COMER INTUITIVO E PRÁTICA DE DIETAS PARA PERDA DE PESO E HIPERTROFIA EM HOMENS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

Sara da Silva Santos (IC) Rosana Farah Simony Lamigueiro Toimil (Orientador)

Apoio:PIVIC Mackenzie

RESUMO

O comer intuitivo vem ganhando visibilidade no campo da nutrição, com uma abordagem de autopercepção sobre fome e saciedade, visando incentivar a escuta dos sinais internos, uma relação saudável com a comida e autonomia nas escolhas alimentares. Apesar da maior parte dos estudos concentrar-se no gênero feminino, os casos de insatisfação muscular e comparação corporal no gênero masculino têm aumentado nos últimos anos. O presente estudo teve como objetivo verificar a relação entre histórico de dietas para perda de peso e hipertrofia, comer intuitivo e estado nutricional em homens adultos praticantes de atividade física. Foi realizado estudo transversal com 199 homens entre 18 e 59 anos de idade residentes no Município de São Paulo. Os dados sociodemográficos e antropométricos foram coletados via formulário eletrônico. O estado nutricional foi avaliado pelo índice de massa corporal (IMC), com dados autorreferidos de peso (kg) e altura (metros). Para análise do comer intuitivo, foi aplicada a escala IES-2, sendo considerado aqueles com maior habilidade do comer intuitivo, os que apresentaram maior pontuação. Foi realizada correlação de Spearman para as variáveis quantitativas e ANOVA para analisar a relação entre comer intuitivo e IMC, com significância de 5%. A idade média foi de 24,87 (± 8,12) anos, predominando participantes com ensino superior incompleto (47%), solteiros (82,5%) e histórico de dietas para perda de peso (73%). A pontuação média da IES-2 foi de 3,56 (± 0,47), indicando nível satisfatório de alimentação intuitiva, embora as correlações com as variáveis quantitativas tenham sido muito fracas. Em relação ao IMC, a pontuação de comer intuitivo foi menor entre homens com menor IMC quando comparados aos eutróficos (p=0,021) e obesos (p=0,047), sugerindo maior preocupação com a alimentação e a imagem corporal.

Palavras-chave: comer intuitivo; estado nutricional; homens

ABSTRACT

Intuitive eating has been gaining visibility in the field of nutrition, featuring an approach focused on self-perception of hunger and satiety aimed at encouraging responsiveness to internal cues, a healthy relationship with food, and autonomy in food choices. Although most studies focus on females, cases of muscle dissatisfaction and body comparison among males have increased in recent years. This study aimed to examine the relationship between a history of weight loss and hypertrophy diets, intuitive eating, and nutritional status in adult men engaging in physical activity. A cross-sectional study was conducted with 199 men aged 18 to 59 residing in the municipality of São Paulo. Sociodemographic and anthropometric data were collected via an online questionnaire. Nutritional status was evaluated using the body mass index (BMI), based on self-reported weight (kg) and height (meters). Intuitive eating was measured using the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2), where higher scores indicated a higher ability for intuitive eating. Spearman's correlation was performed for quantitative variables, and ANOVA was used to analyze the relationship between intuitive eating and BMI, with a significance level of 5%. The mean age was 24.87 ± 8.12 years, with a predominance of participants who had incomplete higher education (47%), were single (82.5%), and had a history of weight loss diets (73%). The mean IES-2 score was 3.56 ± 0.47, indicating a satisfactory level of intuitive eating, although correlations with quantitative variables were very weak. Regarding BMI, intuitive eating scores were lower among men with a lower BMI compared to normal-weight (p=0.021) and obese men (p=0.047), suggesting greater concern with eating habits and body image.

Keywords: intuitive eating; nutritional status; men

INTRODUÇÃO

A saúde do homem tem se consolidado como tema prioritário nas discussões de saúde pública, já que os indicadores apontam maior vulnerabilidade masculina a doenças crônicas e menor expectativa de vida. Este cenário é agravado por uma lacuna na educação preventiva e por barreiras culturais que associam o autocuidado à perda de virilidade (GARCIA et al., 2024). Embora a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH) tenha sido criada para enfrentar essa realidade, a adesão masculina permanece baixa. Isso ocorre porque muitos homens priorizam o trabalho e recorrem ao atendimento apenas quando os sintomas comprometem suas atividades laborais (BARBOSA et al., 2023). Além disso, o estilo de vida contemporâneo, marcado pelo afastamento das práticas preventivas, reforça a urgência de estratégias que considerem as particularidades desse público para reduzir a morbimortalidade masculina (PEREIRA et al., 2019).

Nas últimas décadas, houve um aumento expressivo no interesse pelo físico masculino, com maior ênfase na busca por um corpo atlético e hipermusculoso. Esse contexto tem favorecido a adesão de muitos homens a práticas intensas, como musculação e fisiculturismo, modalidades em que o corpo é submetido a critérios específicos de massa muscular e definição. Como resultado, podem surgir distorções severas na autopercepção, levando à insatisfação corporal mesmo em indivíduos com musculatura desenvolvida (DEVRIM et al., 2018). Autores como Moro et al. (2026) apontam que atletas de elite apresentam riscos elevados de desenvolver dismorfia muscular e dependência de exercício, convertendo uma atividade que deveria promover a saúde em um motor de obsessão estética e sofrimento psicológico.

