



UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

LARA ARAÚJO SOUZA
MARIA VITÓRIA ARAÚJO MATOS

Avaliação do benefício da prática do comer intuitivo e sua adesão nos quadros de transtornos alimentares: uma revisão de literatura.

Aracaju
2020

LARA ARAÚJO SOUZA
MARIA VITÓRIA ARAÚJO MATOS

Avaliação do benefício da prática do comer intuitivo e sua adesão nos quadros de transtornos alimentares: uma revisão de literatura.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação do Prof. Dr. Heriberto Alves dos Anjos.

Aracaju
2020

RESUMO

O comer intuitivo (CI), foi um termo criado por duas nutricionistas, do qual trata de uma abordagem antidieta, tendo como proposta ser amigo do alimento, estando em sintonia com a comida, corpo e mente. Este possui dez princípios que estimulam os indivíduos a rejeitar a mentalidade restritiva e a respeitar os sinais do seu corpo. É importante frisar que a grande preocupação da sociedade é com a aparência física, o que justifica o comportamento crônico das pessoas adotando dietas restritivas, que acabam por desordenar o padrão alimentar. Estas desordens são atitudes que possivelmente desencadeiam os transtornos alimentares (TA), estes, são quadros caracterizados por perturbações psicológicas que apresentam uma grande preocupação com o peso, além de difundir padrões, consumo e atitudes alimentares inadequadas. O objetivo do trabalho foi avaliar o benefício da prática do comer intuitivo e sua adesão nos quadros de transtornos alimentares. Trata-se de uma revisão sistemática realizada nas bases de dados eletrônica *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via *PubMed*, *Lilacs* e *BVS* no período de 2010 a 2020, com os seguintes descritores: *Intuitive eating* AND *Eating disorders*. A busca foi feita seguindo os critérios de inclusão - pesquisa sobre humanos com abordagem quantitativa e qualitativa correlação entre comer intuitivo e transtornos alimentares- e exclusão -artigos que não estavam relacionados ao tema deste estudo, artigos de revisão de literatura, dissertações e capítulos de livros e editoriais, além dos artigos repetidos. Ao final, foram selecionados oito artigos para revisão, na língua inglesa. O comer intuitivo se mostrou benéfico, eficiente e de boa adesão nos pacientes que sofrem de distúrbios alimentares e/ou má relação com a comida e as sensações que elas trazem. Conclui-se que o estilo de vida do comedor intuitivo se mostrou benéfico e relevante na melhora de aspectos como relação com a comida, sensação de fome, relação com a imagem corporal e perturbações emocionais. No entanto, ainda é preeminente discutir como e por que as pessoas comem, considerando que comer é um ato social e cultural.

Palavras chave: Comer Intuitivo; Transtorno Alimentar.

ABSTRACT

Intuitive eating (IE), that is a term created by two nutritionists, which deals with an anti-diet approach, that proposes being friends with food, being in tune with food, body and mind. It has ten principles that encourage individuals to reject the restrictive mentality and respect their body's signs. It is important to emphasize that the great concern of society is with physical appearance, in which justifies the chronic behavior of people adopting restrictive diets, which end up disrupting the eating pattern. These disorders are attitudes that possibly trigger eating disorders (ED), these are conditions characterized by psychological disorders that present a great concern with weight, in addition to spreading patterns, consumption and inappropriate eating attitudes. The study's objective was to evaluate the benefit of the practice of intuitive eating and its adherence to eating disorders. This is a systematic review carried out on the electronic databases *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via *PubMed*, *Lilacs* and *BVS* from 2010 to 2020, with the following descriptors: Intuitive eating AND Eating disorders. The search was carried out following the inclusion criteria - research on humans with a quantitative and qualitative correlation between intuitive eating and eating disorders -and exclusion - articles that were not related to the subject of this study, literature review articles, dissertations and book chapters and editorials, in addition to repeated articles. At the end, eight articles were selected for review, in English. Intuitive eating has been shown to be beneficial, efficient and of good adherence in patients suffering from eating disorders and / or poor relationship with food and the sensations they bring. It was concluded that the lifestyle of the intuitive eater proved to be beneficial and relevant in improving aspects such as relationship with food, feeling of hunger, relationship with body image and emotional disturbances. However, it's too early to discuss how and why people eat, considering that eating is a social and cultural act.

