



TAMARA CHAGAS SALES

COMER INTUITIVO: UMA REVISÃO

LAVRAS – MG

2019

TAMARA CHAGAS SALES

COMER INTUITIVO: UMA REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para obtenção do título de bacharel.

Prof^a. Dr^a. Marcella Lobato Dias Consoli

(Orientadora)

Fabíola Karine Braga Gondim

(Coorientadora)

LAVRAS – MG

2019

TAMARA CHAGAS SALES

COMER INTUITIVO: UMA REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Nutrição,
para obtenção do título de bacharel.

Aprovado em 27 de novembro de 2019.

Prof^a. Dr^a. Marcella Lobato Dias Consoli – UFLA

Fabíola Karine Braga Gondim - UFLA

Prof^a. Dr^a. Carolina Martins dos Santos Chagas - UFLA

Prof^a. Dr^a. Marcella Lobato Dias Consoli

(Orientadora)

Fabíola Karine Braga Gondim

(Coorientadora)

LAVRAS – MG

2019

RESUMO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. Em contraste com essa realidade, cresce a ênfase da sociedade no ideal de magreza, as intensas propagandas na mídia de uma infinidade de regimes e de produtos dietéticos, levando a dietas restritivas e a distorção da imagem corporal. O Comer Intuitivo tem como objetivo manter uma sintonia com a comida, a mente e o corpo. Para tanto, baseia-se em três pilares: permissão incondicional para comer; comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer. Assim, o presente artigo teve como objetivo realizar uma busca na literatura sobre a relação do comer intuitivo com o controle de peso. Para tal, foi consultada as bases de dados eletrônica *PubMed*, *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Periódicos Capes*, nos quais foram selecionados 5 artigos que se adequaram aos critérios de inclusão pré-estabelecidos. As pesquisas abordadas neste estudo demonstraram uma ligação entre o Comer Intuitivo e menores valores de IMC, controle e manutenção de peso e melhora das escolhas alimentares. Porém o tema abordado ainda é um tema novo, no qual pesquisas vêm sendo desenvolvidas.

PALAVRAS-CHAVE: comer intuitivo, autorregulação e imagem corporal.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o excesso de peso é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sofrendo influência de fatores biológicos, psicológicos e sócio-econômicos (OLIVEIRA et al., 2003). Nas últimas pesquisas da POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) verificou-se que, de 1974-1975 a 2008-2009, a prevalência de excesso de peso em adultos aumentou em quase três vezes no sexo masculino (de 18,5% para 50,1%) e em quase duas vezes no sexo feminino (de 28,7% para 48,0%). No mesmo período, a prevalência de obesidade aumentou em mais de quatro vezes para homens (de 2,8% para 12,4%) e em mais de duas vezes para mulheres (de 8,0% para 16,9%) (POF, 2009). A taxa de excesso de peso no Brasil apresentou um aumento de 67% entre 2006 e 2018, segundo dados do VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) (VIGITEL, 2018). A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos (ABESO, 2019).

Em contraste com essa realidade, há a criação de padrões de beleza pela sociedade, os quais os indivíduos tentam de alguma forma se encaixar, seja na maneira de se vestir, nas tendências de cabelo e/ ou até mesmo em um modelo de corpo “ideal”. A mídia vem enfatizando um ideal de magreza através de intensas propagandas veiculadas com divulgação de produtos dietéticos e regimes, sugerindo que a beleza proporciona autocontrole e “modernidade” (DALERRA e SORRENTINO, 1997; CORDÁS et al., 1998). Entretanto, essa imagem corporal idealizada está fora dos padrões reais da sociedade, sendo baseada em uma minoria e sendo algo quase impossível de ser alcançado (BASAGUREN e GUIMON, 1997; JACSON, 1999).

A insegurança e insatisfação corporal são caracterizadas por uma insatisfação do indivíduo com sua própria aparência. Em um estudo realizado no Japão, foi comprovado que a relação entre a insatisfação com a aparência é diretamente proporcional a internalização do ideal magro imposto pela sociedade e estes levam a formação de hábitos de vida não saudáveis (TAKAMURA, YAMAZAKI e OMORI, 2019).