O comportamento alimentar de praticantes de modalidades voltadas ao desenvolvimento corporal frequentemente apresenta relação com regimes dietéticos rígidos e por ciclos de restrição extrema. As fases de ganho de massa e perda de gordura podem estar correlacionadas com flutuações hormonais que desregulam os sinais biológicos de fome e saciedade (IRAKI et al., 2019). De acordo com Horovitz e Argyrides (2023), essa dificuldade alimentar predispõe os praticantes à ortorexia nervosa, caracterizada pela obsessão patológica pela pureza e qualidade dos alimentos. Estudos sobre dietas restritivas apontam uma possível associação entre esses padrões alimentares, o reganho de peso e a ocorrência de episódios de compulsão alimentar (FIGUEIREDO et al., 2026).

Estudos recentes indicam que a insatisfação corporal masculina está associada ao desejo de possuir um corpo mais forte e musculoso, muitas vezes reforçado pela comparação física. Nesse sentido, os meios de comunicação social mostram associação com a internalização dos padrões corporais ideais, o que pode comprometer o bem-estar físico, psíquico e social de quem os internaliza (SOLIGON; DE TILIO, 2024). O estudo de Jiotsa et al. (2021) sobre o uso de redes sociais e transtornos de imagem associados investigou a associação entre a frequência com que uma pessoa compara sua aparência física com a de pessoas que segue nas mídias sociais e sua insatisfação corporal. A pesquisa foi realizada com 1.331 indivíduos por meio de um questionário com a Escala de Inventário de Transtornos Alimentares (EDI-BD). Os pesquisadores concluíram que o uso contínuo de redes sociais pode aumentar a insatisfação corporal e a motivação para a comparação, fazendo com que o homem contemporâneo tenha uma tendência a perceber o corpo como um objeto em constante construção e como um marcador de revisão social, com reavaliação permanente da autoimagem diante de pressões externas e ideais de perfeição (DEZAN, 2011).

As estratégias baseadas na alimentação intuitiva centradas no reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade têm sido estudadas como abordagens que podem favorecer uma relação mais saudável com a alimentação e com o próprio corpo. (AHMADYAR et al., 2022). Kayacan e Özçelik (2023) investigaram a relação entre alimentação intuitiva, satisfação corporal e estado nutricional em 497 indivíduos de ambos os sexos e constataram que indivíduos que identificam seus sinais internos de fome apresentam, em média, menor Índice de Massa Corporal (IMC) e uma visão mais positiva da própria imagem. O comer intuitivo é uma abordagem que privilegia a reconexão com sinais biológicos internos e se fundamenta em três pilares: permissão incondicional para comer, alimentação guiada por necessidades físicas em vez de emocionais e confiança no próprio corpo para determinar o que e quanto ingerir (CARREGOSA et al., 2024).

Inicialmente desenvolvida por Tylka (2006) e posteriormente ampliada por Tylka e Kroon Van Diest (2013), a técnica do Comer Intuitivo (CI) constitui uma abordagem baseada na confiança biológica e na reconexão com os sinais internos do organismo. O modelo psicométrico é organizado em pilares como permissão incondicional para comer, confiança nos sinais de saciedade e escolha alimentar congruente com a saúde do corpo. Um estudo realizado por Van Dyke e Drinkwater (2014), com o objetivo de revisar a literatura científica sobre a relação entre alimentação intuitiva e indicadores de saúde, demonstrou que níveis mais altos de

comer intuitivo se correlacionam positivamente com bem-estar psicológico e autoestima, atuando como fator protetivo contra o desenvolvimento de transtornos alimentares. Musat et al. (2024) também sugeriram que essa prática favorece a autonomia alimentar, ajudando o indivíduo a diferenciar a fome física de necessidades emocionais.

Uma revisão sistemática realizada por Rezende et al. (2024) aponta que ainda existem lacunas significativas sobre a aplicação do Comer Intuitivo especificamente em homens praticantes de atividades físicas de alta intensidade. Os autores relatam que a maioria dos estudos sobre o tema se concentra em populações femininas e universitárias, negligenciando as pressões estéticas enfrentadas por atletas de força. Além disso, instrumentos de avaliação do Comer Intuitivo podem apresentar variações de interpretação ao serem aplicados a grupos que internalizam o ideal de ganho de massa magra em vez da magreza tradicional. Dessa forma, observa-se a escassez de dados sobre como homens que buscam desempenho físico lidam com a permissão para comer em meio a regimes exaustivos de treino (LINNETT et al., 2026).

Diante do exposto, justifica-se a necessidade de compreender as dinâmicas entre imagem corporal e comer intuitivo no público masculino ativo. Sendo assim, buscou-se investigar como a autopercepção corporal e a internalização de padrões estéticos estão associados a adoção de comportamentos alimentares intuitivos ou disfuncionais, a fim de fornecer subsídios para estratégias nutricionais e prevenir transtornos alimentares.

REFERENCIAL TEÓRICO

A relação entre o gênero masculino e o cuidado com a saúde está fortemente associada as normas sociais. Os motivos que levam os homens a procurar serviços de saúde geralmente estão associados ao acompanhamento de doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares (BERTOLIN; SIMONETTI, 2014).