Keywords: Intuitive eating; Eating disorder.

SUMÁRIO

RESUMO	ii
ABSTRACT	iii
1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVOS	8
2.1 Objetivo Geral	8
2.2 Objetivo Específico	8
3. METODOLOGIA	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
4.1 O comer intuitivo nos transtornos alimentares	11
4.2 Dietas restritivas e suas complicações	13
4.3 Benefício da prática do comer intuitivo	14
5. CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

O Comer Intuitivo (CI), foi um termo criado por duas nutricionistas americanas em 1995, Evelyn Tribole e Elyse Resch. Este possui dez princípios que estimulam os indivíduos a rejeitar dietas restritivas, respeitar a fome, fornecendo ao corpo energia e macronutrientes suficientes (ALMEIDA; FURTADO, 2018). A proposta é ser amigo do alimento, estar em sintonia com a comida, além de conhecer mais sua mente e corpo, perdendo todos os preconceitos e rótulos de alimentos “bons” e “ruins”, além de respeitar a saciedade, saborear alimentos para que o ato de comer não seja algo automático (ALVARENGA, 2019).

A alimentação intuitiva começou a ser explorada depois do fracasso das dietas hipoenérgicas, para reduzir a massa corporal dos indivíduos a longo período de tempo (CORRÊA, 2019). Visto que essas dietas acabam por desorganizar o padrão alimentar e tal situação pode provocar episódios do transtorno do comer compulsivo (TCC). Além de que essas dietas para fins de perda de peso levam a um ganho a mais da massa gordurosa no corpo. Segundo Tribole e Resch, (2017) quando existem regras, como fazer uma dieta, ocorre uma confusão entre a mente e o corpo.

A grande preocupação social com a aparência física e o padrão corporal mantido justifica a adoção de dietas, principalmente, emagrecedoras (NUNES; SANTOS; SOUZA, 2017). Controlar a ingestão alimentar por meio de dietas restritivas e tornar crônico esse comportamento devido à pressão sociocultural, que impõe padrões corporais cada vez mais magros, são atitudes possivelmente desencadeadoras de transtornos alimentares (TA). (BERNARDI, et al., 2005)

Os transtornos do comportamento alimentar (TCA) são descritos como um grupo de doenças de etiologia multifatorial, caracterizado por perturbação psicológica, que são definidos por uma preocupação excessiva com o peso, a forma corporal, além de apresentar consumo, padrões e atitudes alimentares inadequadas. (NUNES; SANTOS; SOUZA, 2017)

Com essa supervalorização e preocupação das imagens corporais os TA vem ganhando cada vez mais destaque. Sendo assim os mais conhecidos são: a bulimia nervosa que se caracteriza por um ciclo de dietas restritivas, compulsão e purgação, esta normalmente é chamada de métodos compensatórios como vômitos provocados, uso de laxantes, atividades físicas intensas e jejum prolongado (BENTO et al., 2016). A anorexia nervosa é definida como uma perda de peso provocada, uma busca obsessiva pela

magreza e o pavor ao engordar, normalmente essas pessoas apresentam uma percepção distorcida da imagem, normalmente retrata um perfil perfeccionista, inseguro e manipulador (TREASURE; DUARTE; SCHMIDT, 2020).

O CI, pode também ser chamado de alimentação normal ou alimentação adaptativa. Seu princípio básico é atender aos sinais inatos da saciedade e da fome. Abordagens antidieta são realistas a longo prazo podendo ser uma alternativa na melhora da saúde física, e principalmente, mental (ANDERSON et al., 2016).