Em um estudo realizado por Souto (2006) demonstrou que a associação ao padrão do corpo magro a mensagens de sucesso, controle, aceitação, conquistas de amor

e estabilidade psicológica induzem a realização de dietas severas e restritivas tendo como intuito a obtenção de resultados rápidos e milagrosos os quais, na maioria das vezes, levam ao insucesso, gerando, conseqüentemente, frustração e culpa. A priori inicia-se a restrição alimentar com o objetivo de redução de peso. A posteriori essa restrição pode se agravar, levando a uma restrição alimentar rígida ou até mesmo drástica (SOUTO, 2006).

O ato de comer envolve vários sentidos e significados, indo muito além de simplesmente ingerir nutrientes. Envolve sentimentos e emoções que levam à construção do comportamento alimentar de um determinado indivíduo (PÉRES et al., 2006). O comportamento alimentar considera todos os processos de uma alimentação, desde a escolha do alimento, o motivo da mesma, o local e a companhia, dentre outros fatores (GRÁCIA-ARNAIZ, 1994).

Na prática da alimentação intuitiva entende-se que, o corpo, intrinsecamente “sabe” a quantidade e o tipo de alimento para se manter saudável e com peso adequado, sendo conhecido como “sabedoria do corpo”. A dieta é uma das imposições sociais que trabalha para substituir essa sabedoria. Um dos princípios fundamentais da alimentação intuitiva é recuperar essa “sabedoria do corpo” (DYKE, 2013). Tribble e Resch (2012) propuseram aos indivíduos a confiarem na sabedoria corporal por meio de dez princípios do Comer Intuitivo, que estimulam o indivíduo a rejeitar a mentalidade das dietas e a honrar sua fome.

Ainda dentro da proposta do Comer Intuitivo, propõe-se fazer as pazes com a comida, não rotular alimentos como proibidos (o que pode gerar vontades incontrolláveis e levar a episódios de compulsão alimentar e culpa) e a respeitar a saciedade, sempre buscando fazer as refeições com calma e aprender a saborear os alimentos, deixando de ser um ato automático (COHEN e FARLEY, 2008).

Dentre as vantagens da alimentação intuitiva, tem-se a perda de peso de forma gradual e saudável, isso ajuda a acabar com a instabilidade no peso, perda e ganho, conhecido como efeito sanfona. O indivíduo aprende a reparar os sinais internos de fome e saciedade, a quantificar seu apetite, comer por razões físicas e não emocionais, ou seja, não descontar quaisquer sentimentos, sejam eles bons ou ruins, no ato de comer, e que este seja algo prazeroso e não algo que leve a sentir culpa (ALMEIDA e FURTADO, 2017).

Dessa forma, o Comer Intuitivo tem sido estudado como uma possível nova estratégia para a perda de peso. As pesquisas sobre o tema ainda estão crescendo e

estudos ligaram a alimentação intuitiva a menores valores de IMC, controle e manutenção de peso além de estar associado a escolhas mais saudáveis (VAN DYKE N, 2014).

Assim, este trabalho teve por objetivo apresentar uma revisão de literatura sobre publicações científicas que tratem o comer intuitivo como estratégia para perda ou manutenção de peso.

METODOLOGIA

O presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica que buscou apresentar uma revisão sobre publicações científicas que abordem o comer intuitivo, peso e imagem corporal, possibilitando uma contextualização do tema. Para a elaboração desse artigo de revisão, foram realizadas buscas na base de dados eletrônica *PubMed*, *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Periódicos Capes*, considerando as publicações a partir do ano de 2013.

Utilizou-se descritores na língua inglesa, pois entende-se que a utilização desse idioma possibilita um maior número de resultados. Dessa forma, foram usados os seguintes descritores para a busca: *intuitive eating*, *weight stability*, *body image*, relacionando-os com o operador booleano *AND*. Não foram consideradas publicações que atendiam a busca por ano e por descritores, mas que não abordassem o tema de alguma forma, ou seja, que associavam o uso comer intuitivo a outros fatores como, por exemplo, doenças crônicas. Somente foram inclusos artigos publicados a partir do ano de 2013 que tratassem o comer intuitivo como uma estratégia para perda ou manutenção de peso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao se realizar a pesquisa nas plataformas *PubMed*, *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Periódicos Capes* no início do mês de Agosto de 2019, encontrou-se 14 publicações que atendiam a pesquisa pelo termo *intuitive eating*, *weight stability*, *body image*, relacionando-os com o operador booleano *AND*. Ao aplicar os filtros para publicações dos últimos 6 anos, estudos realizados com humanos e artigos, excluindo revisões, foi possível obter 8 resultados. Para a seleção final houve a análise dos títulos e resumos, considerando os critérios de inclusão pré-estabelecidos. A seleção excluiu 3 artigos, finalizando em cinco estudos úteis para a revisão, estes foram lidos na íntegra para que fosse desenvolvido o presente trabalho.