Os perfis epidemiológicos mostram taxas de morbimortalidade elevadas entre os homens. Em 2016, a expectativa de vida masculina era 4,4 anos menor que a feminina, especialmente em países de baixa renda. Essa diferença relaciona-se não apenas a questões de gênero, mas também por fatores psicossociais e culturais. Até hoje, apenas países como Brasil, Austrália, Irlanda e Irã possuem políticas públicas específicas para a saúde masculina — ainda em estágios iniciais de implementação (PAULA et al., 2022).

Apesar de o crescimento da taxa de obesidade ser maior entre os homens, eles se envolvem menos com práticas de perda de peso — ainda consideradas predominantemente femininas. Estudos revelam que, embora dietas para emagrecimento sejam mais comuns entre mulheres, os hábitos alimentares masculinos tendem a ser menos saudáveis (BEHR et al., 2022).

Um estudo realizado por Canazas, Faustino e Medeiros (2023) analisou a tendência temporal da obesidade na população adulta, com ênfase nas capitais do Brasil e no Distrito Federal, entre os anos de 2006 e 2021. Os dados revelaram um aumento progressivo na prevalência de obesidade entre os homens, especialmente na faixa etária de 35 a 44 anos.

De acordo com Sousa et al. (2021), a prevalência do excesso de peso em homens adultos apresenta uma associação significativa com o nível de escolaridade, alcançando 55,9%. Os autores indicam que indivíduos com menor grau de instrução apresentam taxas consideravelmente mais elevadas de obesidade, o que evidencia a associação com as desigualdades socioeducacionais.

A vigorexia é caracterizada por uma obsessão em ter uma aparência muscular corpórea. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2023), essa condição está associada ao transtorno dismórfico muscular, assim também conhecido; nesse caso, o indivíduo tende a acreditar que nunca está musculoso o suficiente.

Um estudo realizado em 2013 buscou comparar os níveis de vigorexia e dependência ao exercício entre frequentadores de academias e fisiculturistas do sexo masculino. Os resultados indicaram que a busca pelo “corpo perfeito” é semelhante entre os grupos com transtornos alimentares e vigorexia. Observou-se que indivíduos com risco de dependência ao exercício apresentaram maiores níveis desse transtorno, especialmente em contextos nos quais o ideal estético está associado à hipermusculatura e ao alto desempenho físico (SOLER et al., 2013).

Indivíduos com vigorexia tendem a adotar práticas alimentares desequilibradas, caracterizadas por elevado consumo de proteínas, uso frequente de suplementos nutricionais e, em muitos casos, o uso indiscriminado de esteroides anabolizantes (KOTONA et al., 2018).

Os pesquisadores Gomes, Durães e Castilho (2021) investigaram a conexão entre o transtorno de vigorexia e distúrbios alimentares. Embora a vigorexia envolva o aumento da massa muscular, os autores destacam que ela compartilha características com transtornos alimentares. O estudo sugere que indivíduos com vigorexia podem

desenvolver padrões alimentares disfuncionais, especialmente ao buscar um corpo idealizado por meio de dietas rígidas e treinos intensos.

Tendo em vista esses dados, podemos observar que os estudos sobre comportamento alimentar e comer intuitivo têm se concentrado predominantemente em mulheres. No entanto, os homens também enfrentam pressões estéticas e insatisfação corporal. A ausência de foco no público masculino pode contribuir para a falta de conhecimento e conscientização entre esses grupos (ALBUQUERQUE et al., 2021).

Diante disso, é fundamental ampliar as pesquisas para incluir o público masculino, promovendo sua participação em práticas alimentares saudáveis, o que pode contribuir para a formulação de políticas públicas mais inclusivas (SORRENTINO et al., 2021).

O comer intuitivo, desenvolvido pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch, propõe uma abordagem não prescritiva que promove o reencontro com os sinais internos de fome e saciedade, muitas vezes perdidos ao longo do tempo. Diferente das dietas convencionais, o comer intuitivo incentiva o indivíduo a escutar e confiar nas necessidades do próprio corpo, fazendo escolhas mais saudáveis e respeitando sua fisiologia. Essa abordagem busca romper com a ideia de que a felicidade está condicionada à conquista de um “corpo perfeito” (TRIBOLE; RESCH, 2020).

Apenas em 2013 a Escala de Comer Intuitivo (ECI), que consiste em um instrumento psicológico desenvolvido para avaliar o grau em que uma pessoa se alimenta de forma intuitiva, foi validada para homens. Essa validação trouxe também uma nova característica ao perfil dos comedores intuitivos: a harmonia entre alimento e corpo (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013).

As intervenções alimentares intuitivas restauram a consciência corporal e minimizam a ênfase em dietas ou perda de peso — práticas frequentemente ensinadas como estratégias para melhorar a saúde. Estudos apontam que 95% das dietas não funcionam, e a maioria das pessoas que perdem peso durante esse processo acaba recuperando os quilos perdidos ou até ultrapassando o peso inicial (TRIBOLE; RESCH, 2020; BRAUN et al., 2021).

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, cujo objetivo foi analisar a associação entre os escores de comer intuitivo e as características sociodemográficas, o histórico de dietas para perda de peso e hipertrofia, a prática de atividade física e o estado nutricional de homens fisicamente ativos residentes no município de São Paulo.

