

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

Yasmin Pereira Carvalho

**O comer intuitivo medeia a relação entre a apreciação corporal e a diminuição
do comer transtornado**

Governador Valadares

2026

Yasmin Pereira Carvalho

**O comer intuitivo medeia a relação entre a apreciação corporal e a diminuição
do comer transtornado**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Federal de Juiz de Fora,
campus Governador Valadares, como
requisito parcial a obtenção do
bacharelado em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Governador Valadares

2026

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Carvalho, Yasmin Pereira .

O comer intuitivo medeia a relação entre a apreciação corporal e a diminuição do comer transtornado / Yasmin Pereira Carvalho. -- 2026.

56 f.

Orientador: Pedro Henrique Berbert de Carvalho
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2026.

1. Imagem corporal. 2. Satisfação corporal. 3. Comer intuitivo. 4. Alimentação emocional. I. de Carvalho, Pedro Henrique Berbert, orient. II. Título.

Yasmin Pereira Carvalho

O comer intuitivo medeia a relação entre a apreciação corporal e a diminuição do comer transtornado

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares, como requisito parcial a obtenção do bacharelado em Nutrição.

Aprovada em 07 de maio de 2026

BANCA EXAMINADORA

Doutor. Pedro Henrique Berbert de Carvalho - Orientador
Universidade Federal de Juiz de Fora

Doutora. Kellem Regina Rosendo Vincha
Universidade Federal de Juiz de Fora

Doutora. Pollyanna Costa Cardoso
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dedico este trabalho aos meus pais que sempre acreditaram em mim e ao meu orientador que me apoiou durante todo o processo.

RESUMO

O comer intuitivo é uma abordagem que propõe uma relação mais consciente e conectada entre o corpo e os alimentos sendo composto pelos fatores permissão incondicional para comer, comer por razões físicas e não emocionais, confiança nos sinais de fome e saciedade e congruência da escolha corpo-alimento. Juntamente com a apreciação corporal, que se refere à manutenção de uma postura positiva em relação ao próprio corpo, envolvendo atitudes de autocuidado e valorização de sua funcionalidade para além da aparência física, essa abordagem está associada à redução de comportamentos alimentares disfuncionais, denominados comer transtornado. O presente estudo teve como objetivo avaliar o papel mediador dos fatores do comer intuitivo na relação entre apreciação corporal e a diminuição do comer transtornado entre adultos brasileiros. Trata-se de uma pesquisa quantitativa de corte transversal, realizada entre os meses de junho e novembro de 2025, com 523 pessoas com 18 anos ou mais. Foram aplicados questionários e escalas para avaliação da apreciação corporal, dos fatores do comer intuitivo e do comer transtornado. Para as análises de correlação, utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson, realizado no software JASP, sendo a magnitude das associações interpretada conforme pontos de corte para magnitude das correlações. A análise de mediação foi realizada por meio do macro PROCESS v. 4.2, implementado no software SPSS v. 21, utilizando-se o modelo 4, correspondente à mediação simples. Os resultados demonstraram mediação parcial de todos os fatores do comer intuitivo na relação entre apreciação corporal e restrição cognitiva, comer descontrolado e comer emocional. O maior efeito mediador em relação à restrição cognitiva ocorreu por meio da permissão incondicional para comer (52,84%), enquanto o comer descontrolado (33,95%) e o comer emocional (46,74%) foram principalmente mediados pelo fator comer por razões físicas e não emocionais. As análises de correlação indicaram associação positiva de magnitude moderada a forte entre apreciação corporal e fatores do comer intuitivo, bem como associação negativa de magnitude fraca a moderada entre comer intuitivo e comer transtornado e entre apreciação corporal e comer transtornado. Dessa forma, os resultados da pesquisa reforçam a compreensão de que a apreciação corporal se configura como fator protetor do comer transtornado, sendo essa relação mediada parcialmente pelo comer intuitivo e seus fatores.

Palavras-chave: Imagem corporal. Satisfação corporal. Comer intuitivo. Alimentação emocional.

ABSTRACT

Intuitive eating is an approach that promotes a more conscious and connected relationship between the body and food, comprising the factors unconditional permission to eat, eating for physical rather than emotional reasons, reliance on hunger and satiety cues, and body-food choice congruence. Alongside body appreciation, which refers to maintaining a positive attitude toward one's own body, involving self-care behaviors and valuing its functionality beyond physical appearance, this approach has been associated with a reduction in dysfunctional eating behaviors, known as disordered eating. The present study aimed to evaluate the mediating role of intuitive eating factors in the relationship between body appreciation and the reduction of disordered eating among Brazilian adults. This was a quantitative cross-sectional study conducted between June and November 2025, involving 523 individuals aged 18 years or older. Questionnaires and scales were administered to assess body appreciation, intuitive eating factors, and disordered eating. Pearson's correlation coefficient was used for correlation analyses, performed using the JASP software, with the magnitude of associations interpreted according to established cutoff points for correlation strength. Mediation analysis was conducted using the PROCESS macro version 4.2 implemented in IBM SPSS Statistics version 21, applying Model 4, corresponding to simple mediation. The results demonstrated partial mediation by all intuitive eating factors in the relationship between body appreciation and cognitive restraint, uncontrolled eating, and emotional eating. The strongest mediating effect regarding cognitive restraint occurred through unconditional permission to eat (52.84%), whereas uncontrolled eating (33.95%) and emotional eating (46.74%) were primarily mediated by eating for physical rather than emotional reasons. Correlation analyses indicated a positive association of moderate to strong magnitude between body appreciation and intuitive eating factors, as well as a negative association of weak to moderate magnitude between intuitive eating and disordered eating and between body appreciation and disordered eating. Therefore, the findings reinforce the understanding that body appreciation acts as a protective factor against disordered eating, with this relationship being partially mediated by intuitive eating and its factors.

Keywords: Body image. Body satisfaction. Intuitive eating. Emotional eating.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Modelos de mediação entre a apreciação corporal e a restrição cognitiva, mediados pelo comer intuitivo.....	27
Figura 2	Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer descontrolado, mediados pelo comer intuitivo.....	28
Figura 3	Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer emocional, mediados pelo comer intuitivo.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Características sociodemográficas dos participantes (n = 523).....	21
Tabela 2	Correlação bivariada entre as medidas de comer intuitivo, apreciação corporal e comer transtornado (n = 523).....	24
Tabela 3	Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer transtornado, mediados pelo comer intuitivo (n = 523).....	25

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BAS-2	<i>Body Appreciation Scale - 2</i>
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição
IES-3	<i>Intuitive Eating Scale - 3</i>
NEDA	National Eating Disorders Association
TARE	Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo
TFEQ-18	<i>Three-Factor Eating Questionnaire - 18</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	OBJETIVOS.....	16
2.1	OBJETIVO GERAL.....	16
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
3	MÉTODO.....	17
3.1	DESENHO DE ESTUDO E AMOSTRA.....	17
3.2	ASPECTOS ÉTICOS.....	17
3.3	PROCEDIMENTOS.....	17
3.4	INSTRUMENTOS.....	18
3.4.1	<i>Body Appreciation Scale – 2</i>.....	18
3.4.2	<i>Three-Factor Eating Questionnaire – 18</i>.....	18
3.4.3	<i>Intuitive Eating Scale – 3</i>.....	18
3.5	ANÁLISE DE DADOS.....	19
4	RESULTADOS.....	21
5	DISCUSSÃO.....	30
6	CONCLUSÃO.....	34
	REFERÊNCIAS.....	35
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO..	38
.....	APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE PESQUISA.....	39
	APÊNDICE C - ARTE VISUAL.....	48
	ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....	49
	ANEXO B – INTUITIVE EATING SCALE – 2.....	55
	ANEXO C – BODY APPRECIATION SCALE – 2.....	56
	ANEXO D – THREE-FACTOR EATING QUESTIONNAIRE – 18.....	57

1 INTRODUÇÃO

O comer intuitivo se baseia nos fatores internos e fisiológicos de fome e saciedade, na confiança nesses sinais e a não rotulação de alimentos como “bons” ou “ruins”, alimentação sem culpa, ao contrário de se basear estritamente em fatores emocionais (Tribole; Resch, 2020; Tylka, 2006), sendo composto pelos fatores permissão incondicional para comer, comer por razões físicas e não emocionais, confiança nos sinais de fome e saciedade e congruência da escolha corpo-alimento. Estudo longitudinal com acompanhamento de mulheres jovens por oito anos demonstrou que níveis basais mais elevados de comer intuitivo e aumentos nos escores do comer intuitivo foram ambos associados a menores chances de sintomas depressivos elevados, baixa autoestima, alta insatisfação corporal, comportamentos não saudáveis de controle de peso (isto é, jejum, pular refeições), comportamentos extremos de controle de peso (isto é, tomar pílulas para emagrecer, vomitar) e compulsão alimentar (Hazzard *et al.*, 2021). Ademais, revisão sistemática com metanálise (Linardon *et al.*, 2021) apontou que o comer intuitivo apresenta associação significativa e positiva com a apreciação corporal, autoestima, e bem estar, bem como associação inversa a comportamentos alimentares patológicos (por exemplo, comer emocional, descontrole alimentar e comer restritivo). Ou seja, o comer intuitivo pode contribuir para a prevenção e redução do comer transtornado e aumentar a apreciação corporal promovendo uma relação harmoniosa e equilibrada com a alimentação e o corpo (Linardon *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a apreciação corporal é o componente central de uma atitude positiva em relação ao corpo e a imagem corporal. Diferentemente da satisfação com o corpo, esse conceito envolve resistência às pressões socioculturais por padrões estéticos irreais e gratidão pelas funções corporais. Tylka e Wood-Barcalow (2015) argumentam que a apreciação corporal se refere a manter uma postura positiva em relação ao próprio corpo, promover o autocuidado, valorizar a sua funcionalidade para além do aspecto físico e aceitá-lo como ele é. Revisão sistemática com metanálise indicou associação positiva entre a apreciação corporal e a autoestima, autocompaixão e satisfação sexual (Linardon *et al.*, 2022). Demonstrou ainda associação inversa entre a apreciação corporal e distúrbios de imagem corporal (isto é, internalização do ideal de aparência, vigilância corporal, pressões socioculturais), psicopatologia geral (isto é, depressão e ansiedade), bem como comer transtornado

(Linardon *et al.*, 2022). Tais resultados indicam a apreciação corporal como uma variável de interesse em iniciativas de promoção da saúde mental e em programas de prevenção de transtornos e patologias alimentares.

