇÃO INCONDICIONAL DO OUTRO

Consiste no pensamento de que pessoas importantes e que possuem influência na vida do indivíduo o aceita da forma como ele é. Referindo então em qualidades de relacionamentos humanos, como a empatia, a consideração e a congruência. Esse aspecto pode ser mensurado pelo Inventário de Relacionamento Barrett-Lennard (BLRI; BARRETT-LENNARD, 1962), no qual, posteriormente, será possível visualizar no presente trabalho, que esse instrumento foi utilizado para medir o apoio incondicional geral percebido das mulheres (por exemplo, “Ela/ele me

respeitou como pessoa”), sendo respondido em uma escala *likert*, de 6 pontos variando de 1 (muito falso) a 6 (muito verdadeiro).

1.2 ACEITAÇÃO CORPORAL POR OUTROS

O construto de aceitação do corpo pelos outros, se trata do grau em que um indivíduo percebe a aceitação de sua aparência pelos outros. É central para os modelos conceituais de imagem corporal positiva e estilos alimentares adaptativos. No Brasil ainda não há validação desse construto como instrumento de avaliação, porém já foi validado em outros países, sendo intitulado *Body Acceptance by Others Scale* (BAOS; AVALOS; TYLKA, 2006; SWAMI *et al.*, 2021). Apresenta 10 itens que são respondidos em escala *Likert* uma escala de 5 pontos variando de 1 = nunca; 5 = sempre.

1.3 APRECIÇÃO CORPORAL

A apreciação corporal consiste em opiniões favoráveis do corpo independentemente do tamanho físico e do peso, bem como atenção às necessidades do corpo, de modo a buscar comportamentos saudáveis para cuidá-lo e protegê-lo, rejeitando os ideais de corpo irrealistas da mídia (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005). No Brasil, a apreciação corporal pode ser avaliada pelo instrumento *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2; JUNQUEIRA *et al.*, 2019). É composta por 10 itens, respondidos em escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1= nunca, 2= raramente, 3= às vezes, 4= frequentemente e 5= sempre).

1.4 SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO

O Suporte Social Percebido consiste na percepção que os indivíduos possuem de se sentirem acolhidos, amados, protegidos em situações de vulnerabilidade, de

crises nas vivências do dia a dia (RODRIGO *et al.*, 2008). No Brasil, esse constructo pode ser avaliado pela Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (GABARDO-MARTINS; FERREIRA; VALENTINI, 2017), no qual apresenta 12 itens divididos em três fatores (família, amigos, outros significativos), a serem respondidos por meio de escala Likert de sete pontos, variando de discordo muito fortemente = 1; concordo muito fortemente = 7.

1.5 RESISTIR A OBSERVAÇÃO DO CORPO

De acordo com a teoria da auto-objetificação de Fredrickson, Roberts (1997), o corpo das mulheres é socialmente construído como um objeto a ser olhado e avaliado. E como uma consequência disso, essas passam a internalizar um comportamento de observadoras do seu físico, de modo a se enxergarem também como um objeto, ocasionando dessa forma a auto-objetificação. E quando as mulheres, por inúmeros fatores, resistem à essa auto-observação, provocam uma proteção contra aspectos da imagem corporal, como a vergonha e a ansiedade relativas à aparência física (FREDRICKSON; ROBERTS, 1997)

No Brasil, é possível avaliar a internalização dos ideais de aparência por meio a *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised-Female* (SATAQ-4R-*female*) de Claumann (2019). Consiste em um instrumento que avalia as influências socioculturais nos ideais de aparência, por meio da internalização e pressões enfrentadas. São 15 itens referentes a internalização, respondidos em escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1= discordo totalmente; 5= concordo totalmente).

1.6 ORIENTAÇÃO INTERNA DO CORPO

Refere-se a valorização da funcionalidade corporal, à medida em que um indivíduo aprecia o que seu corpo faz ou é capaz de fazer (ALLEVA; TYLKA; VAN DIEST, 2017). No Brasil, é possível avaliar a Orientação Interna do Corpo por meio da *Functionality Appreciation Scale* (FA; FARIA *et al.*, 2020), na qual possui 7 itens,

respondidos em uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos (1 = Discordo totalmente; 5 = Concordo totalmente).

CAPITULO 4

1. MODELOS TÉORICOS DE UM FENÔMENO

Para se avaliar o acometimento de um fenômeno, ou seja, o motivo pelo qual determinada situação acontece, estudos são realizados. Esses estudos tendem verificar a existência de preditores e suas consequências. Como é o caso de pesquisas desenvolvidas e avaliadas por métodos estatísticos, podendo citar a Modelagem com Equações Estruturais (SEM), que considera vários tipos de procedimentos estatísticos para avaliar relações entre variáveis observadas, com o objetivo de permitir a realização de análises quantitativas sobre modelos teóricos hipotetizados por pesquisadores.

A SEM começou a ser desenvolvida com Bentler (1980) e desde então, tem sido cada vez mais utilizada no campo de pesquisa, como genética comportamental, ciências sociais, psicologia e a área educacional (BAUMGARTNER; HOMBURG, 1996).

