BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

O PAPEL DO COMER INTUITIVO E DA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE NO MANEJO DA OBESIDADE E DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

THE ROLE OF INTUITIVE EATING AND MINDFUL EATING IN THE MANAGEMENT OF OBESITY AND EATING BEHAVIOR: A LITERATURE REVIEW

EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN EL MANEJO DE LA OBESIDAD Y EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

10.56238/bocav25n79-036

Amanda Mille Pereira Figueiredo
Graduanda em Nutrição
E-mail: Amandamillepereira@gmail.com

Talita Souza Silva
Graduanda em Nutrição
E-mail: talitasouzasilvac@outlook.com

Edvânia Mendes Teixeira
Professora Orientadora

RESUMO
A obesidade constitui um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, estando associada ao aumento do risco de doenças crônicas, prejuízos à qualidade de vida e elevação dos custos em saúde. Apesar das dietas restritivas serem amplamente utilizadas no tratamento da obesidade, evidências científicas demonstram baixa eficácia na manutenção da perda de peso em longo prazo, além da associação com comportamentos alimentares disfuncionais e sofrimento psicológico. Nesse contexto, o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente surgem como abordagens alternativas voltadas para a reconexão do indivíduo com os sinais internos de fome e saciedade, promovendo maior autonomia alimentar e melhor relação com a comida e com o corpo. O presente estudo consiste em uma revisão da literatura com o objetivo de analisar o papel dessas abordagens no manejo da obesidade e do comportamento alimentar. Os estudos revisados demonstraram que indivíduos com maiores níveis de alimentação intuitiva apresentam menor frequência de compulsão alimentar, menor rigidez alimentar, melhor apreciação corporal e benefícios relacionados à saúde mental. Além disso, observou-se que práticas baseadas em atenção plena durante a alimentação auxiliam na diferenciação entre fome física e emocional, favorecendo comportamentos alimentares mais equilibrados. Embora os resultados relacionados à perda de peso possam ser menos expressivos em curto prazo quando comparados às dietas restritivas, essas abordagens mostram-se mais sustentáveis e humanizadas em longo prazo. Conclui-se que o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente representam estratégias promissoras na promoção da saúde integral, contribuindo para a melhora da relação com a alimentação, do bem-estar emocional e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Comer Intuitivo. Alimentação Consciente. Obesidade. Comportamento Alimentar. Imagem Corporal.

ABSTRACT

Obesity is one of the main public health problems worldwide and is associated with an increased risk of chronic diseases, reduced quality of life, and higher healthcare costs. Although restrictive diets are widely used in the treatment of obesity, scientific evidence demonstrates limited effectiveness in maintaining long-term weight loss, in addition to being associated with dysfunctional eating behaviors and psychological distress. In this context, Intuitive Eating and Mindful Eating emerge as alternative approaches aimed at reconnecting individuals with their internal hunger and satiety cues, promoting greater eating autonomy and a healthier relationship with food and body image. This study consists of a literature review aimed at analyzing the role of these approaches in the management of obesity and eating behavior. The reviewed studies showed that individuals with higher levels of intuitive eating present lower frequencies of binge eating, less dietary rigidity, better body appreciation, and benefits related to mental health. Furthermore, mindfulness-based eating practices help distinguish physical hunger from emotional hunger, encouraging more balanced eating behaviors. Although weight-loss outcomes may be less expressive in the short term when compared to restrictive diets, these approaches appear to be more sustainable and humanized in the long term. It is concluded that Intuitive Eating and Mindful Eating represent promising strategies for promoting overall health, contributing to improved relationships with food, emotional well-being, and quality of life.

Keywords: Intuitive Eating. Mindful Eating. Obesity. Eating Behavior. Body Image.

RESUMEN

La obesidad es uno de los principales problemas de salud pública en la actualidad, asociada a un mayor riesgo de enfermedades crónicas, una menor calidad de vida y mayores costes sanitarios. Si bien las dietas restrictivas se utilizan ampliamente en el tratamiento de la obesidad, la evidencia científica demuestra su baja eficacia para mantener la pérdida de peso a largo plazo, así como su asociación con conductas alimentarias disfuncionales y malestar psicológico. En este contexto, la alimentación intuitiva y la alimentación consciente surgen como enfoques alternativos dirigidos a reconectar a las personas con las señales internas de hambre y saciedad, promoviendo una mayor autonomía alimentaria y una mejor relación con la comida y el cuerpo. Este estudio consiste en una revisión bibliográfica cuyo objetivo es analizar el papel de estos enfoques en el manejo de la obesidad y la conducta alimentaria. Los estudios revisados demostraron que las personas con mayores niveles de alimentación intuitiva presentan una menor frecuencia de atracones, menor rigidez dietética, una mejor percepción corporal y beneficios relacionados con la salud mental. Además, se observó que las prácticas de alimentación basadas en la atención plena ayudan a diferenciar entre el hambre física y emocional, favoreciendo conductas alimentarias más equilibradas. Si bien la pérdida de peso puede ser menos pronunciada a corto plazo en comparación con las dietas restrictivas, estos enfoques resultan más sostenibles y éticos a largo plazo. Se concluye que la alimentación intuitiva y la alimentación consciente representan estrategias prometedoras para promover la salud integral, contribuyendo a mejorar la relación con la comida, el bienestar emocional y la calidad de vida.

Palabras clave: Alimentación Intuitiva. Alimentación Consciente. Obesidad. Comportamiento Alimentario. Imagen Corporal.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso constituem atualmente um dos maiores desafios de saúde pública em âmbito mundial, apresentando crescimento progressivo em diferentes faixas etárias e populações. Segundo Ng e colaboradores (2014), a prevalência global dessas condições aumentou significativamente nas últimas décadas, refletindo mudanças importantes no estilo de vida, nos padrões alimentares e no ambiente social contemporâneo. No Brasil, dados do Vigitel 2018 apontam que mais da metade da população adulta apresenta excesso de peso, enquanto a obesidade acomete parcela expressiva da população (Brasil, 2019). Além do impacto sobre a qualidade de vida, a obesidade está associada ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, osteoartrites e alguns tipos de câncer, representando também aumento dos custos destinados aos serviços de saúde (Seidel e Halberstadt, 2015; Oliveira, Santos e Silva, 2015).