Em contrapartida, quando há enfraquecimento dessa relação entre alimentação e corpo, pode surgir uma forma desadaptativa de lidar com a comida. A National Eating Disorders Association (NEDA) descreve como comer transtornado diversos comportamentos alimentares disfuncionais, como dietas restritivas, jejuns prolongados, episódios de compulsão alimentar, uso excessivo de substâncias laxativas e diuréticas. Esses padrões alimentares estão divididos em três dimensões, sendo elas a restrição cognitiva, comer descontrolado e comer emocional. De modo que eles causam um sofrimento psicológico ao indivíduo, mas não se enquadram completamente aos critérios de diagnóstico dos transtornos alimentares, de acordo com o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar. Sadi, Timerman e Alvarenga (2025) argumentam que o desenvolvimento do comer transtornado pode ocorrer quando sinais internos de fome e saciedade são progressivamente substituídos por sinais externos (outros fatores determinantes do comportamento alimentar), marcados por restrição e compulsão alimentar, culpa e uma mentalidade de dieta. Porém, estas não são as únicas formas de se observar o comportamento alimentar, uma vez que existem formas positivas de se relacionar com a comida, como por exemplo, o comer intuitivo (Tribole; Resch, 2020).

A relação entre a apreciação corporal e o comer intuitivo foi explorada em alguns modelos teóricos, como o modelo de aceitação do comer intuitivo (Augustus-Horvath; Tylka, 2011; Cui *et al.*, 2025; Tylka; Holman, 2015) e o modelo de gratidão, apreciação corporal e comer intuitivo (Huang *et al.*, 2024; Hudson *et al.*, 2025; Yamamiya; Shimai; Homan, 2021). Esses modelos foram predominantemente testados em amostras compostas majoritariamente por mulheres adultas e adultos em geral. E, embora tais modelos apresentem variáveis exógenas e endógenas distintas, existe um aspecto comum a todos eles: a apreciação corporal é variável mediadora entre a relação das variáveis exógenas e o comer intuitivo. Em mulheres jovens adultas brasileiras foi testada a validade do modelo de gratidão, apreciação corporal e comer intuitivo (Hudson *et al.*, 2025). As análises de mediação indicaram que a gratidão estava indiretamente associada à apreciação corporal e ao comer intuitivo por meio da redução do investimento na aparência e na aprovação de outras pessoas,

e de níveis mais baixos de comparação corporal e alimentar. Interessantemente, a maior parte do efeito da gratidão sobre a apreciação corporal foi direta, representando 72,72% do efeito total (Hudson *et al.*, 2025). De acordo com os autores, esses achados ressaltam o papel central da apreciação corporal no modelo e oferecem uma base teórica para futuras pesquisas focadas na promoção de uma imagem corporal positiva nessa população.

Embora a relação entre a apreciação corporal e o comer intuitivo pareça bem estabelecida, são escassos os estudos que interrelacionam ambos com o comer transtornado. Em um estudo longitudinal de mediação realizado em mulheres, conduzido por Messer *et al.* (2022), os autores exploraram se a apreciação do corpo pode prever a diminuição do comer transtornado quando mediada pelo comer intuitivo. No início do estudo (*baseline*) foi observado que a apreciação corporal estava diretamente associada ao comer intuitivo. Quatro meses depois observou-se a diminuição do comer transtornado, e os episódios de compulsão alimentar reduziram após oito meses de acompanhamento. Em relação à análise de mediação foi identificado apenas um efeito indireto de mediação (Messer *et al.*, 2022). Pontuações mais altas de apreciação corporal no *baseline* previram maiores reduções no comer transtornado e na compulsão alimentar em oito meses de seguimento, por meio de seu efeito no aumento das pontuações da subescala de Permissão Incondicional para Comer no quarto mês (Messer *et al.*, 2022).

A literatura brasileira aponta que a insatisfação com a imagem corporal é dominante no país, especialmente entre as mulheres. Isso reflete a intensa pressão estética e os padrões culturais de magreza, frequentemente internalizados (Silva *et al.*, 2021). Ainda, estudo de Alvarenga *et al.* (2013) evidenciou que comportamentos alimentares patológicos são frequentes entre jovens brasileiras, e embora não reconhecido ou diagnosticados adequadamente estão associados a baixa autoestima, insatisfação corporal, pressão estética, e estresse acadêmico/social. Ademais, estudo com jovens mulheres brasileiras identificou que estilos de decisão alimentar baseados na intuição foram associados a comportamentos mais saudáveis, como maior prazer ao comer, atenção ao momento presente e menor rigidez em relação a regras alimentares (Resende *et al.*, 2024). Por outro lado, a preferência por deliberação nas escolhas alimentares (com base em regras externas, por exemplo, dietas) esteve mais relacionada a práticas de restrição alimentar, o que pode contribuir para prejuízos à saúde física e psicológica dos indivíduos (Resende *et al.*, 2024). Apesar de evidências

da interrelação entre apreciação corporal, comer intuitivo e comer transtornado, são limitados os estudos que avaliam o papel mediador do comer intuitivo na relação entre a apreciação corporal e o comer transtornado. Ademais, são escassos estudos desta natureza no contexto brasileiro, especialmente entre mulheres jovens, população de risco devido a elevados índices de insatisfação corporal e comer transtornado.

2 OBJETIVOS

Abaixo constam os objetivos geral e específicos da presente pesquisa.

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o papel mediador dos fatores do comer intuitivo na relação entre a apreciação corporal e a diminuição do comer transtornado entre adultos brasileiros.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Verificar a associação de níveis mais altos de apreciação corporal a maiores níveis de fatores do comer intuitivo.
- b) Verificar a associação entre apreciação corporal e as dimensões do comer transtornado
- c) Identificar os fatores do comer intuitivo relacionados a menores níveis de restrição cognitiva, comer descontrolado e comer emocional.
- d) Avaliar os fatores atuantes do comer intuitivo na mediação da relação entre a apreciação corporal e a diminuição da restrição cognitiva, do comer descontrolado e do comer emocional.

3 MÉTODO

Esta seção está dividida em desenho de estudo, população e amostra, aspectos éticos, procedimentos, instrumentos e análise de dados. Cada subseção aborda os principais passos metodológicos da presente pesquisa.

3.1 DESENHO DE ESTUDO, POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa caracteriza-se como quantitativa de corte transversal (Estrela, 2018). A população alvo do estudo inclui adultos brasileiros, com 18 anos ou mais, de qualquer sexo, cor, raça, etnia, e nível socioeconômico, residentes no Brasil e falantes da língua portuguesa. Como critério de exclusão, foram desconsiderados os participantes que relataram possuir doenças que interferem na alimentação, como síndrome do intestino irritável, Doença de Crohn, disbiose intestinal, diabetes tipo 1 e transtorno alimentar restritivo evitativo (TARE). A amostra foi composta por 523 participantes, em sua maioria do sexo feminino, cisgênero, heterossexual, e estudante do ensino superior (Tabela 1).

3.2 ASPECTOS ÉTICOS

Esse projeto de pesquisa faz parte do projeto intitulado “Análise psicométrica da Intuitive Eating Scale-3 para adolescentes e adultos brasileiros” que foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado sob parecer número 7.419.429 (CAAE 85586924.3.0000.5147). Todos os participantes consentiram voluntariamente por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; APÊNDICE A).

3.3 PROCEDIMENTOS

A coleta de dados foi realizada entres os meses de junho e novembro de 2025, através de um formulário eletrônico desenvolvido na plataforma Google Forms (APÊNDICE B). A divulgação da pesquisa aconteceu por meio da elaboração de uma arte visual que foi publicada na rede social Instagram, com repostagens semanais realizadas pelo pesquisador, a fim de ampliar o alcance e número de respostas

(APÊNDICE C). Após acessar o formulário do Google através de um QR *code* ou um link, a pessoa tinha acesso ao TCLE para fazer a leitura e concordar em participar da pesquisa, em seguida respondia aos questionários (APÊNDICE B) e escalas (ANEXOS B, C e D) na sequência em que eles estavam apresentados.

3.4 INSTRUMENTOS

3.4.1 *Body Appreciation Scale - 2*

A apreciação corporal foi avaliada por meio da *Body Appreciation Scale - 2* (Tylka; Wood-Barcalow, 2015) em sua versão em português validada por Junqueira *et al.* (2019). A escala consiste em 10 itens a serem respondidos utilizando uma escala do tipo Likert de cinco pontos. As opções de resposta variam de nunca (1) a sempre (5). O escore total é obtido pela soma das pontuações, variando entre 10 a 50, de modo que quanto maior o escore, maior o nível de apreciação corporal.

3.4.2 *Three-Factor Eating Questionnaire - 18*

O *Three-Factor Eating Questionnaire - 18* (Karlsson *et al.*, 2000) foi utilizado para avaliar o comer transtornado. Foi utilizada a versão brasileira validada por Martins *et al.* (2018), composta por 18 afirmativas divididas em três fatores: Restrição cognitiva, Comer descontrolado e Comer emocional. Os itens são respondidos em escalas do tipo Likert, variando ao longo das afirmativas (definitivamente falso a definitivamente verdadeiro; quase nunca a quase sempre; improvável a muito provável; só na hora das refeições a quase sempre; e nunca a pelo menos uma vez por semana; Martins *et al.*, 2018). Escores mais elevados indicam maior comer transtornado.