A SEM pode ser vista como uma combinação de análise fatorial e regressão (ou a ampliação dessas para a análise de trajetórias ou caminhos). No qual a análise fatorial, consiste em uma técnica estatística multivariada que permite a mensuração de variáveis latentes (construtos não observados de forma direta) a partir de um conjunto de variáveis manifestas (observadas diretamente). E a análise de trajetórias ou de caminhos é uma extensão da análise de regressão linear de mínimos quadrados. Essa extensão permite a decomposição de efeitos estatísticos entre: efeito direto e efeitos indiretos (NEVES, 2018).

Os modelos de equações estruturais, conforme Neves (2018) indica, são relevantes devido: a) permitem que se trabalhe simultaneamente com estimação e mensuração; b) permitem que sejam estimados efeitos diretos e indiretos de variáveis explicativas sobre variáveis respostas; c) são robustos, em função do relaxamento de pressupostos, quando comparados, com o modelo de regressão de mínimos quadrados; d) apresentam facilidade interpretativa advinda de suas interfaces gráficas (NEVES, 2018).

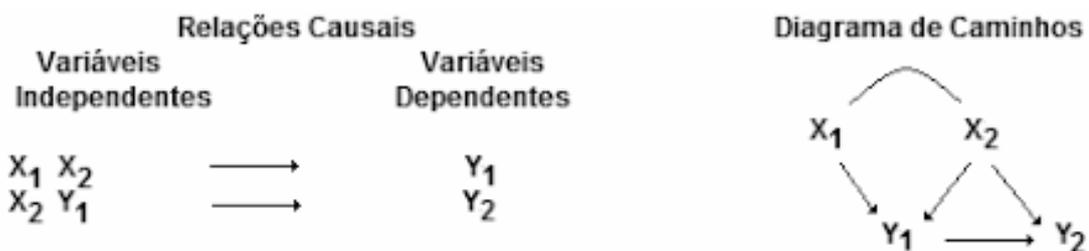
1.1 ETAPAS DE APLICAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DA SEM

Segundo Hair *et al.* (1998), para se desenvolver um modelo de equação estrutural (SEM) alguns caminhos ou sequências precisam ser desenvolvidas. Iniciando pelo desenvolvimento baseado em uma Teoria (fase 1), no qual aspectos de *expertise* do pesquisador da área precisam ser levadas em conta, juntamente a estudos suficientes que demonstrem associação entre as variáveis, antecedência temporal da causa sobre o efeitos e observação cautelosa de covariáveis (HAIR *et al.*, 1998).

Em seguida, deve-se realizar a Construção de um diagrama de Caminhos de Relações Causais (fase 2), no qual permite visualizar graficamente a relação entre as variáveis. Essa etapa não permite somente a identificação de relações de causa e efeito entre os construtos (relacionamentos entre variáveis dependentes e independentes), mas também para relacionamentos derivados (correlações) entre construtos e até mesmo indicadores (HAIR *et al.*, 1998).

Os elementos básicos de um diagrama de caminhos são o construto e setas: setas retas indicam a relação causal direta de um constructo ao outro, enquanto setas curvas entre quaisquer variáveis indicam correlações entre elas, conforme pode ser observado na figura 1. As variáveis independentes em um modelo são chamadas de variáveis exógenas porque não são causadas ou previstas por nenhuma outra variável no modelo. As variáveis endógenas ou dependentes são previstas por outros constructos exógenos (HAIR *et al.*, 1998).

Figura 1 - Construção de um diagrama de Caminhos de Relações Causais



Posteriormente, deve ser realizado a Conversão do Diagrama de Caminhos para um conjunto de Modelos de Mensuração e Estrutural (fase 3), no qual a finalidade principal do modelo de mensuração é verificar se os itens utilizados para medir os construtos são significativos e realmente medem aquilo que se esperava que medissem, verificando a validade de construto. E para testar se os itens operacionais utilizados para medir os construtos atingiram níveis aceitáveis de confiabilidade e de validade lógica, podem ser realizadas Análises Fatoriais Confirmatórias (AFC). E depois de definido o modelo de mensuração, deve-se estimar o modelo estrutural através dos parâmetros ou coeficientes do diagrama de caminhos. Esta estimação é resultado da conversão desse diagrama em um conjunto ou sistema de equações, que representam matematicamente a relação gráfica (ou estrutural) entre as variáveis.

Após essa fase, deve-se escolher o tipo de matriz que será utilizado para entrada dos dados (fase 4), assim como a verificação da identificação do modelo estrutural (fase 5) e avaliação dos critérios de ajuste do modelo (fase 6). Esse último pode ser avaliado por meio de três grupos de medidas de ajuste: absolutas, incrementais e de parcimônia. Caso considerados adequados os ajustes dos modelos, os resultados então podem ser respondidos de acordo com as hipóteses levantadas.

