

O COMER INTUITIVO MEDEIA A RELAÇÃO ENTRE A APRECIACÃO CORPORAL E O COMER TRANSTORNADO

Yasmin Pereira Carvalho, Thainá Richelli Oliveira Resende e Pedro Henrique Berbert de Carvalho

UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora, campus avançado Governador Valadares, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

*yasmin.carvalho@estudante.ufjf.br

Palavras-chave: Imagem corporal positiva; Comer intuitivo; Comer restritivo; Alimentação emocional; Análise de mediação.

INTRODUÇÃO

Revisão sistemática com metanálise e estudos longitudinais apontam a apreciação corporal e o comer intuitivo como fatores protetores ao comer transtornado. Por sua vez, diversos modelos teóricos apontam a apreciação corporal como preditor do comer intuitivo. No entanto, são escassos estudos que avaliem o caminho hipotético causal que liga a apreciação corporal e o comer intuitivo ao comer transtornado.

OBJETIVO

Avaliar se o comer intuitivo medeia a relação entre a apreciação corporal a restrição cognitiva, o comer descontrolado e o comer emocional.

MÉTODOS

Trata-se de pesquisa quantitativa de corte transversal, conduzida de modo online com 523 adultos brasileiros. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética (número de aprovação 7.419.429; CAAE 85586924.3.0000.5147). Todos os participantes consentiram participar voluntariamente e responderam a um questionário sociodemográfico e as seguintes escalas: Body Appreciation Scale-2, Three-Factor Eating Questionnaire-18 e Intuitive Eating Scale-3. Os dados foram analisados no software SPSS, adotando nível de significância de 5%. Foram realizadas análises descritivas, seguidas de teste de correlação de Pearson para verificar associações entre as variáveis. Análises de mediação, conduzidas com macro PROCESS, avaliou 12 modelos hipotéticos causais por meio de modelos de mediação simples. A significância da mediação foi estimada por intervalos de confiança de 95% via bootstrapping bias corrected accelerated (BCa), sendo considerados significativos aqueles que não incluíram zero ou mudança de sinal.

RESULTADOS

A amostra foi composta majoritariamente por mulheres, cisgênero, heterossexuais e estudantes de ensino superior. A apreciação corporal apresentou correlação positiva (moderada a forte), com os fatores do comer intuitivo, e correlação negativa (fraca a moderada) com a restrição cognitiva, o comer descontrolado e o comer emocional. De forma semelhante, os fatores do comer intuitivo se correlacionaram negativamente (fraca a moderada) com a restrição cognitiva, o comer descontrolado e o comer emocional. Análise de mediação demonstrou que o comer intuitivo medeia parcialmente a associação entre apreciação corporal e os desfechos avaliados. Na análise de restrição cognitiva, todos os quatro fatores do comer intuitivo apresentaram efeitos indiretos significativos, destacando-se a Permissão Incondicional para Comer (efeito = -0,1369 [95% (BCa) CI = -0,1690 – -0,1082]). Para o comer descontrolado,

destaca-se o papel dos fatores Comer por Razões Físicas (efeito = -0,0851 [95% BCa CI = -0,1132 – -0,0577]) e Confiança nos Sinais de Fome e Saciedade (efeito = -0,0241 [95% BCa CI = -0,0508 – -0,0009]). Para o comer emocional destaca-se a dimensão Comer por Razões Físicas (efeito = -0,0640 [95% BCa CI = -0,0811 – -0,0482]). A Congruência Corpo–Escolha Alimentar apresentou mediação parcial nas três relações.

CONCLUSÃO

Em adultos brasileiros a apreciação corporal está positivamente associada ao comer intuitivo e negativamente ao comer transtornado. Além disso, os fatores do comer intuitivo atuaram como mediadores parciais na relação entre a apreciação corporal e comer restritivo, comer emocional e comer descontrolado, indicando seu papel como mecanismo explicativo nessas associações, podendo ser considerado um alvo promissor para intervenções voltadas à promoção da saúde e à prevenção do comer transtornado.