Por ser uma alimentação adaptativa, empregada no tratamento dos TA, essas dietas são mais utilizadas no público feminino, que é uma população com maior prevalência de TA, já que as mesmas apresentam mais preocupações com a imagem corporal em relação a perda de peso (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). Apesar de ser um termo antigo, ele é pouco estudado, dando assim poucos dados sobre a prevalência da intervenção sem a dieta restritiva (CATÃO; TAVARES, 2017).

Os dez princípios em que se baseiam o CI são: rejeição a mentalidade diet, honrar a fome, fazer as pazes com a comida, desafiar o policial alimentar, honrar saciedade, descobrir o fator de satisfação, lidar com emoções sem usar comida, respeitar o próprio corpo, exercitar-se sentido a diferença e honrar a saúde (ALMEIDA; FURTADO, 2018).

Essa alimentação normal, se baseia em fazer escolhas alimentares consciente desenvolvendo assim o reconhecimento do corpo na quantidade e tipos de alimentos necessários para promover tanto a saúde, quanto a massa corporal adequada (TRIBOLE; RESCH, 2017). Se traduzindo em atitudes de como consumir alimentos quando está com fome e parar de comer quando saciado, sem restrições alimentares.

O termo intuição vem do latim “intuione” da união de “in” (dentro) e “tuere” (olhar) e também da inflexão do francês intuition: Contemplação, conhecimento e pressentimento que nos permite adivinhar ou que vem a ser, identificar ou conhecer coisas que não dependem do conhecimento prático.

Por se tratar de um conceito ainda considerado novo e inovador no âmbito da nutrição, essa linha ainda é muito pouco explorada, sendo ainda, pouco estudado na literatura científica. Existe um número limitado de estudos nas bases de dados para pesquisa. Devendo ser considerada a importância dos avanços de pesquisa. Tentando suprir essa lacuna, o presente trabalho tem como objetivo verificar o benefício da prática do CI e sua adesão nos pacientes que sofrem de TA.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o benefício da prática do comer intuitivo e sua adesão nos quadros de transtornos alimentares: uma revisão de literatura.

2.2 Objetivo Específico

- Conceituar o processo do comer intuitivo nos transtornos alimentares
- Apontar a relação das dietas restritivas e suas complicações
- Mostrar o benefício da prática do comer intuitivo.

3. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura narrativa, acerca do benefício da prática do CI e sua adesão nos quadros de TA. De acordo com Rother: “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou conceitual”. Tratam-se de textos que constituem a análise da literatura científica na interpretação e análise crítica do autor. As revisões narrativas podem contribuir no debate de determinadas temáticas, levantando questões e colaborando na aquisição e atualização do conhecimento em curto espaço de tempo.