CAPÍTULO 5

1. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa é de natureza descritiva e o método escolhido para atingir os objetivos propostos foi a revisão da literatura narrativa acerca do tema. Para alcance dos objetos da metodologia foram utilizados artigos da literatura que correspondiam ao objetivo do estudo. Primeiramente, verificou-se a incidência artigos publicados nas bases de dados *Pubmed* e *Scopus* com os descritores: *Structural Equation Modeling* and *Intuitive Eating*, encontrando 86 artigos. Posteriormente, examinou-se os resumos de artigos publicados para garantir que o tema fosse abrangido de forma específica. Foram excluídos os artigos que não apresentavam o tema objetivado.

Tomou-se o cuidado de conferir todos os títulos e autores, evitando-se considerar o mesmo trabalho mais de uma vez. Por fim, depois de realizada a leitura cuidadosa de todo o material selecionado, de acordo com o objeto de estudo, foram extraídos 5 modelos teóricos para a análise descritiva e narrativa para essa revisão.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta uma descrição detalhada dos estudos encontrados na presente revisão que apresentam modelo de equações estruturais sobre o comer intuitivo, nessa há o nome e ano dos autores e título dos trabalhos.

Todos os trabalhos possuem como similaridade a autoria de suas pesquisas. A pesquisadora Tracy Tylka, possui *expertise* em estudos de aspectos positivos (adaptativos) e negativos (desadaptativos) da imagem corporal e do comportamento alimentar. Possui interesse na imagem corporal positiva e negativa, bem como no comer intuitivo e em transtornos alimentares. Essa informação se faz valiosa uma vez que modelos teóricos são complexos e demandam de um conhecimento aprofundado perante ao tema.

O desenvolvimento do modelo teórico explicativo do comer intuitivo foi descrito inicialmente em 2006, por Avalos e Tylka. Para isso, as autoras exploraram um modelo do comer intuitivo baseado em uma base de aceitação com duas amostras de mulheres universitárias, sendo a 1ª amostra com 181 mulheres e 2ª amostra com 416. No primeiro estudo, os resultados demonstram que o modelo de aceitação para o

comer intuitivo que as autoras propuseram forneceu um excelente ajuste aos dados e o segundo estudo, houve a validação desse modelo (AVALOS; TYLKA, 2006).

AUTOR (ES)	ANO	TÍTULO
Avalos; Tylka	2006	<i>Exploring a Model of Intuitive Eating With College Women</i>
Augustus-Horvath; Tylka	2011	<i>The Acceptance Model of Intuitive Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Middle Adulthood</i>
Tylka; Homan	2015	<i>Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating</i>

As autoras dissertam que o comer intuitivo é um comportamento alimentar que reflete na valorização das experiências internas dos indivíduos e no respeito às suas necessidades corporais. Assim como, compreende no grau em que as pessoas percebem que as pessoas importantes em sua vida aceitam seu eu interno e a forma e peso externo do corpo, refletindo no respeito aos seus sinais internos de fome e saciedade e comam de acordo com esses sinais. E por outro lado, a falta de aceitação percebida pode fazer com que os indivíduos percam o contato com seus sinais internos e, em vez disso, alinhem-se com a sociedade em busca de orientação do que comer, quanto comer (AVALOS; TYLKA, 2006).

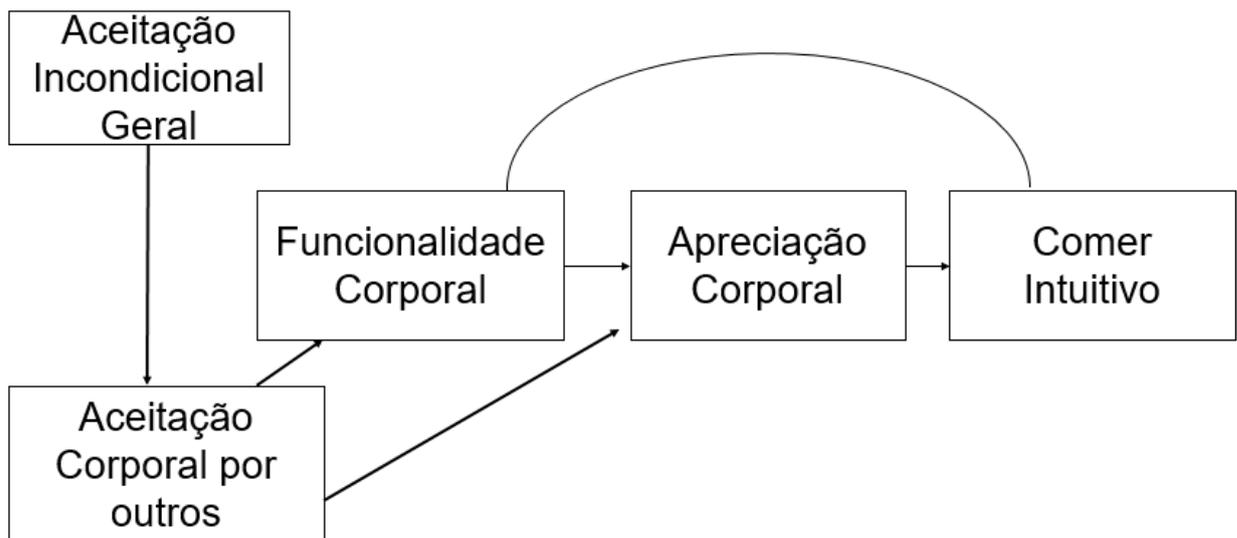
Ainda, argumentam que as influências ambientais negativas contribuem indiretamente para os transtornos alimentares nas mulheres, de modo com que parece razoável argumentar que as influências ambientais positivas (ou seja, a aceitação incondicional geral dos outros e a aceitação dos outros sobre a forma e o peso do corpo) podem contribuir indiretamente para os comportamentos alimentares intuitivos das mulheres (AVALOS; TYLKA, 2006).