A amostra foi composta por 199 homens adultos com idade entre 18 e 59 anos. Os participantes foram coletados por meio de amostragem não probabilística por conveniência, com recrutamento em rede a partir da rede de contatos da pesquisadora, sendo os participantes incentivados a compartilhar o questionário com outros indivíduos que atendam aos critérios de inclusão

Foram incluídos homens com idade entre 18 e 59 anos, praticantes de atividade física e residentes no município de São Paulo. Foram excluídos indivíduos do sexo feminino, menores de 18 anos ou maiores de 60 anos, bem como aqueles que relataram condições de saúde que exigissem restrições alimentares específicas, como diabetes mellitus, doença celíaca, hipertensão arterial ou outras doenças crônicas.

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado elaborado na plataforma Google Forms®, na qual foram obtidas informações sociodemográficas, como idade, estado civil, profissão e grau de escolaridade. Para a caracterização socioeconômica, utilizou-se a classificação de faixa de renda proposta pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Para as informações referentes à prática e frequência de atividade física, histórico de realização de dietas voltadas para perda de peso e hipertrofia muscular, foi aplicado um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores.

O peso (kg) e a altura (metros) foram autorreferidos pelos participantes para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), sendo a classificação do estado nutricional realizada de acordo com os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025).

Para avaliar o comer intuitivo, foi utilizada a Intuitive Eating Scale-2 (IES-2), desenvolvida por Tylka e Kroon Van Diest (2013). A escala é composta por 23 itens distribuídos em quatro domínios: Permissão Incondicional para Comer, Comer por

Razões Físicas em vez de Emocionais, Confiança nos Sinais de Fome e Saciedade e Congruência entre as Escolhas Alimentares e as Necessidades Corporais.

Os dados coletados foram organizados em planilha eletrônica e submetidos à análise estatística. Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis, sendo os dados quantitativos apresentados por meio de média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo, enquanto as variáveis categóricas foram expressas em frequências absolutas e relativas. Para avaliar a associação entre os escores da Intuitive Eating Scale-2 (IES-2) e as variáveis de interesse, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman. Adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado no início do formulário eletrônico, antes do preenchimento do questionário. A participação foi voluntária, sendo garantidos o anonimato, a privacidade e o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo aos participantes. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie (nº 01302-907).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de indivíduos que responderam ao questionário eletrônico (n = 200), um participante foi excluído por não atender aos critérios de inclusão do estudo, por possuir 16 anos de idade. Assim, a amostra final foi composta por 199 homens adultos praticantes de atividade física, residentes no município de São Paulo, com idade média de 24,87 anos (dp $\pm$ 8,12), (Tabela 1)

Tabela 1 : Distribuição da amostra segundo características de saúde. São Paulo, 2026.

Variável		n	%
IMC	Baixo peso	2	1,0
	Eutrofia	106	53,3
	Obesidade	22	11,1
	Sobrepeso	69	34,7
Uso de anabolizantes	Não	180	90,5
	Sim	17	8,5
	Não respondeu	2	1,0

Pressão estética relacionada ao corpo	Sempre	18	9,0
	Frequentemente	35	17,6
	Às vezes	66	33,2
	Raramente	38	19,1
	Nunca	42	21,1
Comparação com outros corpos	Sempre	18	9,0
	Frequentemente	23	11,6
	Às vezes	49	24,6
	Raramente	58	29,1
	Nunca	51	25,6
Insatisfação com a massa magra	Sempre	27	13,6
	Frequentemente	28	14,1
	Às vezes	72	36,2
	Raramente	43	21,6
	Nunca	29	14,6
Insatisfação corporal	Muito satisfeito	14	7,0
	Satisfeito	74	37,2
	Neutro	75	37,7
	Insatisfeito	31	15,6
	Muito insatisfeito	4	2,0
	Sem resposta	1	0,5
Prática de dietas	Não	54	27,1
	Sim	145	72,9
Total		199	100

Em relação ao estado nutricional, observou-se predominância de participantes classificados como eutróficos (53,3%), seguidos por aqueles com sobrepeso (34,7%) e obesidade (11,1%). Esses resultados apresentam semelhança com os encontrados por Teixeira et al. (2021), que identificaram 53,29% de indivíduos eutróficos, 29,81% com sobrepeso e 16,90% com obesidade. Os autores também observaram diferenças na classificação do estado nutricional conforme o nível de atividade física, com maior ocorrência de sobrepeso entre os indivíduos que praticavam menos de 150 minutos

de atividade física por semana, enquanto aqueles que atingiam ou ultrapassavam esse período apresentaram maior frequência de eutrofia. Considerando que a presente pesquisa foi realizada exclusivamente com homens praticantes de atividade física, a predominância de indivíduos eutróficos pode estar relacionada às características da população estudada. Entretanto, essa interpretação deve ser feita com cautela, uma vez que o delineamento transversal não permite estabelecer relações de causalidade. Além disso, o IMC apresenta limitações para avaliar indivíduos fisicamente ativos, pois não diferencia a massa muscular da massa adiposa, podendo classificar como sobrepeso indivíduos que apresentam maior desenvolvimento muscular.