3.4.3 *Intuitive Eating Scale - 3*

Para avaliação do comer intuitivo foi utilizada a *Intuitive Eating Scale-3* (Tylka *et al.*, 2024) em sua versão em português, validada por de Carvalho (em preparação). A escala, é composta por 12 itens a serem respondidos em uma escala Likert de cinco pontos. As opções de resposta variam de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo

totalmente). A escala produz escores individualizados para quatro fatores que compõem o instrumento: Permissão incondicional para comer (itens 1, 2 e 3); Comer por razões físicas (itens 4, 5 e 6); Confiança nos sinais de fome e saciedade (itens 7, 8 e 9); e Congruência da escolha corpo - alimento (itens 10, 11 e 12). Escores mais altos indicam maior nível de comer intuitivo.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram inicialmente compilados no software JASP v. 0.95.4. Procedeu-se com a análise de normalidade utilizando o teste Shapiro-Wilk, bem como teste de assimetria (<3) e curtose (>7), que indicou normalidade dos dados (Hair Júnior *et al.*, 2009). Foram realizadas análises descritivas de variáveis numéricas por meio de média e desvios padrão, e de variáveis categóricas por meio da frequência absoluta e relativa. Para todas as análises subsequentes foi considerado um erro de 5%.

Como pressuposto para análise de mediação (Hayes, 2017) foi verificada a existência de correlação significativa entre a variável preditora (apreciação corporal) com as três variáveis desfechos (comer restritivo, comer descontrolado e comer emocional). Também foi averiguada a existência de correlação significativa entre a variável preditora com as variáveis mediadoras (permissão incondicional para comer, comer por razões físicas e não emocionais, confiança nos sinais de fome e saciedade, e congruência da escolha corpo - alimento). E ainda a correlação entre as variáveis mediadoras e os desfechos. Para tanto foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson, considerando os seguintes pontos de corte para magnitude das correlações (Cohen, 1992): 0,10-0,30 (pequeno/fraco), 0,30-0,50 (médio/moderado), $> 0,50$ (grande/forte).

A análise de mediação foi realizada com o macro PROCESS v. 4.2 (Hayes, 2017), implementado no software SPSS v. 21. Foi utilizado o modelo 4 de mediação (Hayes, 2017), que considera uma variável preditora, uma variável mediadora, e uma variável desfecho. Para tanto foram testados 12 modelos diferentes, considerando a existência de uma única variável preditora (apreciação corporal), quatro variáveis mediadoras (permissão incondicional para comer, comer por razões físicas e não emocionais, confiança nos sinais de fome e saciedade, e congruência da escolha corpo - alimento) e três desfechos (comer restritivo, comer descontrolado e comer

emocional). Foram analisados os coeficientes de regressão padronizados e não padronizados (β) e sua significância para os caminhos relacionais (p -valor), de modo a identificar o efeito direto e indireto dos modelos.

A mediação completa foi considerada existente quando a relação entre a variável preditora e o desfecho tornou-se não-significante após a inclusão da variável mediadora. Mediação parcial foi obtida quando a relação entre a variável preditora e o desfecho manteve-se significativa, porém com redução substancial de seu efeito após a inclusão da variável mediadora (Hayes, 2017). Para analisar a significância da mediação recorreu-se aos intervalos de confiança de 95% (IC 95%) obtidos pelo método *bootstrapping bias corrected accelerated* (BCa). Foram considerados significativos os efeitos mediadores cujo IC 95% não apresentassem valor zero, ou mudança de sinal (valores negativos para positivos e vice-versa; Hayes, 2017). Adicionalmente foram analisadas as proporções dos efeitos de mediação dividindo-se o efeito total pelo efeito direto e subtraindo o resultado do valor 1 (ou seja: efeito mediado = $1 - (\text{efeito total dividido pelo efeito direto})$; Hayes, 2017).

4 RESULTADOS

Participaram da presente pesquisa 523 pessoas, sendo sua maioria do sexo feminino, cisgênero, heterossexual, e estudante do ensino superior (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos participantes (n = 523)

Variáveis	Estatística descritiva
	M (DP)
Idade (anos)	31,51 (10,81)
Sexo	N (%)
Masculino	126 (24,1%)
Feminino	397 (75,9%)
Identidade de gênero	
Cisgênero	502 (96,0%)
Transgênero	2 (0,4%)
Não-binário	1 (0,2%)
Agênero	3 (0,6%)
Outro/Prefiro não responder	15 (2,8%)
Orientação sexual	
Heterossexual	432 (82,6%)
Homossexual	42 (8,0%)
Bissexual	38 (7,2%)
Assexual	4 (0,8%)
Queer	2 (0,4%)
Outro/Prefiro não responder	5 (1,0%)
Estudante	
Sim	333 (63,7%)
Não	190 (36,3%)

Legenda: M = média; DP = desvios-padrão; N = frequência absoluta; % = frequência relativa.
Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A apreciação corporal apresentou correlação positiva e moderada com a permissão incondicional para comer, comer por razões física e não emocionais, e a congruência da escolha corpo - alimento, bem como correlação positiva e forte com a confiança nos sinais de fome e saciedade. Também é possível observar correlação negativa e moderada da apreciação corporal com o comer descontrolado e comer emocional, bem como correlação negativa e fraca com a restrição cognitiva (Tabela 2).

As variáveis mediadoras também apresentaram correlação com as variáveis desfecho. Especificamente, foi observada correlação negativa e forte entre a permissão incondicional para comer e a restrição cognitiva, bem como correlação negativa e fraca entre a permissão incondicional para comer e o comer descontrolado e comer emocional. Comer por razões física e não emocionais se correlacionou negativamente com todas as variáveis desfecho, variando de uma correlação fraca (restrição cognitiva), moderada (comer descontrolado), a forte (comer emocional). Foi ainda observada correlação negativa e moderada entre a confiança nos sinais de fome e saciedade e o comer descontrolado e comer emocional, bem como correlação negativa e fraca entre a confiança nos sinais de fome e saciedade e a restrição cognitiva. Por fim, observa-se correlação negativa e fraca entre a congruência da escolha corpo - alimento e o comer descontrolado e emocional. Não foi observada correlação significativa entre a congruência da escolha corpo - alimento e a restrição cognitiva, única correlação não significativa observada entre as variáveis mediadoras e as variáveis desfecho (Tabela 2).

Tabela 2 - Correlação bivariada entre as medidas de comer intuitivo, apreciação corporal e comer transtornado (n = 523).

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8
1. IES-3 permissão incondicional para comer	-							
2. IES-3 comer por razões físicas	0,417**	-						
3. IES-3 confiança nos sinais de fome e saciedade	0,423**	0,530**	-					
4. IES-3 congruência da escolha corpo - alimento	0,223**	0,428**	0,472**	-				
5. BAS-2	0,428**	0,454**	0,505**	0,452**	-			
6. TFEQ-18 restrição cognitiva	-0,556**	-0,174**	-0,172**	0,033	-0,193**	-		
7. TFEQ-18 comer descontrolado	-0,250**	-0,450**	-0,419**	-0,266**	-0,414**	0,100*	-	
8. TFEQ-18 comer emocional	-0,282**	-0,595**	-0,404**	-0,270**	-0,472**	0,120**	0,604**	-

Legenda: IES-3 = *Intuitive Eating Scale-3*; BAS-2 = *Body Appreciation Scale-2*; TFEQ-18 = *Three-Factor Eating Questionnaire-18*.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Tabela 3 - Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer transtornado, mediados pelo comer intuitivo (n = 523).

Modelos	β = valor; 95%IC	t	p-valor	R ²
Modelo 1				
Apreciação corporal → Permissão incondicional para comer	0,0504 [95%IC = 0,0418 – 0,0591]	11,43	< 0,001***	20%
Efeito direto (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	0,0437 [95%IC = 0,0009 – 0,0865]	2,00	0,045*	29,71%
Permissão incondicional para comer → Restrição cognitiva	-2,7157 [95%IC = -3,0959 – -2,3354]	-14,02	< 0,001***	
Efeito total (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0932 [95%IC = -0,1381 – -0,0483]	-4,08	0,001***	3,1%
Modelo 2				
Apreciação corporal → Comer por razões físicas	0,0498 [95%IC = 0,0415 – 0,0582]	11,67	< 0,001***	21%
Efeito direto (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0687 [95%IC = -0,1189 – -0,0185]	-2,68	0,0075**	3,91%
Comer por razões físicas → Restrição cognitiva	-0,4915 [95%IC = -0,9505 – -0,0326]	-2,10	0,0359*	
Efeito total (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0932 [95%IC = -0,1381 – -0,0483]	-4,08	0,001***	3,1%
Modelo 3				
Apreciação corporal → Confiança nos sinais de fome e saciedade	0,0549 [95%IC = 0,0471 – 0,0626]	13,92	< 0,001***	27,10%
Efeito direto (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0633 [95%IC = -0,1157 – -0,0110]	-2,38	0,0179*	3,95%
Confiança nos sinais de fome e saciedade → Restrição cognitiva	-0,5444 [95%IC = -1,0413 – -0,0476]	-2,15	0,0318*	
Efeito total (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0932 [95%IC = -0,1381 – -0,0483]	-4,08	0,001***	3,1%
Modelo 4				
Apreciação corporal → Congruência da escolha corpo - alimento	0,0432 [95%IC = 0,0360 – 0,0504]	11,81	< 0,001***	21,14%
Efeito direto (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,1231 [95%IC = -0,1734 – -0,0728]	-4,81	< 0,001***	4,29%
Congruência da escolha corpo - alimento → Restrição cognitiva	0,6917 [95%IC = 0,1571 – 1,2263]	2,54	0,0113*	
Efeito total (Apreciação corporal → Restrição cognitiva)	-0,0932 [95%IC = -0,1381 – -0,0483]	-4,08	0,001***	3,1%
Modelo 5				
Apreciação corporal → Permissão incondicional para comer	0,0504 [95%IC = 0,0418 – 0,0591]	11,43	< 0,001***	20%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2200 [95%IC = -0,2701 – -0,1699]	-8,62	< 0,001***	19,87%
Permissão incondicional para comer → Comer descontrolado	-0,6216 [95%IC = -1,0671 – -0,1762]	-2,74	0,0063**	
Efeito total (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2513 [95%IC = -0,2964 – -0,2062]	-10,95	< 0,001***	18,71%
Modelo 6				
Apreciação corporal → Comer por razões físicas	0,0498 [95%IC = 0,0415 – 0,0582]	11,67	< 0,001***	21%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,1663 [95%IC = -0,2143 – -0,1182]	-6,79	< 0,001***	26,90%
Comer por razões físicas → Comer descontrolado	-1,7068 [95%IC = -2,1460 – -1,2676]	-7,63	< 0,001***	
Efeito total (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2513 [95%IC = -0,2964 – -0,2062]	-10,95	< 0,001***	18,71%
Modelo 7				
Apreciação corporal → Confiança nos sinais de fome e saciedade	0,0549 [95%IC = 0,0471 – 0,0626]	13,92	< 0,001***	27,10%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,1674 [95%IC = -0,2184 – -0,1164]	-6,45	< 0,001***	24,32%
Confiança nos sinais de fome e saciedade → Comer descontrolado	-1,5291 [95%IC = -2,0129 – -1,0452]	-6,21	< 0,001***	
Efeito total (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2513 [95%IC = -0,2964 – -0,2062]	-10,95	< 0,001***	18,71%
Modelo 8				