As características dos artigos e a síntese dos principais resultados encontram-se na tabela 1.

Título	Autor/ Ano	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados
Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students	Craven, Fekete/ 2019	Investigar as associações entre a vergonha relacionada ao peso e a sintomatologia de culpa e compulsão alimentar em estudantes universitárias e examinar se a alimentação intuitiva é um fator protetor dessa relação.	196 participantes (91% do sexo feminino) sendo estudantes de graduação em psicologia em uma universidade privada.	A vergonha e a culpa relacionadas ao peso foram medidas usando a Escala de Vergonha e Culpa Relacionada ao Peso e ao Corpo (<i>WEB-SG</i> ; Conradt et al., 2007). A compulsão alimentar foi medida usando a Escala de Compulsão Alimentar (<i>Binge Eating Scale - BES</i> ; Gormally, Black, Daston & Rardin, 1982). A alimentação intuitiva foi avaliada com a Escala de	A medida que aumentava o IMC, também aumentava a sintomatologia da compulsão alimentar, a vergonha e a culpa relacionadas ao peso. A alimentação intuitiva pode ter efeitos protetores para mulheres que sentiam vergonha específica do peso.

				Alimentação Intuitiva-2, (<i>IES-2</i> ; Tylka & Kroon Van Diest, 2013).	
Intuitive eating is connected to self-reported weight stability in community women and men	Tylka, et al/ 2019	Examinar como a alimentação intuitiva, controle rígido e controle flexível estão associados à estabilidade de peso.	382 participantes (192 mulheres e 190 homens), com média de idade de 33,8 anos, média de IMC de 26,6 kg/m ² .	Os participantes preencheram a Escala de Alimentação Intuitiva-2 (<i>Intuitive Eating Scale -IES-2</i>), a Escala de Restrição Cognitiva e relataram o peso desejado.	Os participantes que se mantinham em algum nível de controle, encontravam dificuldades em manter o peso desejável; Os participantes que se alimentavam por razões físicas, respeitando sinais de fome e saciedade, mantiveram estabilidade no peso, conseguindo assim um controle sobre o IMC
Intuitive eating mediates the relationship between self-	Ruzanska , Warchbur guer/	Explorar se a alimentação intuitiva desempenha papel relevante entre a auto-	530 participantes (82,6% mulheres, n = 438) com média de idade de 39,7 anos e	Os participantes preencheram a Escala de Auto-Regulação (<i>Self-Regulation Scale -</i>	A autorregulação não foi associada diretamente ao IMC, mas indiretamente sim, quando trabalhada sob o aspecto

regulation and BMI - results from a cross-sectional study in a community sample.	2019	regulação e o IMC.	média de IMC de 24,8.	<i>SRS</i>). A alimentação intuitiva foi avaliada com a versão alemã do IES-2	cognitivo.
Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index	Herbert, et al/ 2013	Esclarecer possíveis associações entre avaliação subjetiva de sinais corporais interoceptivos, comer intuitivo e IMC.	111 estudantes do sexo feminino, da Universidade de Tubigen. Somente participantes saudáveis do sexo feminino, sem doenças relevantes, sem uso de medicamentos, sem abuso de substâncias e com IMC normal entre 20 e 25.	Estudo descritivo transversal, no qual foi solicitado ao participante completar a Escala de Alimentação Intuitiva, o teste de percepção do batimento cardíaco e preencher classificação de sua avaliação subjetiva de sinais interoceptivos durante o procedimento de percepção do batimento cardíaco.	A sensibilidade interoceptiva, medida pela percepção do batimento cardíaco é fundamentalmente responsável pela alimentação intuitiva, uma vez que parte-se do pressuposto de que o Comer Intuitivo baseia-se em respeitar os sinais internos de fome e saciedade.