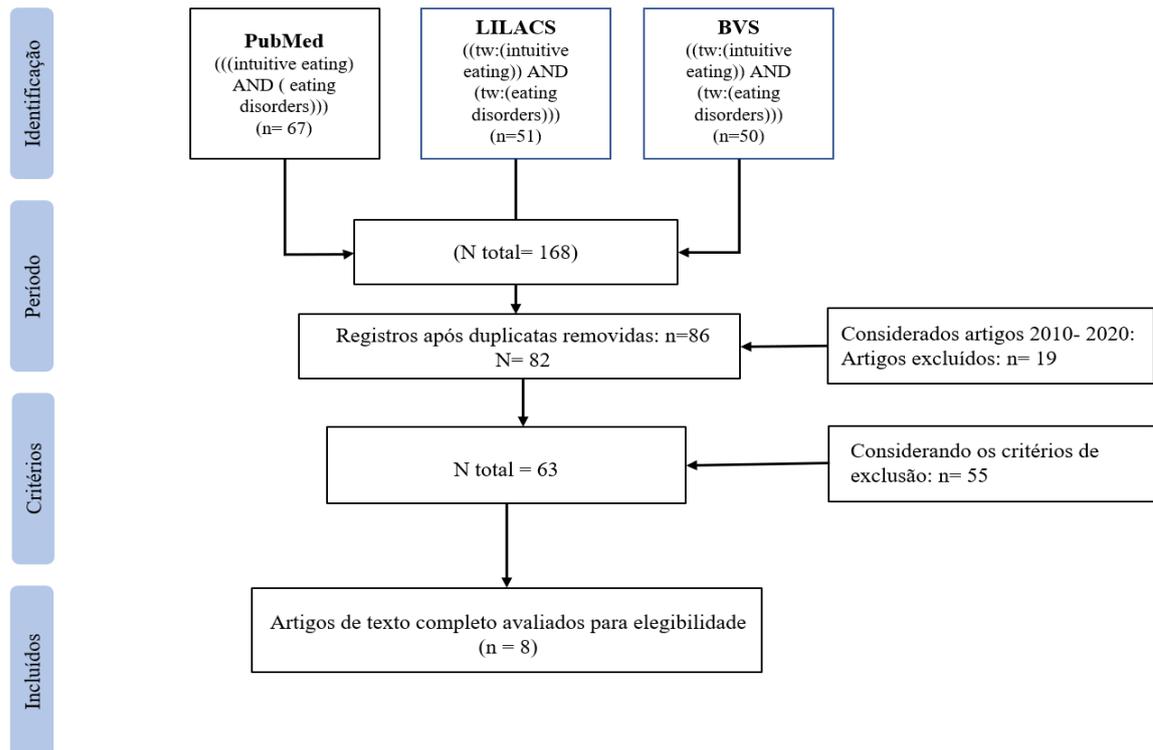
A pesquisa bibliográfica foi realizada na base de dados eletrônica *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/Pubmed), na *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde* (LILACS) e na *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores: comer intuitivo "intuitive eating" e transtornos alimentares "eating disorders". Foi estabelecido um período de 2010 a 2020.

Critérios de seleção

Como critério de inclusão foram selecionados artigos originais com abordagem quantitativa e qualitativa correlação entre comer intuitivo e transtornos alimentares, realizada em seres humanos, publicados em inglês, português ou espanhol. Foram excluídos estudos realizados em uma única população e/ou em uma única raça.

Análise dos dados

Após a aplicação dos critérios de seleção definidos anteriormente, foi realizada a identificação e seleção dos artigos. Em seguida foram feitas as análises de título e resumo com objetivo de eliminar estudos irrelevantes e/ou que não atenderam a temática proposta. Os artigos selecionados para a leitura na íntegra, foram aqueles que atenderam a todos os critérios de elegibilidade expostos acima. Os dados dos artigos de interesse foram analisados por meio de um protocolo criado para tal fim. O material foi categorizado em ano, autor, tipo de estudo, tamanho da amostra, objetivo do estudo e resultado mais relevantes. Para um melhor entendimento, a Figura 1 mostra o processo de seleção e exclusão dos artigos.

Figura1: Fluxograma da seleção de artigos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 O comer intuitivo nos transtornos alimentares

Segundo Denny et al., (2013) o CI trata-se de um novo campo de pesquisa que aponta ajudar pessoas a reconhecerem e responderem aos sinais de fome e saciedade. Já Hazzard et al., (2020) acrescenta que a alimentação intuitiva está ligada a uma rejeição da mentalidade alimentar diet e em vez disso, incentiva uma relação positiva com a mentalidade alimentar e o corpo.

Comer intuitivo é uma prática não dietética para ajudar os indivíduos a reaprender como comer em resposta ao interno, ao invés do externo. A filosofia de alimentação intuitiva afirma que as pessoas desenvolvem relacionamentos desordenados com comida e seus corpos desenvolvendo dependências externas versus internas. Isto sugere que quando os indivíduos aprendem a comer, fazer exercícios e experimentar os estímulos externos no corpo (por exemplo, dieta programas, exercícios prescritos), eles se separam de suas próprias vontades internas sobre o quê, quando e quanto comer. (BUSH, 2014)

Já Craven e Fekete (2019), mostra que esses comportamentos alimentares são influenciados por variados fatores, como a comunidade, o estado emocional. Além disso, a dieta intuitiva torna-se um construtor de interesse no comportamento de saúde, e ainda pode ser um comportamento alimentar protetor contra os sintomas dos transtornos.