Apreciação corporal → Congruência da escolha corpo - alimento	0,0432 [95%IC = 0,0360 – 0,0504]	11,81	< 0,001***	21,14%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2272 [95%IC = -0,2778 – -0,1766]	-8,82	< 0,001***	
Congruência da escolha corpo - alimento → Comer descontrolado	-0,5585 [95%IC = -1,0968 – -0,0201]	-2,04	0,0421*	19,35%
Efeito total (Apreciação corporal → Comer descontrolado)	-0,2513 [95%IC = -0,2964 – -0,2062]	-10,95	< 0,001***	18,71%
Modelo 9				
Apreciação corporal → Permissão incondicional para comer	0,0504 [95%IC = 0,0418 – 0,0591]	11,43	< 0,001***	20%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1217 [95%IC = -0,1459 – -0,0975]	-9,86	< 0,001***	
Permissão incondicional para comer → Comer emocional	-0,2953 [95%IC = -0,5103 – -0,0802]	-2,69	0,0072**	23,64%
Efeito total (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1366 [95%IC = -0,1583 – -0,1148]	-12,32	< 0,001***	22,57%
Modelo 10				
Apreciação corporal → Comer por razões físicas	0,0498 [95%IC = 0,0415 – 0,0582]	11,67	< 0,001***	21%
Efeito direto (Apreciação corporal → comer emocional)	-0,0726 [95%IC = -0,0939 – -0,0513]	-6,70	< 0,001***	
Comer por razões físicas → Comer emocional	-1,2830 [95%IC = -1,4774 – -1,0886]	-12,97	< 0,001***	41,49%
Efeito total (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1366 [95%IC = -0,1583 – -0,1148]	-12,32	< 0,001***	22,57%
Modelo 11				
Apreciação corporal → Confiança nos sinais de fome e saciedade	0,0549 [95%IC = 0,0471 – 0,0626]	13,92	< 0,001***	27,10%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1008 [95%IC = -0,1256 – -0,0760]	-7,98	< 0,001***	
Confiança nos sinais de fome e saciedade → Comer emocional	-0,6514 [95%IC = -0,8869 – -0,4160]	-5,43	< 0,001***	26,73%
Efeito total (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1366 [95%IC = -0,1583 – -0,1148]	-12,32	< 0,001***	22,57%
Modelo 12				
Apreciação corporal → Congruência da escolha corpo - alimento	0,0432 [95%IC = 0,0360 – 0,0504]	11,81	< 0,001***	21,14%
Efeito direto (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1244 [95%IC = -0,1489 – -0,1000]	-10,01	< 0,001***	
Congruência da escolha corpo - alimento → Comer emocional	-0,2806 [95%IC = -0,5404 – -0,0208]	-2,12	0,0344*	23,24%
Efeito total (Apreciação corporal → Comer emocional)	-0,1366 [95%IC = -0,1583 – -0,1148]	-12,32	< 0,001***	22,57%

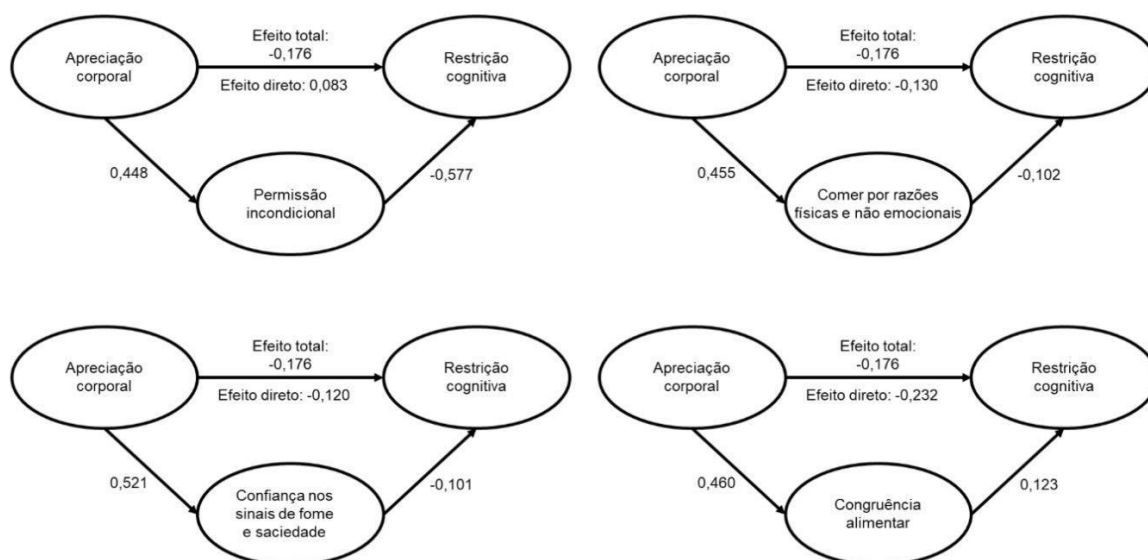
Legenda: β = estimativa não-padronizada; 95%IC = 95% de intervalo de confiança; t = teste t ; R^2 = variância explicada.

Fonte: Elaborada pela autora (2026).

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

As análises de mediação demonstraram que o comer intuitivo medeia parcialmente a relação entre a apreciação corporal e a restrição cognitiva. O efeito indireto da apreciação corporal na restrição cognitiva, quando mediado pela permissão incondicional para comer, foi significativo (efeito = -0,1369 [95% *Bias corrected and accelerated* (BCa) CI = -0,1690 – -0,1082]) (Tabela 3). Foi identificada uma proporção de mediação do modelo igual a 52,84%, apresentando magnitude moderada a elevada (Figura 1). Já o efeito indireto da apreciação corporal na restrição cognitiva, mediado por comer por razões físicas e não emocionais, foi significativo (efeito = -0,0245 [95% BCa CI = -0,0498 – -0,0015]); sendo classificado como de pequena magnitude, com proporção de mediação de 26,14%. O efeito indireto da apreciação corporal na restrição cognitiva, mediado pela confiança nos sinais internos de fome e saciedade, foi significativo (efeito = -0,0299 [95% BCa CI = -0,0571 – -0,0034]). A proporção de mediação do modelo igual a 31,82%, apresentando pequena magnitude. Também se observou efeito indireto significativo (efeito = 0,0299 [95% BCa CI = 0,0063 – 0,0550]) da apreciação corporal na restrição cognitiva, mediado pela congruência alimentar, apresentando pequena magnitude, com proporção de mediação do modelo igual a 31,82% (Tabela 3).

Figura 1 - Modelos de mediação entre a apreciação corporal e a restrição cognitiva, mediados pelo comer intuitivo.

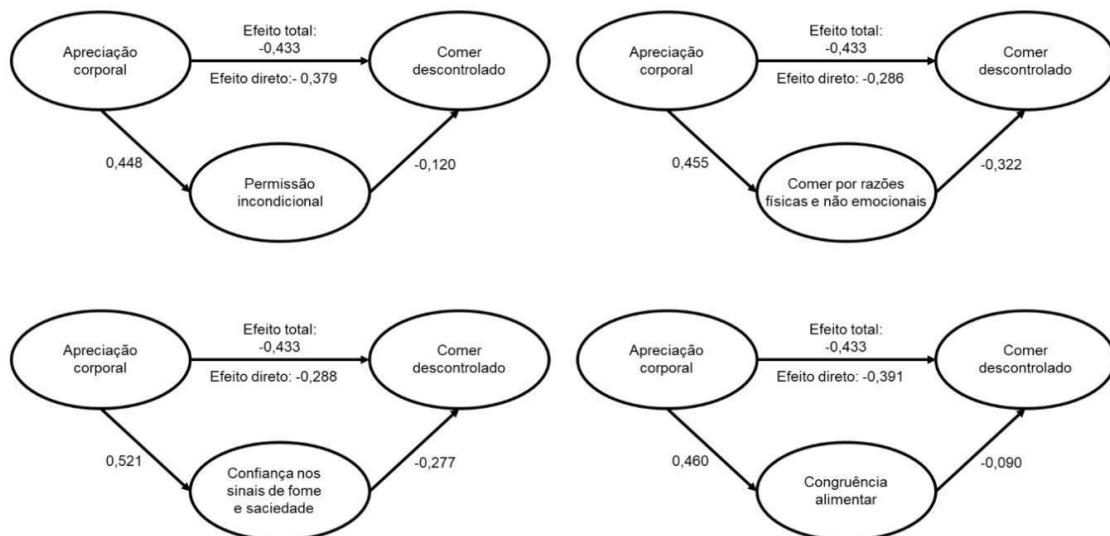


Nota: As estimativas de efeito (β) estão padronizadas. Todos os caminhos relacionais são significantes ao nível de 5%.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

As análises de mediação demonstraram que o comer intuitivo medeia parcialmente a relação entre a apreciação corporal e o comer descontrolado. O efeito indireto da apreciação corporal no comer descontrolado, quando mediado pela permissão incondicional para comer, foi significativo (efeito = -0,0313 [95%BCa CI = -0,0564 – -0,0070]), apresentando pequena magnitude. Foi identificada uma proporção de mediação do modelo igual a 12,47% (Figura 2). Já o efeito indireto da apreciação corporal no comer descontrolado, mediado por comer por razões físicas e não emocionais, foi significativo (efeito = -0,0851 [95% BCa CI = -0,1132 – -0,0577]); com proporção de mediação do modelo igual a 33,95%, apresentando magnitude moderada. O efeito indireto da apreciação corporal no comer descontrolado, mediado pela confiança nos sinais internos de fome e saciedade, foi significativo (efeito = -0,0839 [95% BCa CI = -0,1190 – -0,0516]). A proporção de mediação do modelo igual a 33,49%, apresentando magnitude moderada. Também se observou efeito indireto significativo (efeito = -0,0241 [95% BCa CI = -0,0508 – -0,0009]) da apreciação corporal no comer descontrolado, mediado pela congruência alimentar, classificado como de pequena magnitude, com proporção de mediação do modelo igual a 9,69% (Tabela 3).