Para isso, as autoras em seu modelo afirmam que a aceitação geral e corporal contribuiria para as mulheres compreenderem como seus corpos funcionam reduzido

na influência externa dos ideais de aparência. A aceitação do corpo por outras pessoas também pode contribuir para a apreciação de seus corpos pelas mulheres. Além disso, uma ênfase na função corporal provavelmente contribuiria para os sentimentos positivos das mulheres em relação a seus corpos (ou seja, apreciação corporal) e o envolvimento em comportamentos positivos (por exemplo, comer intuitivo) para cuidar das necessidades internas de seus corpos para mantê-los funcionando bem. Além disso, as mulheres que apreciam seus corpos podem comer intuitivamente para nutrir e respeitar ainda mais seus corpos (AVALOS; TYLKA, 2006).

Com isso, as autoras propuseram o seguinte modelo teórico (figura 2):

Figura 2 - Modelo de alimentação intuitiva com universitárias



Fonte: Avalos; Tylka (2006)

Tradução: Própria autora (2022)

As autoras refletem que mulheres que não recebem aceitação incondicional por uma pessoa influente podem recorrer aos ideais sociais para orientação sobre como deve ser seu corpo, através da internalização do estereótipo do ideal de magreza e pela busca por esse ideal, de modo a monitorar habitualmente sua aparência. Já por outro lado, aquelas que percebem que são aceitas incondicionalmente não possuem

um impulso para abandonar seu eu real (ou seja, qualidades verdadeiras) e se esforçam para um eu ideal (ou seja, qualidades que gostariam de ter) (AVALOS; TYLKA, 2006).

De modo com que esses indivíduos provavelmente se concentrarão em suas experiências internas, ou como seus corpos funcionam e sentem, em vez de como eles aparecem para os outros. Além disso, se uma mulher está situada em um ambiente em que ela percebe aceitação incondicional geral, então ela provavelmente perceberá que os outros aceitam seu corpo e não querem que ela tente modificá-lo por meio de uma alimentação restritiva. As autoras consideram que percepções de aceitação incondicional geral, poderiam então, encorajar as mulheres a sentir que seus corpos são aceitos pelos outros (AVALOS; TYLKA, 2006).

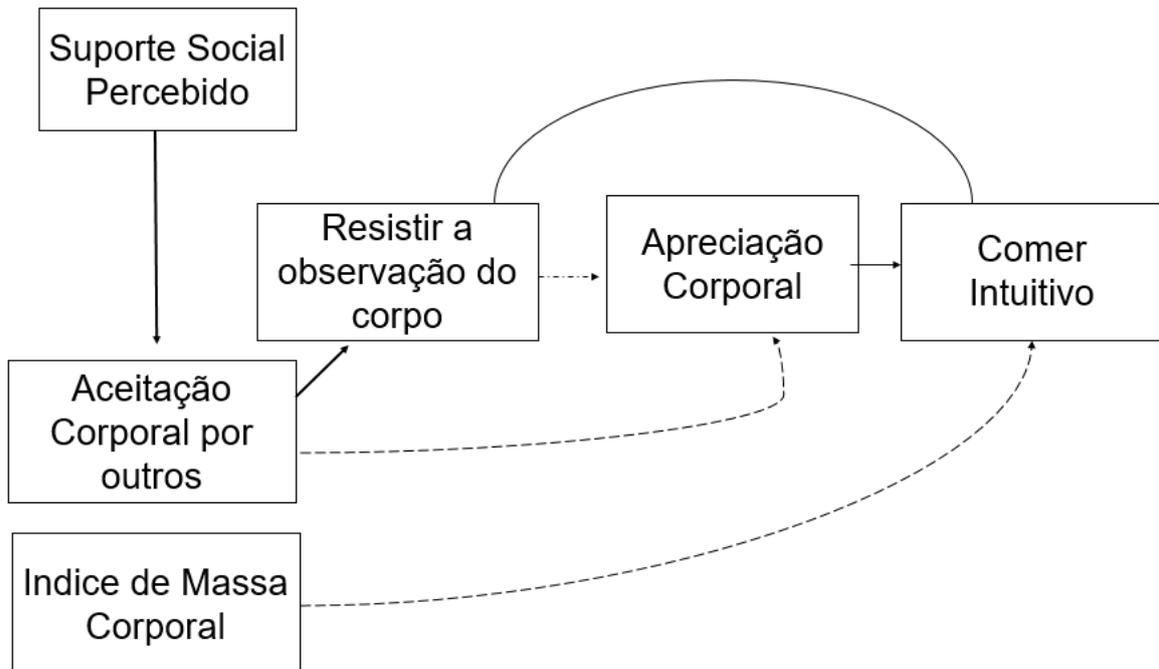
Em relação à aceitação corporal pelos outros, as autoras consideram que quando as mulheres percebem que os outros aceitam seus corpos, elas podem estar menos preocupadas em mudar sua aparência externa e prestar mais atenção em como eles se sentem e funcionam. Assim como, a percepção de que os outros aceitam seus corpos também pode contribuir para sentimentos positivos das mulheres em relação a seus corpos, incluindo sua tendência a respeitar e apreciar seus corpos (AVALOS; TYLKA, 2006).