No que diz respeito à imagem corporal, verificou-se que 37,7% dos participantes apresentaram percepção neutra em relação à própria aparência física. Em relação à massa muscular, 36,2% relataram insatisfação às vezes. Esses resultados demonstram que a percepção da aparência geral e a satisfação com a musculatura podem apresentar diferenças, especialmente entre homens que praticam atividades físicas e possuem objetivos relacionados ao desenvolvimento muscular. Nesse contexto, a preocupação com o volume muscular pode representar um aspecto importante da construção da imagem corporal masculina, considerando a valorização de padrões estéticos associados à força, à definição e à hipertrofia.

Esses achados podem ser discutidos a partir do estudo de Félix et al. (2023), que investigaram a insatisfação corporal e a vigorexia em praticantes de musculação, incluindo 69 homens e 68 mulheres. Os autores identificaram escores médios de insatisfação corporal de 3,7 entre os homens e 2,9 entre as mulheres, sem diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Entretanto, os escores relacionados à vigorexia foram superiores entre os homens, indicando maior presença de características relacionadas à preocupação excessiva com o desenvolvimento muscular. Embora os resultados não sejam diretamente comparáveis, devido às diferenças entre as amostras e os instrumentos utilizados, o estudo reforça a importância de considerar a insatisfação muscular nas investigações sobre imagem corporal masculina.

De maneira complementar, Carbone et al. (2024) investigaram evidências de validade da Escala Shape, instrumento direcionado à avaliação da imagem corporal em fisiculturistas. A pesquisa destaca a importância de considerar as particularidades da percepção corporal nesse grupo, especialmente em relação à muscularidade e aos padrões físicos valorizados na modalidade. Dessa forma, os achados contribuem para a compreensão de que a satisfação com a aparência física pode envolver diferentes aspectos, não se limitando à percepção geral do corpo, mas também à avaliação

específica do desenvolvimento muscular. No presente estudo, essa distinção é relevante, uma vez que a percepção neutra da aparência física coexistiu com relatos de insatisfação em relação à massa muscular, evidenciando a importância de investigar essas dimensões separadamente.

As análises de correlação de Spearman entre a pontuação de comer intuitivo e as variáveis quantitativas avaliadas (Tabela 2) não mostraram uma correlação estatisticamente significativa entre o comer intuitivo e as variáveis analisadas ($p > 0,05$), com coeficientes de correlação de -0,114 a 0,034.

Tabela 2 : Análise de correlação entre comer intuitivo e outras variáveis quantitativas. São Paulo, 2026.

Variáveis	Coeficiente de correlação (r)	Valor p	Classificação
Idade	-0,017	0,813	Negativa e fraca
IMC	-0,063	0,377	Negativa e fraca
Crossfit	-0,098	0,168	Negativa e fraca
Corrida	0,034	0,634	Positiva e fraca
Esportes coletivos	-0,030	0,675	Negativa e fraca
Ciclismo	-0,114	0,106	Negativa e fraca
Outros esportes	0,007	0,926	Positiva e fraca

Entre as variáveis analisadas, o IMC apresentou correlação negativa e muito fraca com a pontuação de comer intuitivo ($r = -0,063$; $p = 0,377$), assim como a idade ($r = -0,017$; $p = 0,813$). Embora a direção da correlação encontrada para o IMC seja semelhante à descrita por Sire et al. (2025), no estudo PREDISE, os autores identificaram uma associação negativa e estatisticamente significativa entre o IMC e o comer intuitivo. Essa relação também foi discutida pelos pesquisadores considerando que indivíduos com maior adesão ao comer intuitivo podem apresentar comportamentos alimentares relacionados à menor ingestão energética excessiva. Entretanto, os resultados da presente pesquisa não demonstraram significância estatística, indicando que a relação observada entre as variáveis foi muito fraca e não permite afirmar a existência de associação nessa população.

Resultados distintos também foram observados por Albajri e Naseeb (2023), que investigaram a relação entre alimentação intuitiva e IMC em 360 adultos de 18 a 40 anos na Arábia Saudita. Os pesquisadores identificaram diferenças entre os sexos, observando uma associação negativa significativa entre o IMC e a pontuação total de comer intuitivo entre as mulheres, enquanto, entre os homens, foi encontrada uma associação positiva entre essas variáveis. Esses achados demonstram que a relação entre estado nutricional e comer intuitivo pode apresentar diferenças conforme as

características da população investigada. Considerando que a presente pesquisa foi realizada exclusivamente com homens praticantes de atividade física, essas particularidades devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Entretanto, a magnitude muito fraca da correlação e a ausência de significância estatística indicam que não foi possível identificar uma associação entre IMC e comer intuitivo na amostra estudada.

Em relação à prática de atividade física, foram observadas correlações negativas e muito fracas entre a pontuação de comer intuitivo e a prática de Crossfit ($r = -0,098$; $p = 0,168$), esportes coletivos ($r = -0,030$; $p = 0,675$) e ciclismo ($r = -0,114$; $p = 0,106$). A corrida apresentou correlação positiva e muito fraca ($r = 0,034$; $p = 0,634$), enquanto as demais modalidades apresentaram associação praticamente nula ($r = 0,007$; $p = 0,926$). Nenhuma das modalidades avaliadas apresentou associação estatisticamente significativa com o comer intuitivo.

