

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

## CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO: Jorge Augusto **Schons** Corrêa – 1º Ten

ORIENTADOR: Cláudia Meirelles - Dr<sup>a</sup>

ATITUDES E COMPORTAMENTOS DOS ALUNOS DO CURSO DE  
INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO ÀS SUAS ESCOLHAS  
ALIMENTARES – APLICAÇÃO DO *INTUITIVE EATING SCALE 2*

Rio de Janeiro - RJ

2019

ALUNO: Jorge Augusto **Schons** Corrêa – 1º Tenente

ATTITUDES E COMPORTAMENTOS DOS ALUNOS DO CURSO DE  
INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO ÀS SUAS ESCOLHAS  
ALIMENTARES – APLICAÇÃO DO *INTUITIVE EATING SCALE 2*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial  
para conclusão da graduação em Educação Física do Exército.

ORIENTADOR: Cláudia Meirelles - Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>

Rio de Janeiro – RJ  
2019

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

ALUNO: Jorge Augusto **Schons** Corrêa – 1º Tenente

TÍTULO: ATITUDES E COMPORTAMENTOS DOS ALUNOS DO CURSO DE INSTRUTOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO ÀS SUAS ESCOLHAS ALIMENTARES –  
APLICAÇÃO DO *INTUITIVE EATING SCALE 2*

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aprovado em 29 de novembro de 2019.

Banca de avaliação

---

Porf Doutora Angela Neves Nogueira  
Avaliador

---

Maj Laércio Camilo Rodrigues  
Avaliador

---

Porf Doutora Maria Claudia Cardoso Pereira  
Avaliador

CORRÊA, Jorge Augusto Schons. Atitudes e comportamentos dos alunos do Curso de Instrutor de Educação Física em relação às suas escolhas alimentares – aplicação do *intuitive eating scale* 2. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Escola de Educação Física do Exército. Rio de Janeiro – RJ, 2019.

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A alimentação intuitiva pode ser definida como conhecer intrinsecamente o corpo para reconhecer a quantidade e tipo de alimentos necessários para promover tanto a saúde quanto a massa corporal adequada, pode ser traduzida em atitudes como consumir alimentos quando está com fome e parar de comer quando saciado, não envolvendo restrições alimentares. O presente estudo buscou encontrar associação entre as variáveis relativas à alimentação intuitiva e a ingestão alimentar de fibras e gorduras. **MÉTODO:** Através de uma amostra de alunos do Curso de Instrutor de Educação Física do Exército de 2019 foi aplicado o questionário do IES-2 para avaliar a alimentação intuitiva e o questionário de Block para avaliar a qualidade nutricional dos participantes. Para a avaliação estatística foi realizado o teste de aderência à normalidade de Shapiro-Wilk e para avaliar o grau de associação entre as variáveis foi realizado o teste de correlação de Pearson. O software SPSS versão 20 para Mac foi utilizado. **RESULTADO:** A amostra obteve maiores escores para a pontuação total de IES-2 e para as subescalas UPE, EPR e B-FCC, mas obteve menores escores para a subescala RHSC. Apenas a subescala B-FCC do questionário do IES-2 obteve correlação significativa com o consumo de fibras e vegetais ( $r=0,634$  e  $p<0,001$ ). Não houve correlações significativas entre o consumo de gorduras e a alimentação intuitiva. **CONCLUSÃO:** A subescala congruência de escolha do alimento do corpo tem associação positiva com o consumo de fibras e vegetais e está relacionada a uma alimentação mais saudável.

**Palavras chave:** Alimentação intuitiva, qualidade dietética, comportamento alimentar, gordura, fibras e vegetais.

CORRÊA, Jorge Augusto Schons. Attitudes and behaviors of Physical Education Instructor Course students regarding their food choices – application of *intuitive eating scale 2*. Course Conclusion Paper (BS in Physical Education). Physical Education College of the Brazilian Army. Rio de Janeiro – RJ, 2019.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Intuitive eating can be defined as knowing the body intrinsically to recognize the amount and type of food needed to promote both health and proper body mass, can be translated into attitudes such as eating food when hungry and stopping eating when sated, not involving dietary restrictions. The present study sought to find an association between the variables related to intuitive diet and dietary intake of fiber and fat. **METHODS:** A sample of students from the 2019 Army Physical Education Instructor Course applied the IES-2 questionnaire to assess intuitive eating and the Block questionnaire to assess the nutritional quality of participants. For the statistical evaluation, the Shapiro-Wilk normality test was performed and to assess the degree of association between the variables, the Pearson correlation test was performed. SPSS version 20 software for Mac was used. **RESULTS:** The sample had higher scores for total IES-2 score and for UPE, EPR and RHSC subscales, but had lower scores for the RHSC subscale. Only the B-FCC subscale of the IES-2 questionnaire was significantly correlated with fiber and vegetable intake ( $r=0,634$  and  $p<0,001$ ). There were no significant correlations between fat intake and intuitive eating. **CONCLUSION:** The body food choice congruence subscale has a positive association with fiber and vegetable intake and is related to a healthier diet.