Tradicionalmente, o tratamento da obesidade é baseado em estratégias de restrição calórica e controle alimentar rigoroso, visando principalmente à redução do peso corporal. Entretanto, a literatura demonstra limitações importantes relacionadas à eficácia dessas abordagens em longo prazo. De acordo com as diretrizes da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO, 2016), a maior parte dos indivíduos submetidos a dietas restritivas recupera o peso perdido em até cinco anos. Além disso, estudos indicam que o histórico de dietas pode aumentar a predisposição ao ganho de peso futuro e ao desenvolvimento da própria obesidade, especialmente quando iniciado ainda em indivíduos eutróficos (Siahpush et al., 2015; Lowe et al., 2015; Dulloo et al., 2015).

Nesse contexto, observa-se que a restrição alimentar frequente pode desencadear alterações fisiológicas e comportamentais importantes. Segundo Dulloo e colaboradores (2015), a restrição energética promove adaptações metabólicas relacionadas à regulação do apetite e ao gasto energético, favorecendo episódios de hiperfagia compensatória e maior tendência ao reganho de peso. Além disso, Geary (2019) destaca que o organismo aciona mecanismos fisiológicos de proteção diante da perda ponderal, dificultando a manutenção do emagrecimento obtido por meio de dietas restritivas. Dessa forma, o chamado “efeito sanfona” torna-se frequente, contribuindo para impactos negativos não apenas físicos, mas também psicológicos.

Paralelamente aos fatores fisiológicos, aspectos emocionais e sociais exercem papel relevante na relação dos indivíduos com a alimentação. Ridder e colaboradores (2014) descrevem o ambiente moderno como “obesogênico”, caracterizado pela ampla disponibilidade de alimentos de alta densidade calórica e, simultaneamente, pela constante pressão social relacionada ao corpo e à alimentação. Nesse cenário, a prática de dietas passa a ser frequentemente acompanhada por sentimentos de culpa, medo de engordar e insatisfação corporal. Segundo Buckingham-Howes e

colaboradores (2018), a insatisfação com a imagem corporal representa um importante fator associado ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais e à adoção de práticas restritivas. Além disso, Rodgers e colaboradores (2018) destacam que o desejo de magreza e o medo do ganho de peso ocupam posição central nos pensamentos relacionados à alimentação e ao comer compulsivo.

Diante das limitações observadas nos modelos tradicionais de tratamento da obesidade, abordagens não restritivas vêm ganhando destaque na literatura científica, entre elas o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente (Mindful Eating). O Comer Intuitivo, desenvolvido por Evelyn Tribole e Elyse Resch, propõe a reconexão do indivíduo com os sinais fisiológicos internos de fome e saciedade, incentivando uma relação mais flexível, consciente e respeitosa com a comida e com o próprio corpo. Essa abordagem baseia-se na rejeição da mentalidade de dieta e na valorização da autonomia alimentar, buscando promover equilíbrio entre corpo, mente e alimentação (Tribole e Resch, 2012).

De maneira complementar, a Alimentação Consciente fundamenta-se nos princípios do mindfulness e envolve a atenção plena durante o ato alimentar, considerando sensações físicas, emocionais e comportamentais sem julgamentos ou restrições rígidas. Ambas as estratégias apresentam como objetivo central o fortalecimento da consciência interoceptiva, isto é, da capacidade de reconhecer e responder adequadamente aos sinais internos do organismo relacionados à fome, saciedade e satisfação alimentar.

Estudos recentes sugerem que indivíduos com maiores níveis de comer intuitivo tendem a apresentar melhor relação com o corpo e com a comida, menores índices de comer transtornado e menor insatisfação corporal (Linardon e Mitchell, 2017). Além disso, pesquisas apontam associação entre o Comer Intuitivo e menores valores de Índice de Massa Corporal (Gast et al., 2015), bem como melhora de indicadores relacionados à saúde mental e ao bem-estar psicológico, independentemente da perda de peso significativa (Van Dyke e Drinkwater, 2014). Nesse sentido, tais abordagens têm sido consideradas alternativas promissoras para o manejo da obesidade e dos comportamentos alimentares disfuncionais.

Dessa forma, este artigo tem como objetivo analisar, por meio de revisão da literatura, as contribuições do Comer Intuitivo e da Alimentação Consciente para o manejo comportamental da obesidade, com ênfase na compulsão alimentar, imagem corporal, saúde mental e sustentabilidade das mudanças alimentares.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas acerca do papel do Comer Intuitivo e da Alimentação Consciente no manejo da obesidade e dos comportamentos alimentares disfuncionais.

A busca bibliográfica foi realizada durante o mês de maio de 2026 nas bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por serem amplamente utilizadas na área das Ciências da Saúde e apresentarem relevante produção científica relacionada ao tema. Foram utilizados, de forma isolada e combinada, os seguintes descritores em português e inglês: “comer intuitivo”, “alimentação consciente”, “mindful eating”, “intuitive eating”, “obesidade”, “comportamento alimentar”, “imagem corporal”, “compulsão alimentar” e “saúde mental”.