Esses resultados apresentam concordância com Hazzard et al. (2022), que investigaram a relação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida e o comer intuitivo em uma amostra de homens e mulheres. Os autores não identificaram associação estatisticamente significativa entre o número de horas semanais de atividade física moderada a vigorosa e a pontuação de comer intuitivo ($B = 0,00$; IC95%: -0,01 a 0,01; $p = 0,81$), com tamanho de efeito praticamente nulo (Cohen's $f^2 < 0,01$). Essa semelhança sugere que a prática de atividade física, quando considerada isoladamente, não necessariamente apresenta relação com os níveis de comer intuitivo. Entretanto, é importante considerar que os métodos de avaliação foram diferentes entre as pesquisas, uma vez que o presente estudo analisou a frequência de realização das modalidades, enquanto Hazzard et al. (2022) avaliaram o tempo semanal dedicado à atividade física.

Em contrapartida, Musat et al. (2024), ao investigarem a relação entre comer intuitivo e atividade física em estudantes universitários, identificaram uma associação positiva entre essas variáveis, divergindo dos resultados encontrados na presente pesquisa. Essa diferença pode estar relacionada às características das populações estudadas e aos métodos utilizados para avaliar a atividade física. Enquanto Musat et al. (2024) utilizaram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a presente investigação considerou o número de dias de realização de cada modalidade. Dessa forma, as diferenças metodológicas podem dificultar a comparação direta entre os achados, reforçando a importância de considerar não apenas a prática de atividade física, mas também a forma como sua frequência e intensidade são avaliadas nas investigações sobre comportamento alimentar.

A Tabela 3, mostra a análise da média da pontuação do comer intuitivo em relação à classificação o índice de massa corporal por ANOVA – ao comparar as médias, a média da pontuação do comer intuitivo foi menor entre os homens com baixo peso em relação aos com eutrofia (p=0,021) e com obesidade (p=0,047).

Tabela 3 : Comparação de médias do comer intuitivo em relação à classificação do índice de massa corporal. São Paulo, 2026.

		Pontuação. Do comer intuitivo		
Estado nutricional	n	Média	dp	Valor p
baixo peso	2	2,65	0,12	0,011
eutrofia	106	3,63	0,41	
sobrepeso	69	3,49	0,49	
obesidade	22	3,57	0,57	

Na comparação da pontuação de comer intuitivo segundo a classificação do IMC demonstrou diferença estatisticamente significativa entre os grupos (p = 0,011). A maior média foi observada entre os participantes classificados como eutróficos (3,63 ± 0,41), enquanto a menor foi identificada no grupo com baixo peso (2,65 ± 0,12). Esse resultado indica diferenças na pontuação de comer intuitivo entre as categorias de estado nutricional. Entretanto, a interpretação da média encontrada entre os participantes com baixo peso deve ser realizada com cautela, considerando o número reduzido de indivíduos nesse grupo (n = 2), o que limita a representatividade desse resultado.

Resultados semelhantes quanto à presença de diferenças entre as categorias de IMC foram encontrados por Ruiz et al. (2024), que avaliaram 1.335 universitários brasileiros, similarmente identificaram diferenças estatisticamente significativas na pontuação de comer intuitivo (p < 0,001). Entretanto, a distribuição das médias apresentou um comportamento diferente do observado na presente pesquisa. Enquanto neste estudo a maior pontuação foi identificada entre os indivíduos eutróficos e a menor entre aqueles classificados com baixo peso, Ruiz et al. (2024) observaram uma redução progressiva da pontuação conforme aumentava a classificação do IMC, com médias de 3,67, 3,43, 3,09 e 2,84 para baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade, respectivamente. Essa diferença demonstra que, embora ambos os estudos tenham identificado diferenças entre as categorias de estado nutricional, a distribuição das pontuações não seguiu o mesmo padrão.

Achados que apontam para uma relação inversa entre massa corporal e comer intuitivo também foram observados por Argyrides e Anastasiades (2022), que avaliaram 1.312 adultos greco-cipriotas de ambos os sexos. Os autores identificaram que valores mais elevados de IMC estavam associados a menores níveis de comer intuitivo, tanto entre homens quanto entre mulheres. Além disso, observaram uma interação significativa entre sexo e massa corporal, sugerindo que a relação entre essas variáveis pode apresentar particularidades conforme o sexo dos indivíduos. Esses resultados reforçam a importância de considerar as características da população estudada ao investigar o comportamento alimentar e sua relação com o estado nutricional.

Embora os estudos citados apontem, de modo geral, para menores níveis de comer intuitivo entre indivíduos com maior IMC, a presente pesquisa não apresentou esse mesmo padrão. Essa divergência pode estar relacionada às características específicas da amostra, composta exclusivamente por homens praticantes de atividade física, cuja composição corporal pode apresentar particularidades em razão do desenvolvimento muscular. Além disso, a utilização do IMC como único indicador do estado nutricional não permite diferenciar a massa muscular da massa adiposa, o que pode interferir na interpretação dos resultados nessa população. Outro aspecto importante é o número reduzido de participantes classificados com baixo peso, que limita a interpretação da menor média observada nesse grupo. Dessa forma, os achados demonstram diferenças na pontuação de comer intuitivo entre as classificações do IMC, mas não permitem estabelecer um padrão progressivo de associação entre o aumento da massa corporal e a redução do comer intuitivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre o comer intuitivo, o histórico de dietas para perda de peso e hipertrofia, a prática de atividade física e o estado nutricional de homens praticantes de atividade física. Os resultados demonstraram que não houve associação estatisticamente significativa entre a pontuação de comer intuitivo e a idade, o IMC analisado como variável quantitativa ou as modalidades de atividade física avaliadas. Entretanto, foram identificadas diferenças significativas entre as classificações do estado nutricional, com maior pontuação média de comer intuitivo entre os participantes eutróficos. Também se destacaram a frequência de realização de dietas (72,9%), a pressão estética relacionada ao corpo (59,8%) e a insatisfação com a massa

muscular (63,9%), evidenciando a importância de investigar as particularidades do comportamento alimentar e da imagem corporal masculina.