<p>Intuitive Eating, Diet Composition, and the Meaning of Food in Healthy Weight Promotion</p>	<p>Smith, Hawks/ 2013</p>	<p>Avaliara relação entre alimentação intuitiva, composição da dieta, qualidade nutricional da dieta e certos significados associados à comida, incluindo ansiedades e prazeres alimentares associados a comer.</p>	<p>343 estudantes matriculados em um curso de saúde e educação física em uma universidade ocidental. Destes, 39,7% do sexo feminino e 59,8% do sexo masculino. Quase metade dos participantes estava na faixa etária de 18 a 20 anos e aproximadamente 98% tinham entre 18 e 26 anos.</p>	<p>Os instrumentos contidos na pesquisa consistiram na Escala de Alimentação Intuitiva, questões de nutrição e dieta do Sistema de Vigilância de Comportamento de Risco para Jovens.</p>	<p>Os homens tendiam a comer de forma mais intuitiva, a fazer menos dietas, a ter mais prazer em comer e a se preocupar menos com a moda; As mulheres eram mais propensas a desejar perda de peso, superestimar sua categoria de peso e ter preocupação excessiva com composição nutricional dos alimentos; Para ambos os sexos, a alimentação intuitiva associou-se a ter mais prazer na seleção e consumo de alimentos, ter um IMC menor e uma alimentação mais diversificada.</p>
--	---------------------------	---	---	--	--

Como pode ser observado na tabela 1, na pesquisa feita por Craven e Fekete (2019) houve a investigação das associações entre a vergonha relacionada ao peso e a sintomatologia de culpa e compulsão alimentar e se a alimentação intuitiva teria efeitos atenuantes sobre esses aspectos. Constatou-se que a medida que aumentava o IMC, também aumentavam a sintomatologia da compulsão alimentar, a vergonha e a culpa relacionadas ao peso. Os resultados também sugerem que a alimentação intuitiva pode ter efeitos protetores para mulheres que sentiam vergonha específica do peso. Mulheres que não são comedoras intuitivas podem ser mais facilmente desconectadas de sinais físicos de fome, o que pode levar a comportamentos alimentares desregulados, como compulsão alimentar, para lidar com a vergonha relacionada ao peso.

Nas pesquisas de Schoenfeld e Webb (2013) e nas de Tylka e Kroon Van Diest (2013) os resultados demonstraram semelhança e associaram a alimentação intuitiva a maior aceitação da imagem corporal e menos vergonha relacionada ao corpo, respectivamente. Em 2019, Craven e Fekete também pesquisaram se a alimentação intuitiva seria atenuante para a compulsão alimentar quando relacionada à vergonha em relação ao peso, e o resultado foi positivo. Quando os indivíduos passam a ser comedores intuitivos, eles passam a responder sinais internos de fome e saciedade, não mais comendo por razões emocionais, e sim por razões físicas.

No trabalho desenvolvido por Tylka et al (2019), descrito na tabela 1, examinou-se como a alimentação intuitiva, controle rígido e controle flexível estão associados à estabilidade de peso. O controle rígido refere-se a evitar os alimentos desejados e a contagem de calorias e carboidratos, por exemplo, para perder peso. O controle flexível refere-se à regulação de porções (tamanho e fracionamento de porções) (WESTENHOEFER et al., 1999).

Os participantes que se mantinham em algum nível de controle, seja ele rígido ou flexível, sobre sua alimentação, encontravam dificuldades em manter o peso desejável, sugerindo ineficácia de dietas restritivas. Em contrapartida, os participantes que se alimentavam por razões físicas, respeitando sinais de fome e saciedade, mantiveram estabilidade no peso, conseguindo assim um controle sobre o IMC. Dessa forma, pode-se observar a relação positiva entre alimentação intuitiva e manutenção de peso. Além disso, a alimentação intuitiva é associada à busca por melhoria na saúde e bem-estar, independentemente da mudança de peso, promovendo saúde em todos os tamanhos (TYLKA et al, 2014).

De acordo com Almeida e Furtado (2017), o Comer Intuitivo não tem como foco a perda de peso e não usa como abordagem as dietas restritivas, uma vez que as mesmas não trazem resultados satisfatórios e muitas vezes promovem reganho de peso, que pode ser até maior do que o peso perdido. O resultado desta pesquisa, se assemelha a de Tylka et al (2019), no qual os participantes que se mantinham em algum tipo de dieta restritiva, seja ela rígida ou flexível, acabavam tendo reganho de peso que, anteriormente, haviam perdido.