Ainda segundo Bush et al., (2014) um dos passos mais importantes do CI trata-se do comer com atenção plena ou mindfulness que tem como foco ensinar os indivíduos a se entender internamente, levando ao conceito de que o CI é baseado na atenção plena no momento presente.

Para Denny et al., (2014) um conjunto de indicativos sugere que a capacidade de usar sinais de fome física e saciedade para regular eficazmente a energia o consumo é inato. No entanto, quando essa habilidade diminui devido a maior foco em estímulos externos, o consumo é substituído por práticas alimentares pouco saudáveis.

O pensamento dicotômico pode ser uma variável fundamental entre o CI e o os comportamentos alimentares desregulados. Esse pensamento se refere a uma tendência de interpretar situações ou acontecimentos de uma forma tudo ou nada, ou seja, a nossa capacidade de classificar um alimento como ele sendo “bom” ou “ruim”. O comedor intuitivo tem a capacidade de não fazer tal classificação, se distinguindo assim dos comedores de dieta rígida, mostrando assim que os comedores intuitivos apresentam menos capacidade de desenvolver transtornos (LINARDON; MITCHELL., 2017). Já

Hazzard et al., (2020) mostra que os comedores intuitivos têm maiores índices de bem-estar psicológico e a ausência do pensamento dietético, resultando em escolhas alimentares que honrem a saúde e trazem satisfação ao comer.

4.2 Dietas restritivas e suas complicações

A dieta restritiva é determinada como uma tentativa contínua de controlar o comportamento alimentar para a perda de peso (TILKA; CALOGERO; DANÍELSDÓTTIR, 2015). Além disso, Hazzard et al., (2020) completa que a restrição alimentar diminui os sinais internos de fome e aumenta a suscetibilidade a fatores externos que induzem a comer, levando a um aumento do consumo alimentar.

Segundo Hazzard et al., (2020), o uso de dietas restritivas é um fator de risco para uma série de resultados divergentes de saúde comportamental e consequentemente psicológica, incluindo a depressão, os TA. Já para Craven e Fekete (2019) além desses mencionados, a vergonha relacionada ao peso corporal e os níveis mais elevados de culpa são um dos fatores de risco para a dieta restritiva.

O estudo de Linardon e Mitchell (2017) traz que as dietas restritivas são aquelas que envolvem uma abordagem dicotômica para a alimentação, ditando regras para alimentação como: o quê, quando e quanto comer e acrescenta que o comer flexível é uma abordagem que leva ao comer gradativo, levando o indivíduo a comer porções menores de comida para a regulação do peso, com uma variedade alimentar limitada, e com ações compensatórias, assim que consumido um alimento considerado “não saudável” deve-se optar por alimentos ditos “saudáveis”. Mostrando assim, a sua forte ligação com a alimentação desordenada. E Denny et al., (2014) acrescenta que esse comportamento do comer restritivo iniciado na adolescência, leva a um maior índice de adultos com comportamentos alimentares transtornados.

Em Bush et al., (2014), ele mostra que o uso das dietas normalmente são usadas com o objetivo da perda de peso, porém essa perda de peso com esses tipos de dieta se tornam temporárias e contribuem para consequências adversas à saúde, levando ao estresse, a comer mais, comportamentos compulsivos e oscilação do peso. No estudo de Denny et al., (2014) completa que essas dietas levam a uma flutuação de peso, causando assim um sofrimento emocional, que pode até levar à depressão.

4.3 Benefício da prática do comer intuitivo

Segundo Richards et al., (2017), psicólogos e médicos acreditam que o CI é uma abordagem mais equilibrada e realista para a saúde. Este por sua vez mostra que comer intuitivamente está altamente relacionado com um baixo IMC, melhora no funcionamento cardiovascular, além da melhora da regulação do emocional, menor ansiedade e maior prazer. Já em Koller et al., (2020) mostra que o CI está ligado a uma maior autoestima, a uma imagem corporal positiva e uma maior satisfação com a vida.