Entre as limitações do estudo, destacam-se o delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causalidade, a utilização de peso e altura autorreferidos e a avaliação do estado nutricional exclusivamente pelo IMC, que não diferencia massa muscular de gordura corporal. Além disso, o número reduzido de participantes classificados com baixo peso requer cautela na interpretação dos resultados. Diante disso, são necessários novos estudos com amostras maiores e mais diversificadas, incluindo avaliações da composição corporal e investigações mais detalhadas sobre o histórico de dietas e a percepção da imagem corporal. Por fim, os achados reforçam a importância de uma atuação nutricional que considere não apenas os objetivos relacionados ao desempenho físico e à composição corporal, mas também a relação dos indivíduos com a alimentação, os sinais de fome e saciedade e a própria imagem corporal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMADYAR, K. ***et al***. Effects of mindfulness and mindful eating on food intake and appetite: a systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, [s. l.], v. 128, 102780, jun. 2026. DOI 10.1016/j.cpr.2026.102780.

ALBAJRI, Eram; NASEEB, Manal. Sex differences in intuitive eating and its relationship with body mass index among adults aged 18–40 years in Saudi Arabia: a cross-sectional study. **Frontiers in Nutrition**, v. 10, 1214480, 2023. DOI 10.3389/fnut.2023.1214480.

ALBUQUERQUE, Liliane da Silva ***et al.*** Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 26, n. 5, p. 1547-1556, maio 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5-TR**. 5. ed., texto rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARGYRIDES, Marios; ANASTASIADES, Elly. Intuitive eating in Greek-Cypriot adults: Influence of gender and body mass. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 13, art. 1033720, p. 1-10, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033720. Acesso em: 14 ago. 2026.

BARBOSA, A. P. S. S. ***et al.*** Avanços e desafios na saúde do homem: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e10012240006, 2023.

BEHR, Heather ***et al.*** Men's Weight Loss Outcomes, Behaviors, and Perceptions in a SelfDirected Behavior Change Program. **Health Education & Behavior**, v. 49, n. 1, p. 45–56, 2022.

BERTOLIN, Daniele Natália Pacharone; SIMONETTI, Janete Pessuto. O gênero masculino e os cuidados de saúde: a experiência de homens de um centro de saúde. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 722–727, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

BRAUN, Tosca D ***et al.*** Intuitive eating buffers the link between internalized weight stigma and body mass index in stressed adults. **Appetite**, v. 169, 2022.

CANAZAS, V. M. A.; FAUSTINO, C. G. F.; MEDEIROS, F. A. de. Tendência temporal da obesidade na população adulta residente nas capitais dos estados e Distrito Federal, Brasil 2006-2011 e 2006-2021. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 108, p. 299-306, 2023.

CARBONE, Patricia Oliva; NOBRE, Thatiana Lacerda; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Evidências de validade da escala shape de imagem corporal em fisiculturistas. **Journal of Physical Education (J. Phys. Educ.)**, v. 35, e3503, 2024. DOI 10.4025/jphyseduc.v35i1.3503.

CARREGOSA, Eduarda Santos; MEDREIROS, Luana Santos; LIMA, Karolaine de Almeida ***et al.*** Comer emocional e obesidade. Qual papel do Mindful eating e comer intuitivo na mudança de comportamento alimentar?. **Revista Sociedade Científica**, vol. 7, n. 1, p. 3637-3664, 2024.

CUNHA, Maria Carolina Franco. Adaptação e validação da *Intuitive Eating Scale-2* para a população brasileira. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 36, n. 2, p. 125-134, 2021.

DEVRIM, A.; BILGIC, P.; HONGU, N. Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male bodybuilders? **American Journal of Men's Health**, v. 12, n. 5, p. 1746–1758, 2018.

DEZAN, Flavio Francisco. **Corpos modernos e vigorexia na rede social virtual: ideais midiáticos e suas influências na imagem corporal masculina**. [S.l.]: Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2011.

FÉLIX, Thúlio Luís Moreira ***et al.*** Insatisfação com a imagem corporal e vigorexia em homens e mulheres praticantes de musculação. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 22, n. 02, p. 45-52, 2023.

FIGUEIREDO, A. M. P.; SILVA, T. S.; TEIXEIRA, E. M. O papel do comer intuitivo e da alimentação consciente no manejo da obesidade e do comportamento alimentar: uma revisão da literatura. **Revista Boletim de Conjuntura**, v. 25, n. 79, p. 1-20, 2026.

GARCIA, R. C. ***et al.*** Conhecimento, atitudes e práticas sobre prevenção de doenças e promoção da saúde masculina: uma revisão integrativa. **Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 9, p. 1-24, 2024.