No modelo, as autoras consideram que mulheres que estão preocupadas em como seus corpos funcionam e como se sentem internamente estão mais propensas a apreciar seus corpos, cuidando de suas necessidades para mantê-los funcionando bem (AVALOS; TYLKA, 2006). Além disso Avalos; Tylka (2006) consideram que mulheres com uma orientação interna para seus corpos podem comer de acordo com seus sinais internos de fome e saciedade, o que permitiria que seus corpos funcionassem de forma mais eficiente (AVALOS; TYLKA, 2006). Somado a isso, mulheres que respeitam e apreciam seus corpos são mais conscientes de suas necessidades corporais, incluindo seus sinais internos de fome e saciedade (AVALOS *et al.*, 2005; TRIBOLE; RESCH, 1995).

Augustus-Horvath; Tylka, em 2011, estenderam o modelo de Avalos, Tylka (2006) integrando o índice de massa corporal (IMC) em sua estrutura e o comparou em mulheres na idade adulta emergente (18 a 25 anos), na primeira idade (26 a 39 anos) e na meia idade (40-65 anos de idade). As autoras levaram três hipóteses para

no modelo, a saber: 1) o modelo ajustaria os dados para mulheres na idade adulta emergente, idade adulta inicial e idade adulta intermediária, e os caminhos seriam significativos para cada faixa etária. 2) a aceitação do corpo pelos outros mediaría a ligação entre o suporte social percebido e a apreciação corporal para cada faixa etária e 3) a resistência em adotar a perspectiva de um observador sobre o corpo e a apreciação do corpo mediaríam a relação entre aceitação do corpo pelos outros e comer intuitivo para cada faixa etária. Na figura 3 pode-se observar o modelo.

Figura x - Modelo de alimentação intuitiva com índice de massa corporal



Fonte: Augustus-Horvath; Tylka (2011)

Tradução: Própria autora (2022)

Caminhos semelhantes foram mantidos entre o atual estudo e o de Avalos; Tylka (2006). Para todas as faixas etárias, um aumento no suporte social percebido foi associado a níveis mais altos de aceitação do corpo pelos outros. Quando as mulheres percebiam que os outros aceitavam seu corpo, elas eram mais resistentes a adotar a perspectiva de um observador de seu corpo e se sentiam mais agradecidas por seu corpo. A resistência em adotar a perspectiva de um observador do corpo foi

associada exclusivamente à apreciação do corpo e ao comer intuitivo. Ou seja, as mulheres eram mais propensas a apreciar seus corpos e a comer de acordo com seus sinais de fome e saciedade quando não se concentravam em como seu corpo parecia aos outros (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

O caminho exploratório do apoio social percebido à resistência em adotar a perspectiva de um observador do corpo não foi suportado para nenhuma faixa etária. De modo com que, a aceitação/apoio social percebido parece prever a aceitação do corpo pelos outros, o que então prediz a resistência em adotar a perspectiva do corpo de um observador. Perceber que os outros aceitam seu corpo, então, pode ajudar as mulheres a resistirem ao monitoramento habitual de sua aparência. Uma orientação corporal positiva foi responsável pela relação entre a aceitação corporal percebida por outras mulheres e o comer intuitivo para cada faixa etária (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

A aceitação do corpo pelos outros previa a resistência em adotar a perspectiva de um observador do corpo, que previa a tendência das mulheres de apreciar seu corpo e comer de acordo com seus sinais internos de fome e saciedade. O caminho da aceitação do corpo dos outros para a apreciação do corpo foi mais forte para as mulheres adultas precoces e médias do que para as mulheres adultas emergentes, sugerindo que, à medida que as mulheres envelhecem, a medida em que elas apreciam seus corpos depende mais da aceitação dos outros. Assim como, o apoio social está associado à apreciação corporal apenas na medida em que as mulheres adultas iniciais e médias percebem que os outros aceitam seus corpos, mas parece estar relacionado exclusivamente à apreciação corporal das mulheres adultas emergentes (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

Em relação ao IMC, esse previu negativamente a aceitação do corpo por outros, sendo mais forte para mulheres adultas precoces e médias do que para mulheres adultas emergentes. Portanto, as mulheres adultas precoces e médias com IMC maior foram mais propensas a perceber que os outros não aceitavam seu corpo do que as mulheres adultas emergentes com esse mesmo IMC (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