Ruzanska e Warchburguer (2019) investigaram se a alimentação intuitiva mediava a relação entre autorregulação e IMC (tabela 1). Autorregulação engloba processos fisiológicos, atencionais, emocionais e comportamentais (GRAZIANO, CALKINS e KEANE, 2010; NIGG, 2017). Em uma revisão, Teixeira et al (2015), mostraram que entre as pessoas que procuravam tratamento com sobrepeso e obesidade, a autorregulação foi um preditor consistente do controle de peso. A autorregulação deficiente está associada a um IMC mais alto (KELLER e SIEGRIST, 2014) e é considerada um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade (JOHNSON et al., 2012). Revisões relatam que a autorregulação deficiente pode levar a excessos em resposta a pistas internas ou externas e pode causar ganho de peso (FORMAN e BUTRYN, 2015; HERMAN e POLIVY, 2004; JOHNSON et al., 2012).

Entretanto, na pesquisa de Ruzanska e Warchburguer (2019) os resultados foram diferentes, a autorregulação não foi associada ao IMC, pelo menos não diretamente. No trabalho desenvolvido por Carbonneau et al (2015) é mostrado que a autorregulação se associa a alimentação intuitiva, quando trabalhada sob o aspecto emocional. Como as emoções podem ser um importante impulso para comer demais, estratégias de regulação emocional, como é feita em intervenções baseadas na atenção plena, por exemplo, mostram que há uma relação entre esse tipo de autorregulação e a alimentação intuitiva. Podendo, nesse caso, associar a autorregulação a menores valores de IMC, mais uma vez relacionada ao fato de se responder aos sinais de fome física e não emocionais. Concluindo-se assim que a autorregulação não está associada diretamente ao IMC, mas indiretamente através da alimentação intuitiva.

Herbert e colaboradores (2013), como podemos observar na tabela 1, esclareceram possíveis associações entre avaliação subjetiva de sinais interoceptivos (estímulos que vêm de órgãos viscerais, como o coração, por exemplo) com o comer intuitivo e influência destes no Índice de Massa Corporal (IMC) do indivíduo. Pode-se concluir que a sensibilidade interoceptiva, medida pela percepção do batimento cardíaco

é fundamentalmente responsável pela alimentação intuitiva, uma vez que parte-se do pressuposto de que o Comer Intuitivo baseia-se em respeitar os sinais internos de fome e saciedade, de forma que o indivíduo apresente capacidade precisa de interpretar tais sinais.

Partindo da ideia de que o comportamento alimentar tem influência no IMC, pode-se afirmar que o Comer Intuitivo se relaciona positivamente com o mesmo, o que pode ser observado nos resultados encontrados por Herbert et al., nos quais as maiores pontuações na Escala de Alimentação Intuitiva e na avaliação subjetiva da sensibilidade interoceptiva envolvia menores valores de IMC. Resultados anteriores se assemelham aos encontrados por Herbert e colaboradores (2013), em um estudo realizado por Madden et al (2012) e Tylka (2006) com indivíduos que seguiam os princípios do Comer Intuitivo, tiveram um menor IMC e obtiveram maior sensação de bem-estar. Na pesquisa de Bacon (2005), os participantes conseguiram manter o peso e as mudanças de comportamento alimentar por maior tempo quando associados ao comer intuitivo.

Smith e Hawks (2013) avaliaram a relação entre alimentação intuitiva, composição da dieta, qualidade nutricional da dieta e certos significados associados à comida, incluindo ansiedades e prazeres alimentares associados a comer, como pode ser observado no item “metodologia” na tabela 1. Dentre os resultados encontrados, tem-se que os homens tendiam a comer de forma mais intuitiva, a fazer menos dietas, a ter mais prazer em comer e a se preocupar menos com a moda. As mulheres eram mais propensas a desejar perda de peso, superestimar sua categoria de peso e ter preocupação excessiva com composição nutricional dos alimentos.