Figura 2 - Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer descontrolado, mediados pelo comer intuitivo.

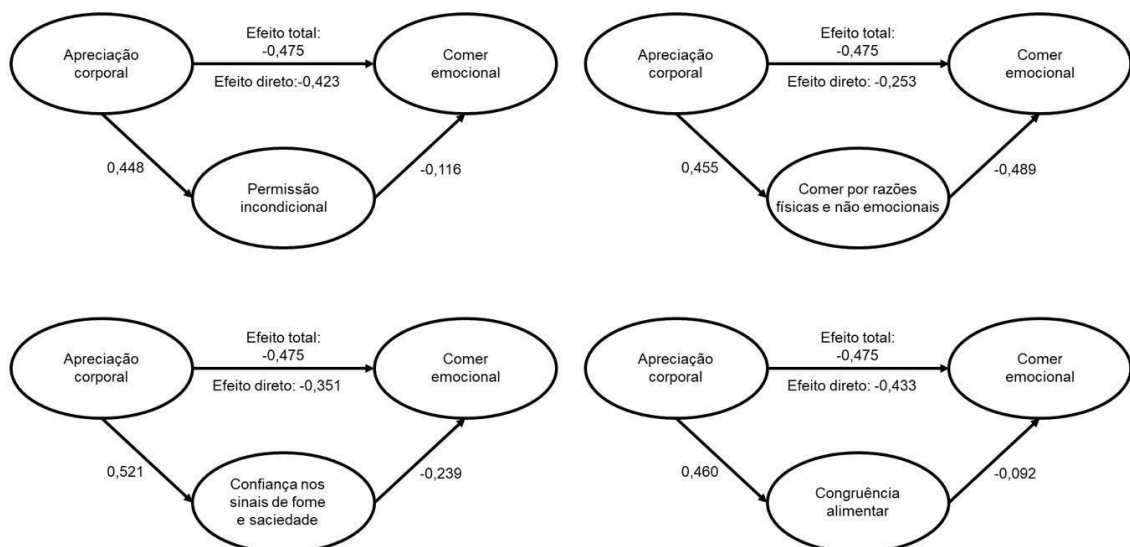


Nota: As estimativas de efeito (β) estão padronizadas. Todos os caminhos relacionais são significantes ao nível de 5%.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

As análises de mediação demonstraram que o comer intuitivo medeia parcialmente a relação entre a apreciação corporal e o comer emocional. O efeito indireto da apreciação corporal no comer emocional, quando mediado pela permissão incondicional para comer, foi significativo (efeito = -0,149 [95% BCa CI = -0,0280 – -0,0032]), apresentando pequena magnitude. Foi identificada uma proporção de mediação do modelo igual a 10,95% (Figura 3). Já o efeito indireto da apreciação corporal no comer emocional, mediado por comer por razões físicas e não emocionais, foi significativo (efeito = -0,0640 [95% BCa CI = -0,0811 – -0,0482]), sendo classificado como de magnitude moderada, com proporção de mediação do modelo igual a 46,74%. O efeito indireto da apreciação corporal no comer emocional, mediado pela confiança nos sinais internos de fome e saciedade, foi significativo (efeito = -0,0357 [95% BCa CI = -0,0526 – -0,0211]). A proporção de mediação do modelo igual a 26,11%, apresentando magnitude pequena a moderada. Também se observou efeito indireto significativo (efeito = -0,0121 [95% BCa CI = -0,0258 – -0,001]) da apreciação corporal no comer emocional, mediado pela congruência alimentar, com proporção de mediação do modelo igual a 8,84%, classificado como de pequena magnitude (Tabela 3).

Figura 3 - Modelos de mediação entre a apreciação corporal e o comer emocional, mediados pelo comer intuitivo.



Nota: As estimativas de efeito (β) estão padronizadas. Todos os caminhos relacionais são significantes ao nível de 5%.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

5 DISCUSSÃO

Diante da necessidade de compreender melhor o papel mediador do comer intuitivo na relação entre a apreciação corporal e a diminuição do comer transtornado na população brasileira, o presente estudo demonstrou mediação parcial de todos os fatores do comer intuitivo sobre a relação da apreciação corporal e a restrição cognitiva, o comer descontrolado e o comer emocional. Observou-se que o maior efeito mediador em relação à restrição cognitiva ocorreu por meio da permissão incondicional para comer (52,84%), enquanto o comer descontrolado (33,95%) e o comer emocional (46,74%) foram principalmente mediados pelo fator comer por razões físicas e não emocionais.

Na presente pesquisa, a apreciação corporal apresentou correlação positiva, variando de magnitude moderada a forte, com os fatores do comer intuitivo. Revisão sistemática com metanálise (Linardon *et al.*, 2021) confirma a relação entre essas variáveis, encontrando correlação moderada a forte ($r = 0,48$). Além de constatar que indivíduos com alta apreciação corporal possuem uma forma adaptativa de pensar sobre o corpo (valorizar qualidades internas, desviar o foco da aparência), promovem o autocuidado e se mostram mais atentos a suas necessidades corporais, o que favorece o comer intuitivo.

Relação semelhante foi identificada no estudo de Augustus-Horvath e Tylka (2011), na qual observou-se que mulheres adultas com maior apreciação corporal possuíam uma maior capacidade de confiar em sinais internos de fome e saciedade e se alimentar em resposta a esses sinais. Nossos resultados convergem ainda com pesquisas prévias que avaliaram modelos teóricos, como o modelo de aceitação do comer intuitivo (Augustus-Horvath; Tylka, 2011; Cui *et al.*, 2025; Tylka; Holman, 2015) e o modelo de gratidão, apreciação corporal e comer intuitivo (Huang *et al.*, 2024; Hudson *et al.*, 2025; Yamamiya; Shimai; Homan, 2021). Em ambos os modelos, a apreciação corporal é variável que demonstra relação com o comer intuitivo.

Na presente pesquisa também foi identificada relação entre os fatores do comer intuitivo e os comportamentos alimentares transtornados. As correlações foram negativas e variaram de magnitude fraca a moderada. Revisão sistemática com metanálise (Linardon *et al.*, 2021) confirma a relação entre essas variáveis. Especificamente foi observada relação forte entre comer intuitivo e o comer emocional ($r = -0,58$) e a compulsão alimentar ($r = -0,52$), bem como correlação moderada entre

o comer intuitivo com o comer restritivo ($r = -0,41$) (Linardon *et al.*, 2021). Hazzard *et al.* (2021), por meio de estudo longitudinal com acompanhamento de jovens mulheres por oito anos, demonstrou que o comer intuitivo esteve associado a menores chances de adoção de comportamentos não saudáveis de controle de peso, comportamentos extremos de controle de peso, e compulsão alimentar (Hazzard *et al.*, 2021). Logo, destacam o comer intuitivo como importante fator protetor do desenvolvimento do comer transtornado.

Por fim, a análise de correlação demonstrou relação negativa entre a apreciação corporal e os comportamentos alimentares transtornados, variando de magnitude moderada (comer descontrolado e comer emocional) a fraca (restrição cognitiva). Esse resultado corrobora com revisão sistemática com metanálise que verificou correlação negativa e moderada entre a apreciação corporal e patologia alimentar ($r = -0,44$) e comer restritivo ($r = -0,30$) (Linardon *et al.*, 2022).

No que se refere às análises de mediação, os achados demonstraram que o comer intuitivo media parcialmente a associação entre apreciação corporal e restrição cognitiva, comer descontrolado e comer emocional, constituindo um dos mecanismos explicativos subjacentes a essa associação. Na análise referente à restrição cognitiva, todos os quatro fatores de comer intuitivo apresentaram efeitos indiretos significativos, com *Permissão Incondicional para Comer* destacando-se como o mediador mais expressivo, sendo responsável por mais da metade do efeito observado. Esses achados são consistentes com um estudo longitudinal público (Messer *et al.*, 2021), indicando que a permissão incondicional para comer pode representar um mecanismo importante para compreender como e por que a apreciação corporal protege contra o comer transtornado. Apreciar o próprio corpo permite que os indivíduos se afastem de um foco exclusivamente negativo em sua aparência, distanciando-se de uma mentalidade de dieta e de regras alimentares rígidas (Tribole; Resch, 2020).

Nossos achados também demonstraram que os fatores do comer intuitivo mediam parcialmente a associação entre apreciação corporal e o comer descontrolado. A maior proporção de mediação foi observada para *Comer por Razões Físicas e Confiança nos Sinais de Fome e Saciedade*. Esses resultados estão alinhados aos princípios do comer intuitivo propostos por Tribole e Resch (2020). Comer por razões físicas é um princípio associado a maior consciência interoceptiva e a uma capacidade aprimorada de tomar decisões relacionadas à alimentação com

base nos sinais de fome e saciedade (isto é, confiança nos sinais de fome e saciedade). Indivíduos com maior consciência interoceptiva são mais propensos a comer por razões físicas e a confiar nos sinais de fome e saciedade ao tomar decisões alimentares, o que os afasta do comer emocional e do comer descontrolado (Tribole; Resch, 2020). O mesmo princípio pode ser aplicado à *congruência da escolha corpo - alimento*, um princípio do comer intuitivo que também demonstrou mediação parcial na relação entre apreciação corporal e restrição cognitiva, comer descontrolado e comer emocional.