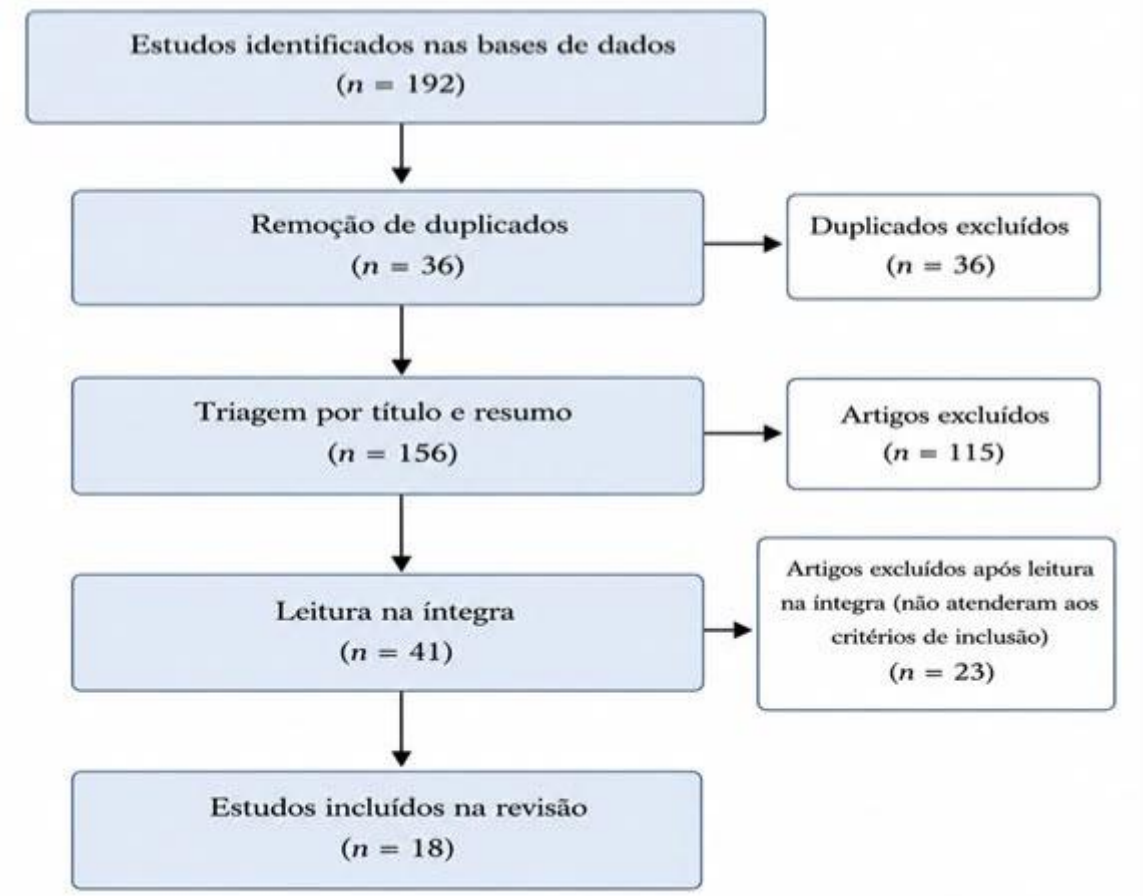
Foram incluídos artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais, livros de referência e documentos institucionais relacionados à temática, publicados preferencialmente entre os anos de 2014 e 2024, disponíveis na íntegra e que abordassem a relação entre Comer Intuitivo, Alimentação Consciente, obesidade, imagem corporal, compulsão alimentar ou aspectos psicológicos relacionados ao comportamento alimentar.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados, trabalhos sem acesso ao texto completo, publicações que não apresentavam relação direta com o tema proposto e documentos cuja abordagem não contribuísse para os objetivos desta revisão.

Após a etapa de seleção e leitura dos materiais, realizou-se análise crítica e interpretativa do conteúdo, buscando identificar convergências, divergências e principais evidências científicas acerca dos impactos dessas abordagens sobre a saúde física, emocional e comportamental de indivíduos com excesso de peso e obesidade.

Os dados obtidos foram organizados em categorias temáticas relacionadas às limitações das dietas restritivas, à imagem corporal, à compulsão alimentar, à saúde mental e aos benefícios associados ao Comer Intuitivo e à Alimentação Consciente, permitindo uma compreensão ampla e integrada do fenômeno investigado.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

Quadro 1. Principais estudos incluídos na revisão (n= 18).

Nº	Autor/Ano	Tipo de estudo	Tema principal	Principais achados
1	Van Dyke e Drinkwater (2014)	Revisão de literatura	Comer intuitivo e saúde	Associação positiva entre alimentação intuitiva e saúde mental, bem-estar psicológico e qualidade de vida.
2	Bruce e Ricciardelli (2016)	Revisão sistemática	Correlatos psicossociais	Maiores níveis de alimentação intuitiva associados a menor compulsão alimentar, menor rigidez alimentar e melhor apreciação corporal.
3	Linardon e Mitchell (2017)	Estudo transversal	Controle alimentar e comportamentos desordenados	O controle alimentar rígido está associado a maior frequência de comportamentos alimentares desordenados e maior preocupação com peso e imagem corporal.
4	Gast et al. (2015)	Estudo transversal	Alimentação intuitiva e IMC	Associação entre maiores níveis de alimentação intuitiva e menores valores de IMC.
5	Ulian et al. (2018)	Revisão sistemática	Intervenções HAES®	Intervenções baseadas no Health at Every Size® promovem benefícios na qualidade da dieta, no comportamento alimentar e no bem-estar psicológico.
6	Sabatini et al. (2019)	Estudo qualitativo	Prazer em comer e aceitação corporal	A valorização do prazer em comer e da aceitação corporal favorece maior autonomia alimentar e relação mais saudável com a comida.
7	Weinberger et al. (2016)	Revisão sistemática e meta-análise	Insatisfação corporal	Indivíduos com obesidade apresentam mais insatisfação corporal que indivíduos eutróficos.
8	Rodgers et al. (2018)	Estudo transversal	Emoções e comer compulsivo	Desejo de magreza e medo de ganhar peso ocupam posição central nos pensamentos relacionados à alimentação desordenada.
9	Dulloo et al. (2015)	Revisão de literatura	Dietas restritivas e reganho de peso	A restrição energética promove adaptações fisiológicas que favorecem aumento do apetite e dificuldade na manutenção do peso.
10	Siahpush et al. (2015)	Estudo prospectivo	Histórico de dietas	A prática recorrente de dietas aumenta a probabilidade de ganho de peso futuro.
11	Spoor e Madanat (2016)	Estudo transversal	Imagem corporal e comer intuitivo	Maiores níveis de alimentação intuitiva associados a maior aceitação corporal.
12	Lima et al. (2020)	Estudo transversal	Comer intuitivo e insatisfação corporal	Associação inversa entre alimentação intuitiva e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso.
13	Amin e Mercer (2016)	Revisão de literatura	Estresse e comportamento alimentar	O estresse aumenta a preferência por alimentos hiperpalatáveis e o consumo excessivo de calorias.
14	Oliveira et al. (2019)	Estudo transversal	Imagem corporal e consumo alimentar	A insatisfação corporal está associada a padrões alimentares menos saudáveis.
15	Trudel-Guy et al. (2019)	Estudo experimental	Mensagens e escolhas alimentares	Mensagens orientadas ao prazer podem ser mais eficazes que mensagens tradicionais de saúde.
16	Camilleri et al. (2017)	Estudo transversal	Dimensões do comer intuitivo e ingestão alimentar	As dimensões do comer intuitivo relacionam-se de formas diferentes com a ingestão alimentar.
17	Silva et al. (2018)	Estudo psicométrico	Instrumentos de comer intuitivo	Validação de escalas de comer intuitivo para a população brasileira.
18	Ng et al. (2014)	Estudo epidemiológico	Prevalência de sobrepeso e obesidade	A prevalência global de sobrepeso e obesidade aumentou significativamente nas últimas décadas.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E PRINCÍPIOS