Bush et al., (2014) evidenciou em sua intervenção alimentar intuitiva, que os indivíduos tinham de 3 a 5 vezes mais probabilidade de ser assintomático para TA do que um grupo controle 10 semanas após a intervenção. Desta forma Tylka, Calogero e Daniélsdóttir, (2014) afirmam que as intervenções alimentares intuitivas não são propensas a promover patologias alimentares e pode até diminuí-la.

Durante dois anos, foi feito um estudo piloto por Richards et al., (2017) em um centro de tratamento de TA, seu estudo mostrou que ao mesmo tempo que o diagnóstico parecia ser um agente importante na velocidade e nível da melhora conquistada, todos os pacientes com transtorno alimentar melhoraram eficazmente suas habilidades alimentares, quando submetidos a um programa de alimentação intuitiva.

O estudo longitudinal realizado por Hazzard et al., (2020) fez associações da alimentação intuitiva e comportamentos alimentares e mostrou que a associação protetora mais forte foi observada nos quadros de compulsão alimentar sendo associado a 74% de chances mais baixas de compulsão alimentar no acompanhamento e manutenção do tratamento. Craven e Fekete (2019) mostraram que a sintomatologia da compulsão foi significativamente mais baixa em mulheres que realizaram a alimentação intuitiva.

Já o estudo de Denny et al., (2014) revela que os participantes que foram totalmente recuperados relataram níveis de apreciação corporal semelhante a indivíduos sem histórico de TA, sugerindo que uma maior valorização corporal está inversamente associada a alimentação desordenada. Desta forma Craven e Fekete (2019) afirmam que, conforme o IMC aumenta, a vergonha e culpa também aumentam, o que leva a uma baixa apreciação e vergonha do corpo levam um adicional em relação a sintomatologia da compulsão alimentar.

O estudo de Linardon e Mitchell, (2017) concluiu que o CI é um estilo de alimentação mais saudável e adaptativa e distinto do comer rígido (CR) e do comer flexível (CF) , mostrando que, enquanto o CR e CF foram diretamente relacionados aos

distúrbios alimentares e preocupações com imagem corporal, a alimentação intuitiva era um preditor de níveis mais baixos de alimentação desordenada e imagem corporal negativa.

O quadro a seguir lista, em ordem cronológica, a relação dos artigos que foram incluídos nesta revisão de literatura. E inclui de forma sucinta os autores, ano de publicação, tipo de estudo, tamanho da amostra, objetivo de estudo e resultados relevantes.

Quadro 1. Resumo dos trabalhos selecionados para a presente revisão sobre dieta intuitiva como alternativa no tratamento de transtornos alimentares. Aracaju-SE, 2020.

Ano/Autor	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivo do estudo	Resultados mais relevantes
Denny et al., 2014	Estudo transversal	2.287 jovens adultos (homens e mulheres)	Descrever dois aspectos da alimentação intuitiva e examinar associações da alimentação intuitiva e comportamentos alimentares desordenados	Práticas alimentares intuitivas estão inversamente associadas a uma série de desfechos prejudiciais.
Bush et al., 2014	Estudo longitudinal	124 participantes mulheres. (esposas ou funcionárias)	Examinar a eficácia de uma nova intervenção para comportamentos alimentares problemáticos e insatisfação corporal.	Diferenças foram observadas para apreciação corporal, alimentação intuitiva e atenção plena, com pontuações médias significativamente mais altas no grupo de intervenção do que no grupo de comparação da lista de espera após 10 semanas. O grupo de intervenção teve 3,65 vezes mais probabilidade de ser assintomático para alimentação desordenada do que o grupo de comparação.
Tilka; Calogero;	Estudo longitudinal	382 participantes da	Avaliar se o comer	Os resultados revelaram que