Cabe destacar que nossos resultados divergem parcialmente daqueles relatados por Messer *et al.* (2022) quando verificamos que todos os fatores do comer intuitivo apresentaram mediação parcial na relação entre apreciação corporal e o comer transtornado. Uma possível explicação para essa discrepância reside no delineamento do estudo: a presente pesquisa empregou um desenho transversal, enquanto Messer *et al.* (2022) conduziram um estudo longitudinal entre mulheres adultas. Ademais, a amostra do estudo de Messer *et al.* (2020) foi composta exclusivamente por mulheres, ao passo que o presente estudo incluiu homens e mulheres. Pesquisas têm demonstrado que mulheres tendem a apresentar escores mais baixos de comer intuitivo em comparação aos homens (Tylka; Kroon Van Diest, 2013; Tylka *et al.*, 2024). É possível que os níveis mais baixos de comer intuitivo entre as mulheres no estudo de Messer *et al.* (2020) tenham limitado seu efeito mediador na relação entre apreciação corporal e psicopatologia alimentar.

O presente estudo avança a literatura ao examinar por meio de quais mecanismos a apreciação corporal protege contra o comer transtornado. Especificamente, seus pontos fortes incluem o uso de uma amostra ampla, bem como a análise individualizada dos fatores do comer intuitivo e de múltiplas formas de comportamentos alimentares transtornados (isto é, restrição cognitiva, alimentação descontrolada e alimentação emocional). Apesar destes pontos fortes, o presente estudo apresenta limitações que devem ser reconhecidas.

Primeiramente, empregamos um delineamento transversal e utilizamos modelos de mediação simples para avaliar o efeito mediador do comer intuitivo na relação entre apreciação corporal e comer transtornado. Esse delineamento não permite inferências causais, pois se limita à análise de correlações e efeitos de mediação (Hayes, 2017). Estudos futuros devem empregar abordagens analíticas alternativas, preferencialmente utilizando delineamentos longitudinais e análises de

dados robustas, como modelagem por equações estruturais, o que requer elevado tamanho amostral. Em segundo lugar, o presente estudo avaliou homens e mulheres. Embora pesquisas anteriores tenham demonstrado invariância de medida do comer intuitivo entre os sexos, diferenças nos escores observados entre homens e mulheres estão bem documentadas (Tylka; Kroon Van Diest, 2013; Tylka *et al.*, 2024). A inclusão de homens no presente estudo pode ter favorecido os achados de mediação, considerando seus escores tipicamente mais elevados de comer intuitivo. Pesquisas futuras devem investigar se existem diferenças no efeito mediador do comer intuitivo na relação entre apreciação corporal e o comer transtornado quando homens e mulheres são analisados separadamente. Por fim, devido ao pequeno número de participantes pertencentes a minorias sexuais e de gênero, não foi possível conduzir análises separadas para esses grupos. A apreciação corporal (Paquette *et al.*, 2022; Richburg; Stewart, 2024), o comer intuitivo (Bazo Perez *et al.*, 2024; Soulliard *et al.*, 2025) e os comportamentos alimentares transtornados (Jordan *et al.*, 2025; Roberts *et al.*, 2022) podem se manifestar de maneira distinta entre minorias sexuais e de gênero em razão de inúmeros estressores, preconceito e experiências de discriminação. Estudos futuros devem considerar orientação sexual e identidade de gênero ao avaliar o efeito mediador do comer intuitivo na relação entre apreciação corporal e comer transtornado.

6 CONCLUSÃO

Ao longo do estudo, os resultados demonstraram o comer intuitivo como um mediador parcial nessas relações, estabelecendo-se como um mecanismo explicativo subjacente à associação entre essas variáveis.

Todas as dimensões do comer intuitivo contribuíram significativamente para a mediação estudada, destacando-se a Permissão Incondicional para Comer em sua relação com a restrição cognitiva, e Comer por Razões Físicas e não Emocionais nas relações com os fatores comer descontrolado e comer emocional. Esses achados reforçam a importância do comer intuitivo e de seus fatores, aliados à apreciação corporal, como mecanismos de proteção ao desenvolvimento de comportamentos alimentares transtornados, ao distanciar os indivíduos de um foco único e negativo em relação à aparência, às regras alimentares restritivas e à mentalidade de dieta, além de associar-se a uma maior consciência interoceptiva.

Nesse sentido, destaca-se que o comer intuitivo e a apreciação corporal podem ser desenvolvidos por meio de estratégias de intervenção em saúde com abordagens psicoeducativas em nutrição comportamental que promovam a reconexão com sinais internos de fome e saciedade, a desconstrução de crenças em relação aos alimentos, a flexibilização de regras alimentares, práticas de mindfulness aplicadas ao momento das refeições, a promoção de imagem corporal positiva e a valorização da funcionalidade corporal.

Por fim, conclui-se que o comer intuitivo desempenha um papel importante na relação entre apreciação corporal e comportamentos alimentares transtornados, podendo ser considerado um alvo promissor para intervenções voltadas à promoção da saúde e à prevenção do comer transtornado.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. DSM, V. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. American Psychiatry Association: 2014.

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

BAKER, A. D. Disordered eating vs. eating disorders. **National Eating Disorders Association**. [s.d.].

CUI, T. *et al.* Testing the acceptance model of intuitive eating for explaining intuitive eating dimensions and sex differences in Chinese adults. **Appetite**, v. 216, p. 108280, 2025.

ESTRELA, C. **Metodologia científica: ciência, ensino, pesquisa**. 3a ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018.

HAYES, A. F. **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach**. New York: Guilford publications, 2017.

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-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 26, n. 1, p. 287-294, 2021.

HUANG, Z. *et al.* The gratitude model of body appreciation and intuitive eating: Replication and extension of the model to explain intuitive eating facets among young adult women in China. **Appetite**, v. 203, p. 107672, 2024.

HUDSON, T. A. *et al.* Assessment and adaptation of the model of gratitude, body appreciation, and intuitive eating among Brazilian women. **Body Image**, v. 55, p. 101988, 2025.

JUNQUEIRA, A. C. P. *et al.* Translation and validation of a Brazilian Portuguese version of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adults. **Body Image**, v. 31, p. 160–170, 2019.

KARLSSON, J. *et al.* Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. **International Journal of Obesity**, v. 24, n. 12, p. 1715-1725, 2000.

LINARDON, J. Positive body image, intuitive eating, and self-compassion protect against the onset of the core symptoms of eating disorders: A prospective study. **International Journal of Eating Disorders**, v. 54, n. 11, p. 1967-1977, 2021.

LINARDON, J.; TYLKA, T. L.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. **International Journal of Eating Disorders**, v. 54, n. 7, p. 1073-1098, 2021.

LINARDON, J. *et al.* Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. **Body Image**, v. 42, p. 287-296, 2022.

MARTINS, B. G. *et al.* Psychometric characteristics of the Three-Factor Eating Questionnaire-18 and eating behavior in undergraduate students. **Eating and Weight Disorders**, v. 26, n. 2, p. 525-536, 2021.

MESSER, M. *et al.* Does body appreciation predict decreases in eating pathology via intuitive eating? A longitudinal mediation analysis. **Body Image**, v. 43, p. 107-111, 2022.

RESENDE, T. R. O. *et al.* Psychometric Properties of the Preference for Intuition and Deliberation in Eating Decision-Making Scale among Brazilian Adult Women. **Nutrients**, v. 16, n. 19, p. 3252, 2024.

SADI, L.; TIMERMAN, F.; ALVARENGA, M. A mentalidade de dieta e a subjetividade no comportamento alimentar. In: ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. (Orgs.). **Nutrição comportamental**. 3. ed. Barueri: Manole, 2025. p. 54-57.

SILVA, D. A. S. *et al.* Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. **Body Image**, v. 8, n. 4, p. 427-431, 2011.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating**: A revolutionary anti-diet approach. St. Martin's Essentials, 2020.

TYLKA, T. L. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, n. 2, p. 226, 2006.

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. 90-97, 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, p. 118-129, 2015.

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. **Body Image**, v. 12, p. 53-67, 2015.

TYLKA, T. L.; MAÏANO, C.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M.; LINARDON, J.; BURNETTE, C. B.; TODD, J.; SWAMI, V. The Intuitive Eating Scale-3: Development and psychometric evaluation. **Appetite**, v. 199, p. 107407, 2024.

YAMAMIYA, Y.; SHIMAI, S.; HOMAN, K. J. Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women. **Body Image**, v. 36, p. 230-237, 2021.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa “Análise psicométrica da *Intuitive Eating Scale-3* para adolescentes e adultos brasileiros”. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é o fato de que o comer intuitivo (um tipo de comportamento alimentar no qual a pessoa está atenta aos sinais de fome e saciedade) se mostra como potencial na prevenção e/ou diminuição de problemas de imagem corporal e alguns transtornos mentais, como o transtorno alimentar, fato que está forte e diretamente relacionado com a saúde e qualidade de vida da população. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a validade e confiabilidade de uma escala de avaliação do comer intuitivo em uma amostra de adolescentes e adultos brasileiros.

Caso você concorde em participar, vamos fazer as seguintes atividades com você aplicar virtualmente, seis questionários que avaliam dados sociodemográficos, o comer intuitivo, alimentação positiva, o comer transtornado, a apreciação corporal e a autocompaixão. Ainda, após duas semanas, você será convidado a responder novamente ao questionário sociodemográfico e a escala de comer intuitivo. Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: riscos mínimos, como cansaço ao responder as perguntas, desconforto, estresse, medo, vergonha por não saber responder e quebra do anonimato. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, caso você sinta cansaço, estresse e/ou desconforto, você pode simplesmente não responder o questionário; e caso sinta vergonha por não saber o que responder, você poderá deixar a opção sem resposta. Você pode retirar o seu consentimento prévio e interromper sua participação na pesquisa a qualquer momento. Todas as respostas ficarão em sigilo com os pesquisadores e nenhum dado individual seu se tornará público. Apesar disso, existem limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação. A pesquisa pode ajudar na disponibilização de uma escala para avaliação do comer intuitivo, que poderá fornecer dados relevantes a serem utilizados para a criação de políticas públicas e programas educacionais de saúde, focando em uma alimentação mais consciente e na prevenção de problemas relacionados ao corpo e à alimentação.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causadas atividades que fizermos com você nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se disponível para você no seguinte link https://drive.google.com/drive/folders/1WL1bquKsvK3EhIPQ-ZmiifvYz-UP5VD?usp=drive_link. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Ao clicar na opção abaixo, você declara que leu e compreendeu as informações acima e que concorda em participar da pesquisa. Se você não quiser participar, basta fechar essa página.