3.1 OBESIDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A obesidade é reconhecida como uma doença crônica multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal capaz de comprometer a saúde e aumentar o risco para diversas doenças crônicas não transmissíveis, incluindo diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000; ABESO, 2016). Além dos impactos físicos, a obesidade também está associada a prejuízos psicossociais, redução da qualidade de vida e aumento dos custos em saúde (OLIVEIRA; SANTOS; SILVA, 2015).

Durante muitos anos, a obesidade foi compreendida principalmente como consequência de um desequilíbrio entre ingestão e gasto energético. Entretanto, evidências científicas demonstram que sua etiologia envolve uma complexa interação entre fatores genéticos, fisiológicos, ambientais, psicológicos, comportamentais e socioculturais (NG et al., 2014; SEIDEL; HALBERSTADT, 2015). Nesse contexto, a alimentação não pode ser entendida apenas como resposta às necessidades biológicas, mas também como comportamento influenciado por emoções, crenças, experiências pessoais e fatores ambientais.

O comportamento alimentar corresponde ao conjunto de atitudes, pensamentos e ações relacionados à alimentação, abrangendo desde a seleção dos alimentos até os aspectos emocionais envolvidos no ato de comer. Estudos indicam que fatores como ansiedade, estresse, tristeza, pressão estética e insatisfação corporal podem influenciar diretamente esse comportamento, favorecendo padrões alimentares inadequados e contribuindo para o desenvolvimento ou manutenção da obesidade (WEINBERGER et al., 2016; RODGERS et al., 2018).

Dessa forma, compreender a obesidade a partir de uma perspectiva multifatorial torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas que contemplem não apenas a redução do peso corporal, mas também os aspectos emocionais, psicológicos e comportamentais envolvidos na relação do indivíduo com a alimentação.

3.2 LIMITAÇÕES DAS DIETAS RESTRITIVAS

As dietas restritivas constituem uma das estratégias mais utilizadas no tratamento da obesidade e são caracterizadas pela imposição de regras alimentares rígidas e pela redução significativa da ingestão energética. Embora frequentemente promovam perda de peso em curto prazo, evidências científicas demonstram que sua eficácia para manutenção do emagrecimento em longo prazo é limitada (ABESO, 2016).

Estudos prospectivos indicam que grande parte dos indivíduos recupera parcial ou totalmente o peso perdido após o término das intervenções dietéticas. Siahpush e colaboradores (2015)

observaram que a prática recorrente de dietas pode aumentar a probabilidade de ganho de peso futuro e desenvolvimento da obesidade. Esse fenômeno está relacionado ao chamado ciclo de perda e reganho de peso, popularmente conhecido como efeito sanfona.

Sob a perspectiva fisiológica, a restrição energética desencadeia adaptações metabólicas destinadas à preservação da energia corporal. Segundo Dulloo e colaboradores (2015) e Geary (2019), a redução prolongada da ingestão alimentar promove alterações hormonais e diminuição do gasto energético, favorecendo aumento da fome e maior dificuldade na manutenção da perda ponderal.

Além dos aspectos biológicos, as dietas restritivas podem produzir consequências psicológicas importantes. A classificação dos alimentos em categorias de “permitidos” e “proibidos” favorece sentimentos de culpa, fracasso e frustração diante de eventuais desvios das regras estabelecidas. Linardon e Mitchell (2017) destacam que padrões rígidos de controle alimentar estão associados ao aumento do pensamento dicotômico, da preocupação excessiva com a comida e do risco de compulsão alimentar.

Nesse contexto, observa-se que abordagens centradas exclusivamente na restrição alimentar nem sempre promovem mudanças sustentáveis no comportamento alimentar, reforçando a necessidade de estratégias que valorizem a autonomia alimentar, a flexibilidade e a construção de uma relação mais saudável com a comida.

3.3 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO COMER INTUITIVO

O Comer Intuitivo (Intuitive Eating) foi desenvolvido pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch como uma abordagem destinada a restaurar a confiança do indivíduo nos mecanismos naturais de regulação da alimentação (TRIBOLE; RESCH, 2012). Sua proposta central consiste em abandonar a mentalidade de dieta e reconectar-se aos sinais fisiológicos de fome, saciedade e satisfação alimentar, promovendo uma relação mais equilibrada com a comida e com o próprio corpo.

Essa abordagem fundamenta-se na premissa de que o organismo possui capacidade inata de regular a ingestão alimentar quando seus sinais internos são respeitados. Entretanto, dietas repetitivas, restrições alimentares e pressões socioculturais relacionadas ao peso e à aparência podem comprometer essa capacidade, levando o indivíduo a depender excessivamente de regras externas para determinar quando, quanto e o que comer (TRIBOLE; RESCH, 2012).

Segundo Tylka e Kroon Van Diest (2013), o Comer Intuitivo constitui um construto multidimensional relacionado à confiança nos sinais corporais, à permissão incondicional para comer e à realização de escolhas alimentares congruentes com as necessidades do organismo. A abordagem é estruturada em dez princípios fundamentais: rejeitar a mentalidade de dieta; honrar a fome; fazer as pazes com a comida; desafiar a polícia alimentar; sentir a saciedade; descobrir o fator satisfação; lidar

com as emoções sem utilizar a comida; respeitar o corpo; movimentar-se por prazer e bem-estar; e honrar a saúde por meio da nutrição gentil.