GOMES, Luiz Henrique Nacife; DURÃES, Letícias Guedes; CASTILHO, César Teixeira. Vigorexia e transtornos alimentares: existe relação? **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 39, n. 4, p. 245–257, 2021.

HAZZARD, Vivienne M. ***et al.*** Lifestyle health behavior correlates of intuitive eating in a population-based sample of men and women. **Eating Behaviors**, v. 46, 101644, 2022. DOI 10.1016/j.eatbeh.2022.101644.

HOROVITZ, O.; ARGYRIDES, M. Orthorexia and Orthorexia Nervosa: A Comprehensive Examination of Prevalence, Risk Factors, Diagnosis, and Treatment. **Nutrients**, v. 15, n. 17, p. 3851, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Sistema IBGE de Recuperação Automática – SIDRA**. Disponível em: https://sidra.ibge.gov.br. Acesso em: 24 abr. 2025.

IRAKI, J. ***et al.*** Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. **Sports**, v. 7, n. 7, p. 154, 2019.

JIOTSA, B. ***et al***. Social media use and body image disorders: association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 6, 2880, 2021. DOI 10.3390/ijerph18062880.

KAYACAN, Aybike Gizem; ÖZÇELİK, Ayşe Özfer. The effects of intuitive eating on body appreciation, body mass index, and nutritional behaviors in adults: a sample of Türkiye. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 36, e220121, 2023. DOI 10.1590/1678-9865202336e220121.

KOTONA, Eduardo Albers Will ***et al.*** Vigorexia e suas correlações nutricionais. **Research, Society and Development**, v. 7, n. 1, p. 105, 2018.

LINNETT, R. J.; ROBERTSON, N.; HUBBARD, S. J. A systematic review and narrative synthesis of the psychometric properties and biopsychosocial correlates of the English version of the Intuitive Eating Scale-2. **PLoS One**, v. 21, n. 5, p. e0349590, 2026.

MORO, F. ***et al.*** Between Aesthetics and Health: Disordered Eating, Exercise Addiction, and Body Image in Competitive Bodybuilders. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 11, n. 2, p. 236, 2026.

MUSAT, G. C. ***et al.*** Intuitive eating and its relationship to physical activity, body mass index and eating behavior among university students. A case study. **Progress in Nutrition**, v. 26, n. 1, p. e2024004, 2024. DOI 10.23751/pn.v26i1.15501

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Body mass index (BMI). Disponível em: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index. Acesso em 3 nov. 2025.

PAULA, Cícera Carvalho de ***et al.*** Desafios globais das políticas de saúde voltadas à população masculina: revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, e20210393, 2022.

PEREIRA, J.; KLEIN, C.; MEYER, D. E. PNAISH: uma análise de sua dimensão educativa na perspectiva de gênero. **Saúde e Sociedade**, v. 28, p. 132-146, 2019.

REZENDE, F.; OLIVEIRA, B. M. P. M.; POÍNHOS, R. Assessment of Intuitive Eating and Mindful Eating among Higher Education Students: A Systematic Review. **Healthcare**, v. 12, n. 5, p. 572, 2024.

RUIZ, Ana Corrêa ***et al.*** Intuitive eating in the COVID-19 era: a study with university students in Brazil. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 37, n. 28, p. 1-12, 2024.

SIRE, Thomas ***et al.*** Associations between intuitive eating, overall diet quality, and physical health indicators: results of the PREDISE study. **Appetite**, v. 207, 107904, 2025. DOI 10.1016/j.appet.2025.107904.

SOLER, Patrícia Tatiana ***et al.*** Vigorexia e dependência ao exercício físico em frequentadores de academia e fisiculturistas. **Revista Brasileira de medicina do Esporte**, v. 9, p. 112-121, 2013.

SOLIGON, Laura; DE TILIO, Rafael. Revisão integrativa: mídias sociais e autoimagem de homens e mulheres. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, [S. l.], v. 31, n. 2, p. 169–179, 2024. DOI 10.15603/2176-0985/mu.v31n2p169-179.

SORRENTINO, Maria ***et al.*** A participação dos homens na alimentação infantil e sua relação com a equidade de gênero: uma análise crítica. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 30, n. 3, e200815, 2021.

SOUSA, Alana Paulina de Moura ***et al.*** Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em adultos nas capitais e Distrito Federal, Brasil, 2019. **SciELO Preprints**, 2021.

TEIXEIRA, Inaian Pignatti ***et al.*** Validade da massa corporal e da estatura autorreferidas: relações com sexo, idade, atividade física e fatores de risco cardiometabólicos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, e210043, 2021. DOI 10.1590/1980-549720210043.

TRIBOLE, Evelyn; RESCH, Elyse. **Comer intuitivo: um guia para perder a culpa e amar o seu corpo**. 2. ed. São Paulo: Alaúde, 2020.

TYLKA, T. L. Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, n. 2, p. 226–240, 2006.

TYLKA, T. L.; KRON 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.

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.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **A healthy lifestyle – WHO recommendations**. 2010. Disponível em: https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthylifestyle--who-recommendations. Acesso em: 14 abr. 2025.

Contatos: sarasilvasantos.2006@gmail.com (pesquisador)
rosana.simony@mackenzie.br (orientador)