Se você concorda em participar, **clique aqui!**

Governador Valadares, _____ de _____ de 20 ____ .



Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

Nome do Pesquisador Responsável: Pedro Henrique Berbert de Carvalho
Campus Universitário da UFJF/GV – Avenida Moacir Paleta, 1167, 2º andar, São Pedro, Governador Valadares, Minas Gerais
Faculdade/Departamento/Instituto: Departamento de Educação Física/Instituto de Ciências da Vida/Universidade Federal de Juiz de Fora campus Governador Valadares
CEP: 35010-180
Fone: (33) 3301-1000 (ramal 1555) / (33) 9 9114-3073
E-mail: pedro.berbert@ufjf.br

Rubrica do Participante de pesquisa ou responsável:

Rubrica do pesquisador:

APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE PESQUISA

**ANÁLISE PSICOMÉTRICA DA
INTUITIVE EATING SCALE–3 PARA
ADULTOS BRASILEIROS****Análise psicométrica da *Intuitive Eating Scale–3* para adultos brasileiros**

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa “**Análise psicométrica da *Intuitive Eating Scale–3* para adultos brasileiros**”. A razão da pesquisa é que o comer intuitivo (um comportamento alimentar no qual se está atento aos sinais de fome e saciedade) se mostra como potencial na prevenção e/ou diminuição de problemas de imagem corporal e alguns transtornos mentais, como o transtorno alimentar, e então relacionado com a saúde e qualidade de vida da população. O estudo vai avaliar a validade e confiabilidade de uma escala de avaliação do comer intuitivo em uma amostra de adultos brasileiros.

Leia o termo de consentimento que encontra-se disponível para você no seguinte link: https://drive.google.com/file/d/1_Wj3A1XXA4H6TybmdNeU8sZDMXly2ZJt/view?usp=drive_link.

Declaro, ao clicar na opção abaixo, que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

* Indica uma pergunta obrigatória

Você concorda em participar da pesquisa? *

- Concordo
- Não concordo

Avançar

Limpar formulário

Orientação sexual *

- Heterossexual
- Homossexual
- Bissexual
- Assexual
- Queer
- Outro
- Prefiro não responder

Você é estudante? *

- Sim
- Não

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Leia todo o questionário com atenção e responda todas as perguntas com sinceridade. Todo o questionário é completamente anônimo. Não existem respostas certas ou erradas.

Idade (em anos): *

Sua resposta _____

Sexo *

- Feminino
- Masculino
- Intersexo
- Prefiro não responder

Identidade de gênero *

- Cisgênero (pessoa cuja identidade de gênero coincide com o sexo que lhes foi atribuído ao nascimento)
- Transgênero (pessoa cuja identidade de gênero NÃO corresponde ao sexo que lhe foi atribuído ao nascimento)
- Não-binário (pessoa cuja identidade de gênero que se situa fora das categorias tradicionais de homem e mulher)
- Agênero (pessoa que NÃO se identifica ou não se sente pertencente a nenhum gênero)
- Gênero queer (identidade que questiona e se opõe às normas tradicionais de gênero e sexualidade, não se enquadrando no binário masculino/feminino e heterossexualidade)
- Outro
- Prefiro não responder

Você costuma beber água durante o dia? *

- Sim, frequentemente
- Sim, mas poucas vezes
- Não

Saúde e bem - estar

Como você classificaria sua saúde em geral? *

- Muito boa
- Boa
- Regular
- Ruim

Você apresenta alguma restrição alimentar por motivos médicos ou biológicos, como alergias ou intolerâncias? (não considere dietas por escolha pessoal ou para controle de peso). *

- Sim
- Não
- Não sei

Se sim, qual?

Sua resposta _____

quinta-feira, 21 de maio



docs.google.com

Modo de visualização

Publicado

Copiar link do partici

Informações econômicas

Itens de conforto *

	Não possui	1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de banheiros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de geladeiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms e smartphones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Você tem diabetes tipo 1? *

- Sim
- Não
- Não sei

Você tem alguma doença intestinal ou disbiose intestinal? *

- Sim
- Não
- Não sei

Você restringe ou evita comer alguns alimentos para controle de peso? *

- Não
- Sim

Se sim, por quê?

Sua resposta

Atividades físicas

Você pratica atividades físicas regularmente (por exemplo: musculação, corrida, *
crossfit, dança,
futebol, natação, luta, vôlei, basquete...)?

- Sim
- Não

Se sim, quantas vezes por semana?

- 1 vez
- 2 vezes
- 3 vezes
- 4 vezes ou mais

Hábitos e rotina

Quantas horas por dia você passa na internet (por exemplo: WhatsApp, *
instagram, jogos...)?

- Menos de 1 hora
- 1 a 2 horas
- 2 a 3 horas
- 3 a 4 horas
- Mais de 4 horas

Qual dispositivo você mais utiliza para acessar a internet? *

- Celular
- Computador

Quantidade de fornos de micro-ondas

Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional

Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca

Trabalhador Doméstico *

Não possui 1 2 3 4+

Quantidade de trabalhadores mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana

Hábitos Alimentares

Quantas refeições você faz por dia? *

Menos de 3

3

4

Você costuma tomar café da manhã todos os dias? *

- Sim
- Não

Com que frequência você consome frutas (por exemplo: maçã, banana, * uva...)?

- Todos os dias
- Raramente
- Algumas vezes por semana
- Nunca

Com que frequência você consome hortaliças (verduras e legumes)? *

- Todos os dias
- Raramente
- Algumas vezes por semana
- Nunca

Com que frequência você consome alimentos ultraprocessados (por * exemplo: como salgadinhos, refrigerantes, fast food)?

- Todos os dias
- Raramente
- Algumas vezes por semana
- Nunca

APÊNDICE C - ARTE VISUAL



**ANÁLISE PSICOMÉTRICA
DA INTUITIVE EATING SCALE-3
PARA ADULTOS BRASILEIROS**

**PARTICIPE DA PESQUISA E AJUDE
NA VALIDAÇÃO DE UM
QUESTIONÁRIO SOBRE O COMER
INTUITIVO PARA ADULTOS
BRASILEIROS**

**PARA SABER MAIS E PARTICIPAR
BASTA ACESSAR O LINK NA BIO**

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
JUIZ DE FORA - UFJF



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Análise psicométrica da Intuitive Eating Scale-3 para adolescentes e adultos brasileiros

Pesquisador: Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 85586924.3.0000.5147

Instituição Proponente: Campus Avançado Governador Valadares -UFJF

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.419.429

Apresentação do Projeto:

O presente estudo é caracterizado como pesquisa metodológica, de natureza quantitativa e corte transversal (Estrela, 2018). Tem como objetivo avaliar as propriedades psicométricas da Intuitive Eating Scale-3 (IES-3; Tylka et al., 2024) para adolescentes e adultos brasileiros. A amostra da presente pesquisa terá a participação voluntária de adolescentes (com idade entre 12 a 18 anos), e adultos (igual a, e maiores de 18 anos) que serão convidados a responder ao instrumento Intuitive Eating Scale-3, e um conjunto de questionários de autorrelato. Os adolescentes serão recrutados de modo presencial em uma escola particular da cidade de Governador Valadares-MG. Os adultos serão recrutados por meio das redes sociais, através de convites para participarem de uma pesquisa sobre comportamento alimentar.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar as propriedades psicométricas da IES-3 para adolescentes e adultos brasileiros.

Objetivo Secundário:

Em adolescentes e adultos brasileiros:a) Avaliar a validade de construto (fatorial e convergente) da IES-3; b)

Avaliar a consistência interna e a

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N

Bairro: SAO PEDRO

UF: MG

Telefone: (32)2102-3788

Município: JUIZ DE FORA

CEP: 36.036-900

E-mail: cep.propp@ufjf.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
JUIZ DE FORA - UFJF



Continuação do Parecer: 7.419.429

confiabilidade teste-reteste da IES-3

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A presente pesquisa apresenta riscos mínimos que podem emergir de ordem psicológica ou social. São eles: cansaço ao responder as perguntas, desconforto, estresse, medo, vergonha por não saber responder. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, caso o participante sinta cansaço, estresse e/ou desconforto, ele pode simplesmente não responder o questionário; e caso tenha vergonha por não saber o que responder, poderá deixar a pergunta sem responder. Em caso de desconforto, o participante poderá retirar o seu consentimento prévio, podendo interromper sua participação na pesquisa a qualquer momento. Quanto ao anonimato destaca-se que as respostas serão confidenciais e utilizadas apenas para fins científicos. Os dados serão arquivados de modo codificado em planilhas, para que o participante não seja identificado.

Em virtude da coleta virtual com adultos brasileiros, alguns riscos característicos deste ambiente podem ocorrer (riscos mínimos), como a quebra de anonimato. Todas as respostas ficarão em sigilo com os pesquisadores e nenhum dado individual que identifique o participante se tornará público.

Apesar disso, existem limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação. As questões do formulário online não exigirão respostas a todas as perguntas, podendo o respondente deixar quaisquer itens em branco ou simplesmente finalizar sem completá-los. Os pesquisadores enfatizarão a importância para que o participante guarde em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico (ver TCLE).