Estudos têm demonstrado que indivíduos com maiores níveis de alimentação intuitiva apresentam menor frequência de comportamentos alimentares desordenados, menor rigidez alimentar, menor compulsão alimentar e melhor apreciação corporal (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; LINARDON; MITCHELL, 2017). Além disso, evidências sugerem associação positiva entre alimentação intuitiva, autoestima, bem-estar psicológico e qualidade de vida (VAN DYKE; DRINKWATER, 2014).

Dessa forma, o Comer Intuitivo representa uma mudança de paradigma em relação aos modelos tradicionais de controle alimentar, priorizando a autorregulação fisiológica, a autonomia alimentar e a promoção da saúde integral.

3.4 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

A Alimentação Consciente (Mindful Eating) deriva dos princípios do mindfulness ou atenção plena, conceito que se refere à capacidade de direcionar atenção ao momento presente de maneira intencional e sem julgamentos. Aplicada ao comportamento alimentar, essa abordagem busca ampliar a consciência durante o ato de comer, favorecendo maior percepção das sensações físicas, emoções e pensamentos relacionados à alimentação.

A prática da Alimentação Consciente envolve aspectos como comer lentamente, observar as características sensoriais dos alimentos, reconhecer níveis de fome e saciedade e desenvolver maior consciência sobre os fatores internos e externos que influenciam as escolhas alimentares. Dessa forma, o indivíduo torna-se mais capaz de identificar diferenças entre fome fisiológica e fome emocional, reduzindo comportamentos alimentares impulsivos.

Segundo Van Dyke e Drinkwater (2014), práticas baseadas em atenção plena apresentam associação com melhora de indicadores psicológicos, redução de sintomas ansiosos e desenvolvimento de relação mais equilibrada com a alimentação. De maneira semelhante, Sabatini e colaboradores (2019) observaram que estratégias que valorizam a experiência alimentar e o prazer em comer, sem culpabilização, podem favorecer maior autonomia alimentar e menor frequência de comportamentos alimentares disfuncionais.

Além disso, a Alimentação Consciente contribui para o reconhecimento dos gatilhos emocionais envolvidos na alimentação, auxiliando o indivíduo a desenvolver formas mais adaptativas de lidar com emoções negativas sem recorrer automaticamente à comida como mecanismo de compensação emocional.

Nesse sentido, essa abordagem apresenta potencial relevante para promoção de hábitos alimentares mais conscientes, melhora da relação com a comida e fortalecimento do bem-estar

emocional.

3.5 RELAÇÃO ENTRE COMER INTUITIVO E ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Embora possuam origens teóricas distintas, o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente apresentam diversos pontos de convergência. Ambas as abordagens valorizam a percepção dos sinais internos do corpo, a redução da rigidez alimentar, o desenvolvimento da autonomia alimentar e a construção de uma relação mais saudável com a alimentação (TRIBOLE; RESCH, 2012; VAN DYKE; DRINKWATER, 2014).

Enquanto o Comer Intuitivo enfatiza a reconstrução da confiança nos mecanismos fisiológicos de regulação alimentar e a rejeição da mentalidade de dieta, a Alimentação Consciente concentra-se no desenvolvimento da atenção plena durante o ato de comer. Apesar dessas diferenças conceituais, ambas compartilham o objetivo de promover maior consciência corporal e reduzir comportamentos alimentares disfuncionais.

Estudos demonstram que indivíduos que apresentam maior conexão com os sinais internos de fome e saciedade tendem a apresentar melhor apreciação corporal, menor frequência de compulsão alimentar e melhor saúde mental (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; LINARDON; MITCHELL, 2017). Além disso, intervenções baseadas nos princípios do Health at Every Size® têm demonstrado benefícios relacionados à qualidade da dieta, ao comportamento alimentar e ao bem-estar psicológico em indivíduos com sobrepeso e obesidade (ULIAN et al., 2018).

Nesse contexto, a integração entre Comer Intuitivo e Alimentação Consciente tem sido apontada como alternativa promissora para o manejo da obesidade e dos comportamentos alimentares disfuncionais, contribuindo para a promoção da saúde integral e da qualidade de vida de forma mais sustentável e humanizada.

Quadro 2. Comparação entre abordagens tradicionais e não restritivas.

Aspecto	Dieta Restritiva	Comer Intuitivo
Objetivo principal	Perda de peso	Relação saudável com a alimentação e o corpo
Controle alimentar	Externo (regras, proibições e restrições)	Interno (sinais de fome e saciedade)
Foco central	Calorias, macronutrientes e regras alimentares	Sinais corporais, bem-estar e escolhas alimentares conscientes
Sustentabilidade a longo prazo	Baixa adesão e altas taxas de abandono	Maior adesão e mudanças sustentáveis
Impacto psicológico	Pode aumentar culpa, ansiedade e preocupação com o peso	Favorece autoestima, aceitação corporal e bem-estar emocional
Restrições alimentares	Rígidas e frequentes	Flexíveis, baseadas na autorregulação

Fonte: Autores.

3.6 COMER EMOCIONAL, COMPULSÃO ALIMENTAR E SAÚDE MENTAL

O comportamento alimentar é influenciado por diversos fatores que vão além das necessidades fisiológicas do organismo. Aspectos emocionais, psicológicos e sociais desempenham papel fundamental na forma como os indivíduos se relacionam com a alimentação, especialmente em contextos de sobrepeso e obesidade. Nesse cenário, emoções como ansiedade, estresse, tristeza, frustração e solidão podem desencadear episódios de ingestão alimentar motivados não pela fome física, mas pela tentativa de aliviar desconfortos emocionais.

O chamado comer emocional caracteriza-se pelo consumo de alimentos em resposta a estados emocionais negativos, funcionando muitas vezes como mecanismo de enfrentamento diante de situações estressantes. Nesse sentido, a literatura aponta que indivíduos submetidos a elevados níveis de estresse tendem a apresentar maior preferência por alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcar e gordura. Essa busca por compensação biológica e emocional potencializa o consumo excessivo de calorias, integrando-se aos mecanismos adaptativos de regulação do apetite e ganho de peso decorrentes de desequilíbrios comportamentais (DULLOO et al., 2015; RODGERS et al., 2018)."