**Key words:** Intuitive eating, dietary quality, eating behavior, fat, fiber and vegetables.

## INTRODUÇÃO

A origem do termo “comer intuitivo” é de 1995 (1) e sua primeira aparição em um periódico foi em 1998 (2) descrevendo os benefícios potenciais desta abordagem alimentar. De acordo com a revisão de literatura de Van Dike (3), a alimentação intuitiva começou a ser explorada em contrapartida ao insucesso da abordagem tradicional para perda de massa corporal a longo prazo, que emprega a restrição da ingestão de alimentos (ou seja, “fazer dieta”) e exercitar-se mais. Em resposta ao fracasso de dietas hipocálicas, para reduzir a massa corporal dos indivíduos a longo prazo, alguns profissionais da saúde começaram a explorar uma nova abordagem ao gerenciamento de massa corporal, conhecido como comer intuitivo e também chamado de alimentação normal ou alimentação adaptativa. O princípio básico dessa nova abordagem é responder aos sinais inatos de fome e saciedade (4).

A premissa fundamental da alimentação intuitiva seria conhecer intrinsecamente o corpo para reconhecer a quantidade e tipo de alimentos necessários para promover tanto a saúde, quanto a massa corporal adequada. Este conceito é, por vezes, referido como sabedoria corporal (2), que pode ser traduzida em atitudes como consumir alimentos quando está com fome e parar de comer quando saciado, sem restrições alimentares, a menos que ditado por questões de saúde específicas (como: diabetes e alergias alimentares), porque o corpo instintivamente escolherá uma variedade de alimentos que proporcionam equilíbrio nutricional (5).

Com o objetivo de mensurar a alimentação intuitiva, foi criada a escala de alimentação intuitiva (IES), original de Tylka (5), baseada nos dez princípios da alimentação intuitiva de Tribole e Resch (1), que criaram um instrumento dividido em três domínios: (i) Permissão Incondicional de Comer (UPE), reflete a disposição das pessoas para comer quando com fome (ou seja, não tentar evitar a fome) e a recusa de rotular alimentos como proibidos; (ii) Comer por razões físicas em vez de emocionais (EPR), representa os padrões dos indivíduos de comer, eles comem porque estão fisicamente com fome, ao invés de lidar com o sofrimento emocional, como ansiedade, solidão e tédio; e (iii) Confiança nos sinais de fome e saciedade (RHSC), reflete confiança dos indivíduos em suas sugestões internas de fome e saciedade para guiar seu comportamento alimentar (5).

Visando aprimorar a IES original, foi criada a escala de alimentação intuitiva 2 (IES-2) por Tylka e Van Diest (6). Esta produziu escores confiáveis e válidos com amostras de homens e mulheres, tendo em vista que o IES original apenas produziu escores para mulheres. Adicionaram, então, itens que levam em conta a escolha de alimentos que fazem o corpo funcionar bem, através da inclusão da medida da Congruência de Escolha do Alimento do Corpo (B-FCC), que representa até que ponto os indivíduos correspondem suas escolhas alimentares com as necessidades de seus

corpos. Além disso, o IES-2 inclui a verificação de atitudes e comportamentos na avaliação da presença de alimentação intuitiva, sendo constituído por 23 itens, 11 originais de Tylka (5) e 12 desenvolvidos posteriormente, dividindo-se em quatro fatores de primeira ordem (EPR, UPE, RHSC e B-FCC) (6).

Posicionamentos contrários à utilização de dieta sustentam que a alimentação restritiva tende a permitir a recuperação da massa corporal ao longo do tempo (7), causando grandes flutuações de peso (8) e transtornos psicológicos relacionados à alimentação (9).

Em contrapartida, estudos relacionados à alimentação intuitiva apontaram indicadores positivos de saúde e adequação dietética (10–15), maior incidência de realização de atividade física (10), relação positiva com a saúde psicológica (12–14), maiores pontuações no IES relacionadas a menores Índices de Massa Corporal (IMC) (10,11,16–18) e melhor manutenção do peso ao longo do tempo em comparação com a utilização de dieta restritiva (10,11,13). Quanto ao IMC, também houve estudos que apontaram relação paralela entre o IMC e comer intuitivo (13,14).

Como forma de medir a qualidade da ingestão alimentar, foi desenvolvido o questionário de Block *et al.* (1990), que é um método rápido, barato e válido para avaliar a ingestão dietética de gordura total, gordura saturada, colesterol e de consumo de frutas e vegetais (19).