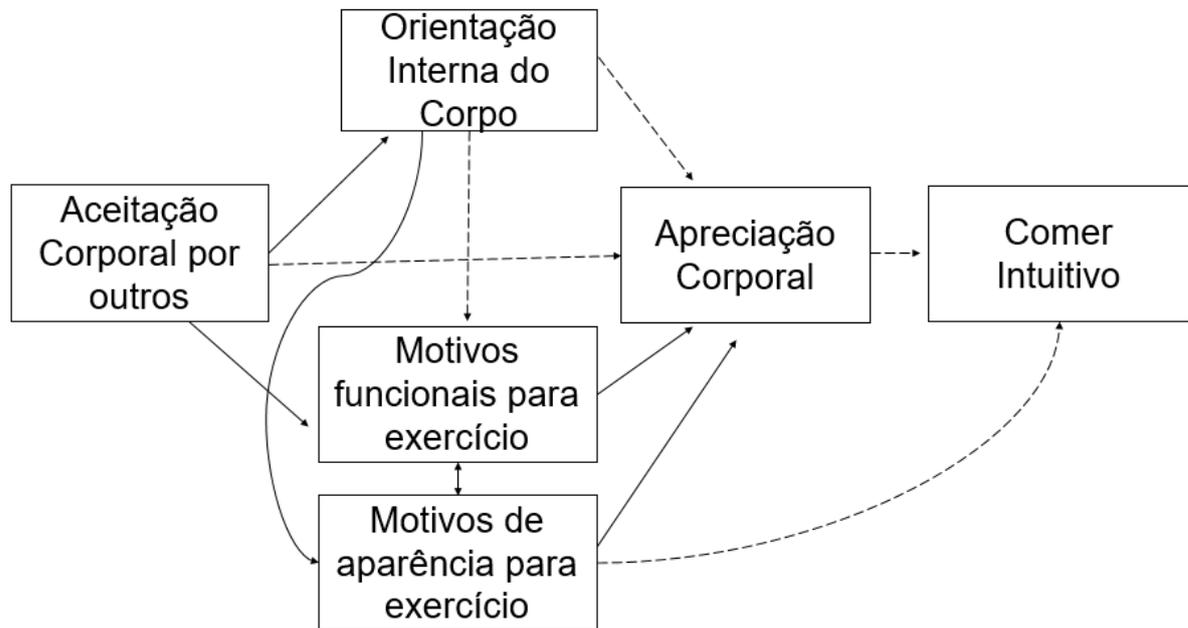
O IMC não previu uma variação única na apreciação do corpo. Em vez disso, a aceitação do corpo por outras pessoas mediava esse vínculo para todas as faixas

etárias. Não é necessariamente o IMC que prediz a valorização do corpo das mulheres, mas a percepção de que seu corpo é visto como aceitável pelos outros significativos e pela sociedade. O IMC previu diretamente o comer intuitivo para mulheres adultas precoces e adultas médias, mas não para mulheres adultas emergentes. Talvez as mulheres adultas precoces e intermediárias sejam menos propensas a confiar na capacidade do corpo de regular a ingestão de alimentos, pois testemunham que seus corpos ficam mais pesados com a idade (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

A resistência em adotar a perspectiva de um observador do corpo para a apreciação corporal mais fortemente para mulheres adultas precoces do que para mulheres adultas emergentes e adultas médias. Ao explorar as diferenças médias nas variáveis do modelo. As mulheres adultas que tinham um IMC mais alto apreciavam menos seus corpos do que as mulheres adultas emergentes na mesma faixa de IMC. No entanto, eles resistiram a adotar a perspectiva de um observador do corpo em maior grau do que as outras faixas etárias. Além disso, as mulheres adultas médias relataram uma alimentação menos intuitiva, confiando menos em sua fome interna e nas dicas de saciedade para orientar sua alimentação e concedendo-se menos permissão para comer quando estão com fome (AUGUSTUS-HORVATH; TYLKA, 2011).

Após 4 anos, Tylka e Homan (2015) testaram outro modelo de aceitação do comer intuitivo, de modo a investigar as diferenças nos pontos fortes dos caminhos do modelo entre mulheres e homens, dado que o modelo de aceitação do comer intuitivo foi baseado nas experiências de meninas e mulheres. Além disso, incorporaram dois domínios de motivação para a prática do exercício físico, com base em suas relações com variáveis relacionadas à imagem corporal (figura 4). Especificamente, domínios (motivos) externos relacionados à aparência (incluindo controle de peso, atratividade, tônus corporal) e domínios (motivos) internos funcionais (incluindo saúde, aptidão, prazer, desafio, melhora do humor) (TYLKA; HOMAN, 2015).

Figura x - Modelo de aceitação da alimentação intuitiva, com motivos de exercício integrados.