Além dos fatores emocionais, a adoção frequente de dietas restritivas também pode contribuir para alterações no comportamento alimentar. Segundo Siahpush et al. (2015), a prática recorrente de dietas está associada ao aumento da probabilidade de ganho de peso futuro e ao desenvolvimento de padrões alimentares disfuncionais. Da mesma forma, Dulloo et al. (2015) destacam que a restrição alimentar prolongada desencadeia adaptações fisiológicas relacionadas ao aumento do apetite e à redução do gasto energético, dificultando a manutenção da perda de peso.

Nesse contexto, a combinação entre restrição alimentar, sofrimento emocional e insatisfação

corporal pode favorecer o surgimento da compulsão alimentar. A compulsão caracteriza-se pela ingestão de grandes quantidades de alimentos em curto período de tempo, acompanhada da sensação de perda de controle e frequentemente seguida por sentimentos de culpa, vergonha e arrependimento. Linardon e Mitchell (2017) observaram que padrões rígidos de controle alimentar apresentam associação significativa com maior frequência de comportamentos alimentares desordenados e maior preocupação com peso e imagem corporal.

A relação entre obesidade, compulsão alimentar e saúde mental é amplamente documentada na literatura científica. Indivíduos com excesso de peso frequentemente apresentam maiores níveis de ansiedade, sintomas depressivos e insatisfação corporal quando comparados à população geral (WEINBERGER et al., 2016). Além disso, a pressão estética exercida pelos padrões socioculturais de magreza pode intensificar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, contribuindo para o agravamento do sofrimento psicológico (BUCKINGHAM-HOWES et al., 2018; RODGERS et al., 2018).

Diante desse cenário, o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente surgem como estratégias promissoras para o enfrentamento dos comportamentos alimentares disfuncionais. Essas abordagens buscam promover maior consciência corporal, reconhecimento dos sinais fisiológicos de fome e saciedade e redução da influência de fatores emocionais sobre a alimentação (TRIBOLE; RESCH, 2012; VAN DYKE; DRINKWATER, 2014).

Estudos demonstram que indivíduos com maiores níveis de alimentação intuitiva apresentam menor frequência de compulsão alimentar, menor rigidez alimentar e melhores indicadores de saúde mental (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; LINARDON; MITCHELL, 2017). De maneira semelhante, intervenções baseadas em atenção plena durante a alimentação favorecem a identificação dos gatilhos emocionais relacionados ao comer, contribuindo para a redução de comportamentos impulsivos e para o desenvolvimento de uma relação mais equilibrada com a comida (SABATINI et al., 2019).

Portanto, compreender a interação entre emoções, compulsão alimentar e saúde mental torna-se essencial para o manejo da obesidade. Nesse contexto, abordagens que priorizam a autorregulação alimentar, o autocuidado e a consciência corporal apresentam potencial para promover mudanças mais sustentáveis e duradouras no comportamento alimentar.

3.7 IMC, IMAGEM CORPORAL E COMER INTUITIVO

A imagem corporal pode ser compreendida como a representação mental que o indivíduo constrói acerca do próprio corpo, envolvendo percepções, pensamentos, sentimentos e atitudes relacionados à aparência física. Trata-se de um construto multidimensional influenciado por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, desempenhando papel importante na autoestima, no

comportamento alimentar e na saúde mental.

Diversos estudos demonstram que o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) está frequentemente associado a maiores níveis de insatisfação corporal. Weinberger et al. (2016), em revisão sistemática e meta-análise, observaram que indivíduos com obesidade apresentam significativamente mais insatisfação com a imagem corporal quando comparados a indivíduos eutróficos. De maneira semelhante, Buckingham-Howes et al. (2018) identificaram associação entre maior IMC, insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados.

A influência dos padrões estéticos contemporâneos também exerce papel relevante nesse processo. A valorização social da magreza e a estigmatização do excesso de peso podem contribuir para sentimentos de inadequação, vergonha corporal e redução da autoestima. Estudos brasileiros demonstram que a insatisfação corporal está associada tanto à percepção negativa da aparência quanto ao desenvolvimento de práticas alimentares inadequadas (AINETT; COSTA; SÁ, 2017; PEREIRA et al., 2009).

Nesse contexto, o Comer Intuitivo apresenta-se como uma abordagem potencialmente benéfica para a reconstrução da relação entre o indivíduo e o próprio corpo. Segundo Spoor e Madanat (2016), indivíduos que apresentam maiores níveis de alimentação intuitiva tendem a demonstrar maior aceitação corporal e menor preocupação excessiva com peso e aparência física. Resultados semelhantes foram observados por Lima et al. (2020), que identificaram associação inversa entre alimentação intuitiva e insatisfação corporal em indivíduos com excesso de peso.

Além da aceitação corporal, o Comer Intuitivo também favorece a redução da dependência de regras externas para orientar a alimentação, promovendo maior confiança nos sinais internos do organismo (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013). Essa mudança de foco, do controle rígido do peso para o cuidado integral com a saúde, pode contribuir para melhorias significativas na autoestima e na qualidade de vida.

Dessa forma, a literatura sugere que a promoção de uma imagem corporal mais positiva constitui importante mecanismo por meio do qual o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente exercem efeitos benéficos sobre a saúde física e psicológica. Ao favorecer a aceitação do corpo e reduzir a influência dos padrões estéticos restritivos, essas abordagens contribuem para o desenvolvimento de comportamentos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

4 DISCUSSÃO

Quadro 3. Benefícios associados ao Comer Intuitivo e à Alimentação Consciente.

Dimensão	Benefícios observados
Comportamento alimentar	Menor frequência de compulsão alimentar; menor rigidez alimentar; maior capacidade de reconhecer fome e saciedade.
Saúde mental	Menores níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos; maior bem-estar psicológico.
Imagem corporal	Maior aceitação corporal; menor insatisfação com a aparência física; redução da preocupação excessiva com o peso.
Qualidade de vida	Melhora na autoestima, no humor e nas relações sociais; maior satisfação com o corpo e com a vida.
Adesão ao tratamento e sustentabilidade	Maior adesão a hábitos saudáveis; mudanças comportamentais mais duradouras e sustentáveis ao longo do tempo.

Fonte: Autores.