Benefícios:

Embora a presente pesquisa não apresente benefício direto ao participante, há o benefício indireto: a validação de uma escala sobre o comer intuitivo para adolescentes e adultos brasileiros que poderá fornecer dados relevantes que podem ser utilizados para a criação de políticas públicas e programas educacionais de saúde, focando em uma alimentação mais consciente e na prevenção de problemas relacionados ao corpo e à alimentação

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 36.036-900

UF: MG

Município: JUIZ DE FORA

Telefone: (32)2102-3788

E-mail: cep.propp@ufjf.br

Continuação do Parecer: 7.419.429

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está bem estruturado, delineado e fundamentado, sustenta os objetivos do estudo em sua metodologia de forma clara e objetiva, e se apresenta em consonância com os princípios éticos norteadores da ética na pesquisa científica envolvendo seres humanos previstos na resolução 466/12 do CNS e com a Norma Operacional N° 001/2013 CNS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo de pesquisa está em configuração adequada, apresenta FOLHA DE ROSTO devidamente preenchida, com o título em português, identifica o patrocinador pela pesquisa, estando de acordo com as disposições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra a; e 3.4.1 item 16. Apresenta o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO em linguagem clara para compreensão dos participantes, apresenta justificativa e objetivo, campo para identificação do participante, descreve de forma suficiente os procedimentos, informa que uma das vias do TCLE será entregue aos participantes, assegura a liberdade do participante recusar ou retirar o consentimento sem penalidades, garante sigilo e anonimato, explicita riscos e desconfortos esperados, indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, contato do pesquisador e do CEP e informa que os dados da pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador pelo período de cinco anos, de acordo com as normas definidas na Resolução CNS 466 de 2012, itens: IV letra b; IV.3 letras a, b, d, e, f, g e h; IV. 5 letra d e XI.2 letra f. Apresenta o INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS de forma pertinente aos objetivos delineados e preserva os participantes da pesquisa. O Pesquisador apresenta titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa, estando de acordo com o que prevê o Manual Operacional para CEPs. Apresenta DECLARAÇÃO de infraestrutura e de concordância com a realização da pesquisa de acordo com a regulamentação definida na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra h.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS e com a Norma Operacional N° 001/2013 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: 28/02/26.

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e com a Norma Operacional N°001/2013 CNS, manifesta-se pela

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N	CEP: 36.036-900
Bairro: SAO PEDRO	
UF: MG	Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788	E-mail: cep.propp@ufjf.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
JUIZ DE FORA - UFJF**



Continuação do Parecer: 7.419.429

APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2478895.pdf	07/02/2025 20:29:42		Aceito
Outros	cartadependencias.pdf	07/02/2025 20:27:46	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodetalhado2.pdf	07/02/2025 20:18:38	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao.pdf	19/12/2024 19:29:50	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	19/12/2024 19:29:39	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	curriculo_Wanderson.pdf	19/12/2024 16:06:32	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	curriculo_Thaina.pdf	19/12/2024 16:06:20	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	curriculo_Marle.pdf	19/12/2024 16:06:08	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	curriculo_Daena.pdf	19/12/2024 16:05:51	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	curriculo_Pedro.pdf	19/12/2024 16:05:35	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_J.pdf	19/12/2024 16:01:01	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_I.pdf	19/12/2024 16:00:49	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N

Bairro: SAO PEDRO

UF: MG

Telefone: (32)2102-3788

CEP: 36.036-900

Município: JUIZ DE FORA

E-mail: cep.propp@ufjf.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
JUIZ DE FORA - UFJF



Continuação do Parecer: 7.419.429

Outros	ANEXO_H.pdf	19/12/2024 16:00:11	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_G.pdf	19/12/2024 15:59:59	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_F.pdf	19/12/2024 15:59:46	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_E.pdf	19/12/2024 15:59:34	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_D.pdf	19/12/2024 15:59:21	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_C.pdf	19/12/2024 15:59:01	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_B.pdf	19/12/2024 15:58:44	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	ANEXO_A.pdf	19/12/2024 15:58:26	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_responsaveis.pdf	19/12/2024 15:58:02	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracaodeinfra.pdf	19/12/2024 15:57:26	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	19/12/2024 15:57:03	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.pdf	19/12/2024 15:56:56	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 36.036-900

UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA

Telefone: (32)2102-3788

E-mail: cep.propp@ufjf.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
JUIZ DE FORA - UFJF



Continuação do Parecer: 7.419.429

JUIZ DE FORA, 28 de Fevereiro de 2025

Assinado por:
LILIAN ALFAIA MONTEIRO
(Coordenador(a))

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 36.036-900

UF: MG

Município: JUIZ DE FORA

Telefone: (32)2102-3788

E-mail: cep.propp@ufjf.br

ANEXO B – INTUITIVE EATING SCALE - 3

Escala de Comer Intuitivo-3 (IES-3)

Instruções: Os itens a seguir abordam hábitos alimentares. Especificamente, estamos interessados em sua **forma de comer alimentos** que estão **disponíveis para você**: ou seja, alimentos aos quais você tem acesso, pode pagar, e não tem uma razão para evitar seja médica (como resistência à insulina, sensibilidades alimentares, intolerância alimentar, alergias alimentares,) ou baseada em valores (como observâncias religiosas, ser vegetariano ou vegano). Leia cada item com atenção e indique a resposta que melhor corresponde aos seus hábitos alimentares em geral.

Escala de classificação para cada item: *Discordo totalmente* (1), *Discordo* (2), *Nem discordo, nem concordo* (3), *Concordo* (4), *Concordo totalmente* (5).

1. Eu me dou a liberdade de comer alimentos de que eu gosto do sabor, sem julgamento.
2. Eu me permito comer alimentos gostosos, sem culpa.
3. Eu como alimentos que me dão prazer, sem sentir vergonha disso.
4. Eu como mais quando estou fisicamente com fome do que quando estou me sentindo estressado(a).
5. Eu geralmente como mais para fornecer nutrição e energia para meu corpo do que para aliviar o estresse emocional.
6. Minhas principais formas de lidar com pensamentos e sentimentos estressantes não envolvem comida.
7. Eu geralmente confio nos sinais de fome do meu corpo para me dizer quando comer.
8. Eu geralmente confio nos sinais de que meu corpo está confortavelmente saciado (cheio) para me dizer quando parar de comer.
9. Eu presto atenção ao meu corpo para me dizer quando, o que e quanto comer.
10. Eu prefiro alimentos que me dão energia por mais tempo.
11. Eu escolho alimentos que ajudam meu corpo a funcionar da melhor forma possível, tanto física quanto mentalmente.
12. Eu como alimentos que fazem bem ao meu corpo.

Pontuação. Embora o cálculo dos escores latentes seja preferível (via bifator-ESEM) e bastante recomendado, pontuações observadas ou manifestas podem ser calculadas. A pontuação global da IES-3 é calculada pela média das pontuações associadas a todos os itens. Os fatores específicos são calculados da seguinte forma: média dos Itens 1, 2, 3 para calcular a *Permissão Incondicional para Comer*; média dos Itens 4, 5, 6 para calcular o *Comer por Razões Físicas*; média dos Itens 7, 8, 9 para calcular a *Confiança em Sinais de Fome e Saciedade*; e média dos Itens 10, 11, 12 para calcular a *Congruência da Escolha Corpo-Alimento*.

ANEXO C – BODY APPRECIATION SCALE - 2

Body Appreciation Scale – 2

Por favor, indique a frequência com que estas questões são verdadeiras sobre você:	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1- Eu respeito meu corpo.					
2 – Eu me sinto bem com meu corpo.					
3 – Eu sinto que meu corpo tem, pelo menos, algumas qualidades positivas.					
4 – Eu tenho uma atitude positiva em relação ao meu corpo.					
5 – Eu sou atento (a) às necessidades do meu corpo.					
6 – Eu sinto amor pelo meu corpo.					
7 – Eu aprecio as características diferentes e únicas do meu corpo.					
8 – Meu comportamento revela minha atitude positiva em relação ao meu corpo; por exemplo, mantenho minha cabeça erguida e sorrio.					
9 – Eu sou confortável com meu corpo.					
10 – Sinto que sou bonito(a) mesmo que eu seja diferente das imagens de pessoas atraentes da mídia (ex: modelos, atrizes/atores).					

ANEXO D - THREE FACTOR EATING QUESTIONNAIRE - 18

Three-Factor Eating Questionnaire

1. Eu como intencionalmente pequenas quantidades como um meio de controlar meu peso

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

2. Conscientemente, contendo-me nas refeições para não ganhar peso

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

3. Não consumo alguns alimentos porque eles fazem-me engordar

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

4. Com que frequência você evita "armazenar" alimentos tentadores?

Quase nunca	Raramente	Geralmente	Quase sempre
-------------	-----------	------------	--------------

5. Qual a probabilidade de você conscientemente comer menos do que você quer?

Improvável	Pouco provável	Moderadamente provável	Muito provável
------------	----------------	------------------------	----------------

6. Numa escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição em comer (comer o que você quer e quando você quiser) e 8 significa restrição total (constantemente limita a ingestão de alimentos e nunca cede), que número você daria a si mesmo?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou vejo um pedaço de carne suculento ou um alimento gostoso, acho muito difícil privar-me de comer, mesmo que tenha acabado de realizar uma refeição

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

8. Às vezes quando começo a comer, parece que não consigo parar

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

9. Estar com alguém que está comendo, muitas vezes me deixa com fome suficiente para comer também#

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

10. Quando vejo uma verdadeira iguaria, muitas vezes fico com tanta fome que preciso comer imediatamente#

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

11. Fico com tanta fome que meu estômago, muitas vezes, parece um poço sem fundo

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

12. Estou sempre com fome, portanto, parar de comer antes de terminar a comida no meu prato é difícil para mim

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

13. Estou sempre com fome suficiente para comer a qualquer momento

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

14. Com que frequência você sente fome?

Só na hora das refeições	às vezes entre as refeições	frequentemente entre as refeições	quase sempre
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------

15. Você continua a comer compulsivamente embora não esteja com fome?

Nunca	raramente	às vezes	pelo menos uma vez na semana
-------	-----------	----------	------------------------------

16. Quando me sinto ansioso (a), eu me pego comendo

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

17. Quanto sinto-me triste, muitas vezes como em excesso

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

18. Quando me sinto sozinho, eu como para consolar-me

Definitivamente verdadeiro	Na maior parte verdadeiro	Na maior parte falso	Definitivamente falso
----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------