Daníelsdóttir, 2015		comunidade online (192 mulheres e 190 homens)	intuitivo é o mesmo que o comer flexível, relacionando com o bem-estar.	alimentação intuitiva e controle flexível estão inversamente relacionados. A alimentação intuitiva foi relacionada a menor controle rígido, menor sofrimento psicológico, maior psicologia ajuste lógico e menor IMC. Em contraste, o controle flexível foi fortemente relacionado em uma direção positiva ao controle rígido e não estava relacionado com angústia, ajuste e IMC.
Linardon e Mitchel , 2017	Estudo transversal	372 homens e mulheres	Examinar a relação entre controle rígido, controle flexível e alimentação intuitiva em diversos índices de alimentação desordenada e preocupações com a imagem corporal.	constatou que, a alimentação intuitiva previu níveis mais baixos de preocupações alimentares e de imagem corporal desordenadas
Richards et al., 2017	Estudo longitudinal	120 mulheres adultas com transtorno alimentar.	Avaliar a eficácia de um programa alimentar intuitivo para pacientes em um centro de tratamento de transtornos alimentares.	indicaram que os pacientes podem desenvolver as habilidades de alimentação intuitiva, e que a capacidade de comer intuitivamente está associada a resultados positivos de tratamento para cada categoria de diagnóstico
Craven e Fekete , 2019	Estudo transversal	196 mulheres universitárias.	Examinou as relações entre vergonha e culpa	Revelou que a vergonha e a culpa relacionadas ao peso

			relacionadas com o peso e sintomatologia da compulsão alimentar	estavam relacionadas ao aumento da sintomatologia da compulsão alimentar.
Koller et al., 2020	Estudo longitudinal	66 mulheres e 31 controles .	Analisou como a apreciação corporal e a alimentação intuitiva relacionada à recuperação do transtorno alimentar utilizam uma definição abrangente de recuperação	O grupo totalmente recuperado não difere dos controles sobre a apreciação corporal, com ambos os grupos endossando níveis significativamente mais elevados de apreciação corporal do que os grupos de transtorno alimentar parcialmente recuperados e atuais
Hazzard et al., 2020	Estudo longitudinal	1491 participantes homens e mulheres	Examinar associações longitudinais de alimentação intuitiva (IE), com resultados psicológicos de saúde e comportamentos alimentares desordenados.	Maior IE de linha de base e aumentos de IE desde a linha de base até o acompanhamento foram ambos associados a menores chances de alta sintomas depressivos, baixa autoestima, alta insatisfação corporal, comportamentos não saudáveis de controle de peso (por exemplo, jejum, pular refeições), comportamentos extremos de controle de peso (por exemplo, tomar pílulas dietéticas, vômitos) e compulsão alimentar no acompanhamento de 8 anos.

Como pode ser visto no quadro e na maioria dos estudos apresentados, o CI está associado a uma melhora no comportamento de TA. Porém, podemos observar que existe um número limitado desses estudos, além de nenhum ser com a população brasileira,

sendo assim necessário uma maior investigação e pesquisa nessa área em diversas populações e suas individualidades, para observar melhores resultados.

5. CONCLUSÃO

De acordo com os artigos incluídos nesta revisão, a alimentação intuitiva vem se tornando uma alternativa na adesão de práticas sustentáveis e duradouras em pacientes com distúrbios no comportamento alimentar, e vem mostrando benefícios em relação ao comportamento, sensação de fome, relação com a imagem corporal e as inúmeras perturbações emocionais.

Ressaltamos ainda as limitações com relação a adesão do tratamento usando o comer intuitivo, uma vez que, é pouco explorado e pouco se sabe a respeito da sua prática nas variedades de transtornos alimentares e ainda se, este seria realmente eficiente e relevante em seus tratamentos, levando em conta as peculiaridades individuais de cada um desses transtornos.

Salientamos a grande limitação dos estudos no que diz respeito a avaliação de questões relacionadas ao comportamento humano, suas variáveis e métodos utilizados para medição, já que é tão difícil avaliar esse parâmetro apenas pelo uso de entrevistas.