Os estudos analisados nesta revisão demonstram de forma consistente que o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente apresentam potencial significativo para contribuir com o manejo da obesidade e dos comportamentos alimentares disfuncionais. Diferentemente das abordagens tradicionais centradas exclusivamente na perda de peso e no controle calórico rígido, essas estratégias priorizam a reconexão do indivíduo com seus sinais internos de fome e saciedade, promovendo a autonomia alimentar e o bem-estar biopsicossocial (TRIBOLE; RESCH, 2012).

Os resultados apontam que indivíduos com maiores níveis de alimentação intuitiva tendem a apresentar menor frequência de episódios de compulsão alimentar, menor rigidez cognitiva em relação à comida e menor preocupação deletéria com o peso corporal e a aparência física (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; LINARDON; MITCHELL, 2017). Tais achados sugerem que a desconstrução das restrições alimentares severas é capaz de mitigar os sentimentos de culpa, fracasso e frustração que alimentam o ciclo de perda e reganho de peso, comumente observado em indivíduos submetidos ao modelo dietético tradicional (SIAHPUSH et al., 2015; DULLOO et al., 2015).

A análise crítica dos dados revela, contudo, um importante paradoxo clínico no tratamento da obesidade: embora os benefícios psicológicos e comportamentais destas abordagens sejam robustos, os resultados quantitativos imediatos relacionados à perda de peso mostram-se menos expressivos quando comparados às intervenções de restrição calórica severa. Este hiato reflete a natureza distinta das estratégias: enquanto a dieta restritiva impõe um déficit energético forçado que resulta em emagrecimento rápido — porém frequentemente insustentável —, as abordagens não restritivas demandam tempo para o reajuste metabólico e para o fortalecimento da consciência interoceptiva (ULIAN et al., 2018). Portanto, a ausência de reduções drásticas e imediatas no Índice de Massa Corporal (IMC) não deve ser interpretada como limitação ou falha terapêutica, mas sim como um indicador de que a reestruturação da relação com a comida e a homeostase biológica precedem a

estabilização saudável do peso corporal em longo prazo.

Ademais, a literatura evidencia que a Alimentação Consciente desempenha papel crucial no manejo do comer emocional ao capacitar o indivíduo a identificar os gatilhos psicológicos que motivam o consumo alimentar disfuncional (VAN DYKE; DRINKWATER, 2014; SABATINI et al., 2019). A prática da atenção plena atua diretamente na distinção entre a fome fisiológica e a fome emocional, mitigando respostas impulsivas diante de estados de ansiedade, estresse e depressão, condições que guardam íntima relação com a fisiopatologia da obesidade (WEINBERGER et al., 2016; RODGERS et al., 2018).

O principal desafio para a consolidação e adesão continuada ao Comer Intuitivo e à Alimentação Consciente reside na persistente pressão estética sociocultural e no ambiente obesogênico contemporâneo (RIDDER et al., 2014; BUCKINGHAM-HOWES et al., 2018). A busca imediatista pela magreza idealizada, estimulada por estigmas de peso e cobranças sociais, muitas vezes sabota o processo terapêutico não restritivo, gerando ansiedade no paciente que espera reduções rápidas na balança. Torna-se imperativo, logo, que a intervenção nutricional atue na desconstrução desse viés focado puramente no peso, redirecionando o foco do tratamento para indicadores amplos de saúde, autoestima e qualidade de vida (SABATINI et al., 2019; LIMA et al., 2020).

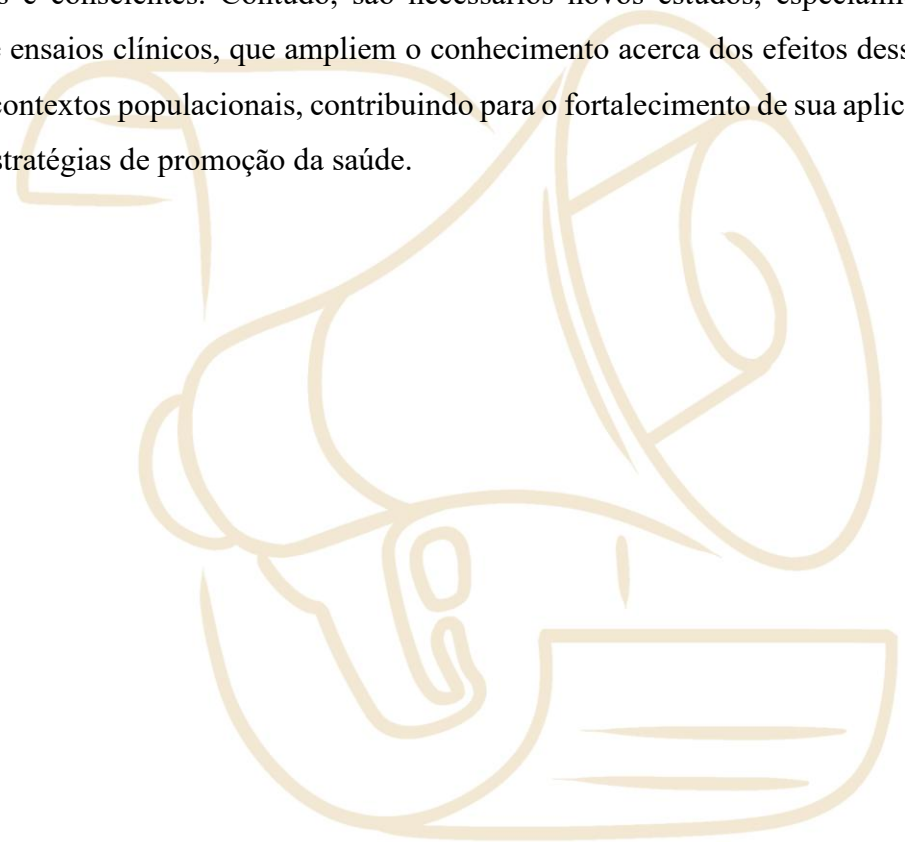
Por fim, cumpre destacar que a literatura científica acerca dessas abordagens ainda apresenta limitações metodológicas importantes. Há uma nítida predominância de estudos observacionais e transversais, que limitam o estabelecimento de relações de causa e efeito, além de uma relativa escassez de ensaios clínicos randomizados e pesquisas longitudinais de longo prazo em populações com obesidade. Investigações futuras que acompanhem biomarcadores metabólicos e a sustentabilidade do comportamento alimentar por períodos estendidos são fundamentais para consolidar o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente como pilares baseados em evidências na prática clínica e nas políticas de saúde pública.