Fonte: Tylka; Homan (2015)

Tradução: Própria autora (2022)

As autoras examinaram se a apreciação corporal e a orientação corporal interna medeiam a relação entre a aceitação do corpo pelos outros e o comer intuitivo para os homens. Uma vez que, quanto mais mulheres e homens percebem que a aparência de seu corpo é aceita incondicionalmente pelos outros, mais eles podem ser “libertados” de ver estritamente o exercício como um método para controlar sua aparência. Essa mentalidade permitiria que eles reconhecessem e buscassem os benefícios funcionais internos do exercício, ao mesmo tempo em que atenuaria as preocupações sobre alterar, mudar ou manter sua aparência por meio do exercício (TYLKA; HOMAN, 2015).

Da mesma forma, quanto mais mulheres e homens tiverem uma orientação corporal interna, priorizando assim como seu corpo se sente e funciona, mais provável será que eles sejam motivados a se exercitar por motivos funcionais e não por motivos de aparência. Quanto maior a motivação funcional para o exercício de mulheres e homens, maior a probabilidade de eles estarem sintonizados com mudanças positivas como resultado do exercício, como melhorias no condicionamento físico e/ou nível de energia, capacidade física e funcionamento diário. A atenção a essas mudanças pode

promover uma apreciação por seu corpo e uma prontidão para comer de acordo com a fome interna e as dicas de saciedade e desejos de manter sua energia e desempenho corporal (TYLKA; HOMAN, 2015).

Por outro lado, as autoras dissertam que realizar exercício na esperança de modificar a aparência (perdendo gordura, ganhando massa muscular, etc.) provavelmente mostre uma relação inversa com o comer intuitivo por causa da preocupação de que comer dessa maneira pode “desperdiçar” as calorias queimadas durante o treino, evitar a perda de gordura e/ou promover o acúmulo de gordura corporal em vez de tônus ou desenvolvimento muscular (TYLKA; HOMAN, 2015).

Os resultados indicaram que ambos os motivos do exercício têm conexões únicas e importantes com construtos-chave dentro do modelo de aceitação do comer intuitivo e revelaram algumas diferenças importantes entre mulheres e homens. Tanto as mulheres quanto os homens percebem que os outros aceitam seus corpos incondicionalmente, eles são mais propensos a praticar atividade física por razões internas e funcionais. Além disso, quando as mulheres que têm uma orientação corporal interna, ou que valoriza a funcionalidade do corpo são mais propensas a endossar razões funcionais para o exercício; este não foi encontrado para ser o caso para os homens (TYLKA; HOMAN, 2015).

Por sua vez, os motivos de exercício funcional estão diretamente ligados a uma maior valorização do corpo para mulheres e homens, e indiretamente ligados ao comer intuitivo para mulheres (TYLKA; HOMAN, 2015).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O atual estudo demonstrou que três modelos teóricos foram desenvolvidos para compreender o mecanismo pelo qual o comer intuitivo se mostra presente nos indivíduos. Um aspecto importante que deve ser levantado de trata da relevância dos aspectos da imagem corporal positiva para o comer intuitivo, como é o caso da apreciação corporal. Indivíduos que valorizam seus corpos tendem a comer mais intuitivamente, e de modo inverso, aqueles que possui insatisfação corporal, são mais susceptíveis a realizarem dietas restritivas, anulando dessa forma, o respeito aos sinais internos do corpo. É de supra importância que esse modelo de alimentação

contrário às dietas sejam levados em conta, tanto sobre o desenvolvimento de pesquisas na área, como também na atuação clínica de nutricionistas.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

ALLEVA, J. M.; TYLKA, T. L.; VAN DIEST, A. M. K. The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in US community women and men. **Body image**, v. 23, p. 28–44, 2017.

ALVARENGA M. *et. al.* **Nutrição Comportamental**. 2ª ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2019.

ALVARENGA M.; KORITAR P. **Atitude e comportamento alimentar** – determinantes de escolhas e consumo. In: Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C (Org.). **Nutrição Comportamental**. 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

ANDREW, R.; TIGGEMANN, M.; CLARK, L. Predictors and Health-Related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. **Developmental Psychology**, v. 52, n. 3, p. 463–474, 2016.

AUGUSTUS-HORVATH, C. L.; TYLKA, L. T. The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. **Journal of counseling psychology**, v. 58, n. 1, p. 110-125, 2011.

AVALOS, L.; TYLKA, T. Exploring a model of intuitive eating with college women. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, n. 4, p. 486-497, 2006.

AVALOS, L.; TYLKA, T. Exploring a model of intuitive eating with college women. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, p. 486-497, 2006.

BARRETT-LENNARD, G. T. Dimensions of therapists' response as causal factors in therapeutic change. **Psychological Monographs**, v. 76, p. 1–36, 1962.

BAUMGARTNER, H; HOMBURG, C. Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. **International Journal of Research in Marketing**, v.13, n. 2, p. 139-161, 1996.

BENTLER, P. M.; BONETT, D. G. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. **Psychological Bulletin**, v. 88, n. 3, p. 588–606, 1980.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição [online]**, v. 18, n. 1 p. 85-93, 2005.

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista de Nutrição [online]**, v. 17, n. 2, p. 217-225, 2004.