Ainda é evidente a necessidade de maiores estudos, principalmente por parte dos profissionais da saúde (por ser um tratamento multidisciplinar), o que possibilitaria uma maior adoção da conduta. O que impacta diretamente no dia a dia desses pacientes, poupando tempo de tratamento, diminuindo sofrimento psicológico causados pelos transtornos, assim como melhora no desenvolvimento de relações sociais, o que proporciona uma relação saudável com o alimento e diminuição de chances de suicídio e complicações médicas.

Um dos profissionais fundamentais nessa equipe é nutricionista, que tem capacidade e embasamento para ajudar, entender e orientar o paciente em suas individualidades. Auxiliando no processo de tratamento, adesão e, conseqüentemente, praticabilidade do CI na rotina singular de cada um deles. Explicando seus benefícios a longo prazo, além de conhecer a aplicabilidade e possíveis intervenções durante o processo de adesão.

Por fim, entende-se que a hipótese desse trabalho, que considerou o benefício da prática do CI como um método de intervenção das distúrbios comportamentais, foi amplamente comprovada. No entanto, ainda é preeminente discutir como e por que as pessoas comem, considerando que comer é um ato social e cultural e ter como foco não o peso em si, mas todo o ambiente em que aquele indivíduo se insere.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. B.; FURTADO, C. C. Comer intuitivo. **RUEP- Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**. Centro Universitário Lusíada, Santos – São Paulo, v.14, n.37, p.38-46. março. 2018.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2ª Edição. Barueri, SP: Manole, 2019.
- ANDERSON, L. M. et al. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 21, n. 1, p. 83–90, mar. 2016.
- BENTO, K. et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina-PE. *Revista Brasileira de ciências saúde*, vol. 20, n. 3, p. 197-202, 2016.
- BERNARDI, F. et al. **Comportamento de restrição alimentar e obesidade**. *Revista de Nutrição*, [s. l.], v. 18, ed. 1, p. 85-93, jan/fev 2005.
- BUSH, H. E. et al. Eat for Life: A Work Site Feasibility Study of a Novel Mindfulness-Based Intuitive Eating Intervention. **American Journal of Health Promotion**, v. 28, n. 6, p. 9, 2014.
- CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, [s. l.], v. 3, ed. 1, p. 244-261, jan/jun 2017.
- CORRÊA, J. A. S. Atitudes e Comportamentos dos Alunos do Curso de Instrutor de Educação Física em Relação às suas Escolhas Alimentares – Aplicação do INTUITIVE EATING SCALE 2. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <<http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/5546>>.
- CRAVEN, M. P.; FEKETE, E. M. Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. **Eating Behaviors**, v. 33, p. 44–48, abr. 2019.
- DENNY, K. N. et al. Intuitive eating in young adults: Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? **Appetite**, v. 60, n. 1, p. 16, jan. 2014.
- 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**, p. 8, jan. 2020.
- KOLLER, K. A. et al. Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 8, p. 1261–1269, ago. 2020.
- LINARDON, J.; MITCHELL, S. Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. **Eating Behaviors**, v. 26, p. 16–22, jan. 2017.

NUNES, L.; SANTOS, M.; SOUZA, A. Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **HU Revista**, vol. 43, n. 1, p. 61-69, 2017.

RICHARDS, P. S. et al. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. **Eating Disorders**, v. 25, n. 2, p. 99–113, 15 mar. 2017.

ROTHER, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. Enferm**, vol.20, n. 2, p. v-vi, jun. 2007.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 693–704, dez. 2006.

TREASURE, J.; DUARTE, T. A.; SCHMIDT, U. Eating disorders. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 899–911, mar. 2020.

TRIBOLE, E., RESCH, E., **The Intuitive Eating Workbook: Ten principles for Nourishing a Healthy Relationship With Food**. Editora Griffing, 2017.

TYLKA, T. L.; CALOGERO, R. M.; DANÍELSDÓTTIR, S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. **Appetite**, v. 95, p. 166–175, dez. 2015.