Para ambos os sexos, a alimentação intuitiva associou-se a ter mais prazer na seleção e consumo de alimentos, ter um IMC menor, ter uma alimentação mais diversificada e tomar café da manhã, sendo este último de forma indireta. Pesquisas anteriores mostraram que o café da manhã reduz a ingestão de gordura e reduz os lanches, contribuindo assim para um peso saudável (SCHLUNDT, 1992). Segundo os autores, frente ao atual cenário de culto ao corpo magro, um modelo de alimentação que se baseia em respeitar a satisfação interna da fome e saciedade e eliminação de estigmas alimentares pode fornecer uma via mais significativa para a promoção do peso saudável do que a abordagem atual da saúde, baseada em dietas restritivas.

Segundo Souto (2006), a extrema valorização da magreza e conseqüente pressão para perda de peso, causam um medo excessivo de engordar e uma preocupação exagerada com a imagem corporal. As mulheres se preocupam mais com essa aparência

física e acabam associando a essa a idéia de sucesso profissional, autonomia financeira e independência (MORGAN e AZEVEDO, 1998), a pressão para emagrecer é maior no sexo feminino por esse motivo, sendo esses conceitos constantemente afirmados pela mídia. Com isso se criam padrões, os quais as pessoas começam a seguir e querer se encaixar, e quando não conseguem ficam insatisfeitas consigo mesmas, causando aqui um conflito interno entre o indivíduo e seu próprio corpo. Começa então uma busca por alternativas que, em sua maioria, não levam em consideração a individualidade nem especificidade de cada organismo, na tentativa de transformar o corpo naquilo que é considerado aceito pela sociedade para se sentir pertencente à mesma, isso reflete diretamente na relação do indivíduo com sua alimentação (ANDRADE; BOSI, 2003).

Segundo Herscovici (1997), mais de 70% das mulheres com menos de 21 anos se sentem suficientemente gordas, a ponto de fazerem dieta, embora apenas 15% tenham realmente sobrepeso. Diante de tais dados, entende-se porque a tendência de práticas de dietas restritivas e maior preocupação com valor nutricional dos alimentos era maior entre o sexo feminino.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, nota-se o que a Alimentação Intuitiva pode ser uma estratégia eficaz no controle de peso e do IMC, podendo estar relacionada à saúde e bem-estar para os indivíduos que a praticam. Entretanto os estudos encontrados foram realizados com indivíduos eutróficos, de acordo com seus IMC's. São necessários estudos prospectivos para avaliar a abordagem como uma estratégia para perda de peso em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Vale ressaltar que o comer intuitivo não deve ser visto somente como uma estratégia para perda ou manutenção de peso, visto que seu objetivo é a busca por reconexão com o corpo e seus sinais internos. Uma das limitações desse trabalho foi o idioma no qual os artigos foram encontrados, predominantemente na língua inglesa, sugerindo a necessidade de estudos em português, como também em outras línguas.

REFERÊNCIAS

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade

<<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>> Acesso em 05 set. 2019.

ALMEIDA, B.C.; FURTADO, C.C. **Comer Intuitivo**. Revista UNILUS Ensino e Pesquisa v. 14, n. 37, 38-46, 2017.

ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. **Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino**. Rev. Nutr. [online], vol.16, n.1, p. 117-125, 2003

BACON L., APHRAMOR L. **Peso: avaliar a evidência de uma mudança de paradigma**. Nutr J 10, 9-13. 2011.

BACON, L.; STERN, J. S.; VAN LOAN, M. D.; KEIM, N. L. **Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters**. J Am Diet Assoc. 105(6): 929-36. 2005

BASAGUREN, E; GUIMÓN, J. **Factores sociales en lãs perturbaciones de la propia imagem**. Rev Electr Psiquiatr. 1. 1-12. 1997.

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Vigitel: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. 2019.

COHEN, D. A.; FARLEY, T. A. **Eating as an automatic behavior**. Preventing Chronic Disease [online], Vol. 5, n. 1, 1-7, 2008.

CORDÁS, T. A., COBELO A.; FLEITLICH, B.; GUIMARÃES, D. S. B.; SCHOMER, E. **Anorexia e bulimia: o que são? Como ajudar? Um guia de orientação para pais e familiares**. Artes Médicas, 1998.

DALLERRA, S.; SORRENTINO, N. **A psicodieta: por que comemos, por que engordamos, como parar**. São Paulo: Paulus, 1997.