CARVALHO, P. H. B.; ALVARENGA, M. S.; FERREIRA, M. E. C. An etiological model of disordered eating behaviors among Brazilian women. **Appetite**, v. 116, p. 164-172, 2017.

CARVALHO, P. H. B.; ALVARENGA, M. S.; FERREIRA, M. E. C. An etiological model of disordered eating behaviors among Brazilian women. **Appetite**, v. 116, p. 164-172, 2017.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In: _____. **Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice**. New York, London: The Guilford Press, 2002. p. 3-12.

CASH, T. F.; SMOLAK, L. **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2011.

CHRISTOPH, M. *et al.* Longitudinal associations between intuitive eating and weight-related behaviors in a population-based sample of young adults. **Appetite**, v. 160, p.105093, 2021.

CORBALÁN-TUTAU, M. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). **Nutricion hospitalaria**, v. 27, n. 2, p. 645-651, 2012.

DANIELS, M. M. G.; MARKEY, C. H. (Eds.), **Body positive: Understanding and improving body image in science and practice**. Cambridge University Press.

FARIA, C. *et al.* Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Functionality Appreciation Scale (FAS) among Brazilian young university students. **Motricidade**, v. 16, p. 124-135, 2020.

FESTINGER, L. **An introduction to the Theory of Dissonance**. In: FESTINGER, L. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press, 1957.

FREDRICKSON, B. L.; ROBERTS, T. A. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, v. 21, p. 173–206, 1997.

GABARDO-MARTINS, L. M. D.; FERREIRA, M. C.; VALENTINI, F. Propriedades psicométricas da escala multidimensional de suporte social percebido. **Temas psicologia**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 4, p. 1873-1883, 2017.

Garcia, R. W. D. (1999). **A comida, a dieta, o gosto. Mudanças na cultura alimentar**. São Paulo. Tese (Doutorado). Universidade de São Paulo, 1999.

HAIR, J., ANDERSON, R., TATHAM, R., BLACK, W. (1998). **Multivariate data analysis** (5th ed.). Upper Saddle River: Prentice-Hall.

HAZZARD, V. M. *et al.* Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. **Eating and Weight Disorders**, v. 26, p. 287–294, 2020.

KUIJER, R.; KERR, J. Chocolate Cake: Guilt or Celebration? Associations with Healthy Eating Attitudes, Perceived Behavioural Control, Intentions and Weight-loss. **Appetite**, v. 74., p. 48-54, 2013.

MOEHLECKE, M. *et al.* Determinants of body weight regulation in humans. **Archives of Endocrinology and Metabolism**, v. 60, n. 2, p. 152-162, 2016.

MURRAY, M.; VICKERS, Z. Consumer views of hunger and fullness. A qualitative approach. **Appetite**, v. 53, n. 2, p. 174-182, 2009.

NEVES, J. A. B. Modelo de equações estruturais: uma introdução aplicada/ Jorge Alexandre Barbosa Neves. – Brasília: Enap, 2018. 81 p.

Orbach, S. (1978). **Fat Is a Feminist Issue**. New York: Paddington Press

RODRIGO, M. J. *et al.* (2008). **Preservación familiar**. Un enfoque positivo para la intervención con familias. Madrid: Pirámide.

SALVO, V, L. **Os 9 tipos de fome**. 2018. Disponível em: <https://sophiederam.com/br/projeto-verao/projeto-verao-12/>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

SOIHET, J.; DAVID-SILVA, A. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, p. 54-61, 2019.

STICE, E. *et al.* Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 126, n. 1, p. 38–51, 2017.

STICE, E.; DESJARDINS, C. D. Interactions between risk factors in the prediction of onset of eating disorders: Exploratory hypothesis generating analyses. **Behaviour Research and Therapy**, v. 105, n. 1, p. 52–62, 2018.

SWAMI, V. *et al.* The Body Acceptance by Others Scale-2 (BAOS-2): Psychometric properties of a Bahasa Malaysia (Malay) translation and an assessment of invariance across Malaysia, the United Kingdom, and the United States. **Body image**, v. 38, p. 346-357, 2021.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive Eating**: A Revolutionary Anti-Diet Approach, 4th Edition. Saint Martin's Paperbacks, New York, 2020.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive Eating**: A Revolutionary Program That Works. Saint Martin's Paperbacks, New York, 1995.

TYLKA, T. L.; HOMAN, K. J. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. **Body image**, v. 15, p. 90-7, 2015.

TYLKA, T. L.; HOMAN, K. J. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. **Body image**, v. 15, p. 90-7, 2015.

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image**, v. 14, n. 6, p. 118–129, 2015.

VEIGA, L. Obesidade: regulação hormonal. **Saúde e Tecnologia**, v. 16, p. 5-15, 2016.

Sobre a autora

THAINÁ RICHELLI OLIVEIRA RESENDE



Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares. Mestre em Ciências Aplicadas à Saúde, na área de concentração em Biociências pela Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares (2018). Membro do Núcleo Interprofissional de Estudos e Pesquisas em Imagem Corporal e Transtornos Alimentares (NICTA/UFJF/CNPQ)



ISBN 978-658459967-3



9

786584

599673


Editora
UNIESMERO