5 CONCLUSÃO

A presente revisão permitiu analisar as contribuições do Comer Intuitivo e da Alimentação Consciente para o manejo da obesidade e dos comportamentos alimentares relacionados à saúde física e emocional. Os estudos avaliados demonstraram que essas abordagens estão associadas à menor frequência de compulsão alimentar, menor rigidez alimentar, melhor apreciação corporal e benefícios para a saúde mental e o bem-estar geral. Os achados reforçam a compreensão de que a obesidade constitui uma condição multifatorial, cuja abordagem terapêutica não deve se restringir exclusivamente ao controle do peso corporal, mas considerar também aspectos emocionais, psicológicos, sociais e comportamentais que influenciam a relação do indivíduo com a alimentação. Nesse contexto, observou-se que o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente favorecem o

desenvolvimento da autonomia alimentar, da consciência corporal e da capacidade de reconhecer os sinais fisiológicos de fome e saciedade, contribuindo para uma relação mais equilibrada com a comida e com o próprio corpo.

Embora os resultados relacionados à perda de peso possam ser menos expressivos em curto prazo quando comparados às dietas restritivas, as evidências indicam que essas estratégias apresentam maior potencial de sustentabilidade em longo prazo, especialmente por promoverem mudanças comportamentais duradouras e melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, conclui-se que o Comer Intuitivo e a Alimentação Consciente representam abordagens promissoras para o cuidado nutricional contemporâneo, por valorizarem a saúde integral e a construção de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes. Contudo, são necessários novos estudos, especialmente pesquisas longitudinais e ensaios clínicos, que ampliem o conhecimento acerca dos efeitos dessas abordagens em diferentes contextos populacionais, contribuindo para o fortalecimento de sua aplicação na prática clínica e nas estratégias de promoção da saúde.



REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

AINETT, W. S. O.; COSTA, V. V. L.; SÁ, N. N. B. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 11, n. 62, p. 75-85, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRUCE, L. J.; RICCIARDELLI, L. A. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. Appetite, v. 96, p. 454-472, 2016.

BUCKINGHAM-HOWES, S. et al. BMI and disordered eating in urban, African American, adolescent girls: the mediating role of body dissatisfaction. Eating Behaviors, v. 29, p. 59-63, 2018.

DULLOO, A. G. et al. How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats awaiting discovery. Obesity Reviews, v. 16, supl. 1, p. 25-35, 2015.

GAST, J. et al. Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. American Journal of Health Promotion, v. 29, n. 3, p. e91-e92, 2015.

GEARY, N. Control-theory models of body-weight regulation and body-weight-regulatory appetite. Appetite, v. 144, p. 104440, 2019.

LIMA, R. S. V. et al. Relação entre comer intuitivo e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 14, n. 87, p. 661-670, jul./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, 2017.

LOWE, M. R. et al. Personal history of dieting and family history of obesity are unrelated: implications for understanding weight gain proneness. Eating Behaviors, v. 17, p. 144-148, 2015.

NG, M. et al. Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: a systematic analysis. The Lancet, v. 384, n. 9945, p. 766-781, 2014.

OLIVEIRA, M. L.; SANTOS, L. M. P.; SILVA, E. N. Direct healthcare cost of obesity in Brazil: an application of the cost-of-illness method from the perspective of the public health system in 2011. PLoS One, v. 10, n. 4, 2015.

PEREIRA, E. F. et al. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 9, n. 3, p. 253-262, 2009.

RIDDER, D. et al. Who diets? Most people and especially when they worry about food. Appetite, v. 80, p. 103-108, 2014.

RODGERS, R. F. et al. A network approach to eating disorder symptomatology: do desire for thinness and fear of gaining weight play unique roles in the network? Body Image, v. 27, p. 1-9, 2018.

SABATINI, F. et al. Eating pleasure in a sample of obese Brazilian women: a qualitative report of an interdisciplinary intervention based on the Health at Every Size Approach. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v. 119, n. 9, p. 1470-1482, 2019.

SEIDEL, J. C.; HALBERSTADT, J. The global burden of obesity and the challenges of prevention. Annals of Nutrition and Metabolism, v. 66, supl. 2, p. 7-12, 2015.

SIAHPUSH, M. et al. Dieting increases the likelihood of subsequent obesity and BMI gain: results from a prospective study of an Australian national sample. International Journal of Behavioral Medicine, v. 22, n. 5, p. 662-671, 2015.

SPOOR, K. D.; MADANAT, H. Relationship between body image discrepancy and intuitive eating. International Quarterly of Community Health Education, v. 36, n. 3, p. 189-197, 2016.
TRIBOLE, E.; RESCH, E. Intuitive eating: a revolutionary program that works. New York: St. Martin's Griffin, 2012.

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, v. 60, n. 1, p. 137-153, 2013.

ULIAN, M. D. et al. Effects of Health at Every Size® interventions on health-related outcomes of people with overweight and obesity: a systematic review. Obesity Reviews, v. 19, p. 1659-1666, 2018.

VAN DYKE, N.; DRINKWATER, E. J. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public Health Nutrition, v. 17, n. 8, p. 1757-1766, 2014.

WEINBERGER, N. A. et al. Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis. Obesity Facts, v. 9, n. 6, p. 424-441, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. Geneva: WHO, 2000.

CAMILLERI, G. M. et al. Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. Obesity, Silver Spring, v. 25, n. 2, p. 454-461, 2017.

SILVA, W. R. et al. Adaptação e propriedades psicométricas da versão brasileira da Intuitive Eating Scale-2. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, v. 23, n. 6, p. 817-827, 2018.

TRUDEL-GUY, C. et al. The French-Canadian Intuitive Eating Scale-2 (IES-2): Psychometric evaluation and associations with eating behaviors and body weight in adult women. Eating Behaviors, v. 33, p. 95-101, 2019

AMIN, N.; MERCER, M. E. Mindfulness, eating behaviors, and obesity: a review and integration. Current Obesity Reports, v. 5, n. 4, p. 441-450, 2016.