DYKE, N. V.; DRINKWATER, E. J. **Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review**. Public Health Nutrition, 17. 57-66, 2013.

FORMAN, E. M.; BUTRYN, M. L. **A new look at the science of weight control: How acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation**. Appetite, 84, 171–180, 2015.

GRÁCIA-ARNIZ, M. **La transformación de la cultura alimentaria en la Catalunya urbana (1960-1990): trabajos, saberes e imagenes femininas**. Universitat Rovira i Virgili. 1994.

GRAZIANO, P. A.; CALKINS, S. D.; KEANE, S. P. **Toddler self-regulation skills predict risk for pediatric obesity**. International Journal of Obesity, 34, 633–641, 2010.

HERBERT, B. M.; BLECHERT, J.; HAUTZINGER, M.; MATTHIAS, E.; HERBERT, C. **Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index.** *Appetite*, 70. 22–30, 2013.

HERSCOVICI, C. R.; **A Escravidão das dietas: um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares.** Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.

JACKSON, E.; **Alimento e transformação: imagens e simbolismo da alimentação.** São Paulo: Paulus, 1999.

JOHNSON, F.; PRATT, M.; WARDLE, J. **Dietary restraint and self-regulation in eating behavior.** *International Journal of Obesity*, 36, 665–674, 2012.

KELLER, C.; SIEGRIST, M. **Successful and unsuccessful restrained eating. Does dispositional self-control matter?** *Appetite*, 74, 101–106, 2014.

MADDEN, C. E.; LEONG, S.L.; GRAY, A.; HORWATH, C. C. **Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women.** *Public Health Nutr*, 23:1-8, 2012.

MORGAN, C.M.; AZEVEDO, A. M. C. **Aspectos sócio-culturais dos transtornos alimentares.** *Psychiatry on line Brazil*, 3(2):1-8, 1998.

NIGG, J. T. **Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 361–383, 2017.

OLIVEIRA, A. M. A.; CERQUEIRA, E. M. M. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade Infantil em população urbana: detecção pela família x diagnóstico médico.** *J Ped.* 2003.

PÉRES, D. N. et al. **Comportamento alimentar em mulheres portadoras de diabetes tipo 2.** *Rev Saúde Pública*. v.40, n.2, p. 310-317. 2006.

POF – **Pesquisa de Orçamentos Familiares**

<<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/71/553a23f27da68.pdf>> Acesso em 05 dez. 2019.

SCHLUNDT, D. G.; HILL J.O.; SBROCCO T.; POPE-CORDLE J.; SHARP T. **The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial.** *Am J Clin Nutr.*, 55, 645–651. 1992.

SCHOENEFELD, S. J.; WEBB, J. B. **Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action.** *Eating Behaviors*, 14(4), 493-496, 2013.

- SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. **The indiscriminate use of weight control diets and the development of eating disorders.** *Rev. Nutr.*, 19. 693-704. 2006.
- TAKAMURA, A.; YAMAZIKI, Y.; OMORI, M. **Developmental changes in fat talk to avoid peer rejection in Japanese girls and young women.** *Health Psychology Open.* p. 1-7. 2019.
- TEIXEIRA, P. J.; CARRAÇA, E. V.; MARQUES, M. M.; RUTTER, H.; OPPERT, J. M.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; BRUG, J. **Successful behavior change in obesity interventions in adults: A systematic review of self-regulation mediators.** *BMC Medicine*, 13, 84, 2015.
- TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive Eating** (3rd ed.). New York, NY: St. Martin's Griffin, 2012.
- TRACY, L.; TYLKA, R. M.; Calogero & Sigrún Daníelsdóttir: **Intuitive eating is connected to self-reported weight stability in community women and men.** *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 2019.
- TYLKA, T. L.; et.al. **The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss.** *Journal of Obesity*, 2014.
- TYLKA, T. L.; KROON VAN DIEST, A. M. **The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men.** *Journal of Counseling Psychology*, 60, 137–153, 2013.
- VAN DYKE, N.; DRINKWATER, E. J. **Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review.** *Public Health Nutr.* 2001.
- WESTENHOEFER, J.; STUNKARD, A. J.; PUDEL, V. **Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint.** *International Journal of Eating Disorders*, 26,53–64, 1999.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000.