A alimentação intuitiva guarda também relação com a qualidade da ingestão alimentar, conforme pode ser observado na Tabela 1 representada abaixo:

Tabela 1: Resumo de resultados de estudos relacionados ao IES-2(6) e qualidade alimentar

Referência	Amostra	Protocolo	Resultados
Smith e Hawks (15)	205 H e 138 M universitários 18 a 26 anos 73,6 %: IMC normal 21,9 % sobrepeso 4,5 % baixo peso	Questionários: IES Sistema <i>Youth Risk Behavior Surveillance</i> (pesquisa prazer e saúde-consciência relativa aos alimentos e outras questões de comportamento alimentar criadas ou modificadas para uso neste estudo)	Relação inversa entre pontuação no IES e IMC ( $r=-0,327$ , $p<0,001$ ) Alimentação intuitiva foi levemente correlacionada com diversidade de dieta ( $r=0,137$ , $p=0,019$ ) Alimentação intuitiva pode realmente estar relacionados a comportamentos alimentares mais saudáveis
Bilici <i>et al.</i> (12)	117 H e 548 M universitários 18 a 25 anos IMC= 23,3±2,7 kg/m <sup>2</sup>	Questionários: características gerais, medidas antropométricas, IES 2 e recordatório alimentar de 24 h. MAR	Não houve relação entre a pontuação IES-2, a energia total diária e o consumo de macronutrientes e MAR ( $p>0,05$ ) Alimentação intuitiva foi associada com a adequação dietética. Os participantes com alta pontuação de IES-2 apresentaram maior adequação dietética

Gan e Yeoh (14)	71 H e 262 M universitários 18 a 25 anos IMC= 21,5±3,2 kg/m <sup>2</sup>	EAT-26, antropometria, IES-2, autoestima, apreciação e aceitação do corpo por outros, aceitação geral incondicional e função do corpo	Relações inversas entre IMC (r = -0,089, p=0,107), gordura corporal (r = -0,062, p=0,261) e circunferência da cintura (r=-0,050, p=0,366) com escore de IES-2
-----------------	--	---	---

H= homens; M= mulheres; MAR= Mean Adequacy Ratio medida de adequação nutricional de doze nutrientes: proteínas, fibras, vitamina B6, folato, vitamina B12, vitamina C, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro e zinco; EAT-26 = mede níveis de atitudes alimentares desordenadas e comportamentais.

De acordo com os dados da Tabela 1, ao menos em jovens universitários a alimentação intuitiva foi correlacionada com a diversidade da dieta e pode estar relacionada a comportamentos alimentares mais saudáveis (15). Segundo Bilici *et al.* (12), não houve relação entre a pontuação de IES e MAR (que avalia a adequação nutricional da ingestão de 12 nutrientes), porém sua revisão de literatura aponta associação de IES com adequação dietética. Por fim, segundo Gan e Yeoh (14), houve relação inversa entre IMC, gordura corporal e circunferência de cintura, porém não foi significativa.

As pesquisas sobre a alimentação intuitiva têm focado principalmente em mulheres (10,13) e a relação com o IMC (10,17,18). Existem poucos estudos relacionados a qualidade nutricional e parece haver um consenso dos autores da necessidade de aprofundar a abordagem desse aspecto (12,14,15). Além disso, poucos estudos abordaram o efeito da alimentação intuitiva em militares (17).

Dado o exposto, o presente estudo reveste-se de importância para os militares formados na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), que poderão aplicar os conhecimentos relativos ao estudo na tropa. Portanto, é relevante compreender mais a fundo os efeitos do comportamento alimentar intuitivo que contribuam para a saúde e, conseqüentemente, para a operacionalidade da tropa.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo determinar a associação entre as variáveis relativas à alimentação intuitiva, observadas com a aplicação do IES-2 e a ingestão alimentar de fibras e gorduras, dos alunos do Curso de Instrutores (CI), do ano de 2019 da EsEFEx.



## **MÉTODO**

Este estudo é original, transversal e de caráter quantitativo. A pesquisa já foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu-SP, sob o número de parecer 2.737.6740.

### **Procedimentos**

A participação no estudo foi voluntária e com base no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Primeiramente, foi feita uma explicação oral dos objetivos da pesquisa e dos procedimentos para a participação. Os alunos do CI assinaram voluntariamente o TCLE e responderam aos questionários. Após a distribuição dos mesmos, foi realizada uma breve explanação de seu preenchimento e retirada de dúvidas. O preenchimento foi realizado de forma individual e levou o tempo necessário para cada participante. Ao finalizarem, o questionário foi recolhido e o aluno pôde se retirar da sala. Os dados foram tabulados em um arquivo do programa Excel, da empresa *Microsoft*, versão 2019. Como forma de retorno a todos os voluntários, foram entregues os resultados dessa pesquisa ao final do trabalho.

### **Amostra**

Como critério de inclusão, foram recrutados todos os alunos do CI do ano de 2019 (n=30). Todos os militares participantes da pesquisa preencheram e assinaram voluntariamente o TCLE. Enquanto que como critério de exclusão da amostra os militares do CI que não concordaram com a pesquisa e não preencheram o TCLE. Também foi adotado como critério de exclusão os questionários de IES-2 que obtiverem todas as respostas iguais ou o não preenchimento de algum item do IES-2 (6) ou do questionário de Block *et al.* (19).

### **Instrumentos**

Para fazer o levantamento da alimentação intuitiva foi aplicada a versão traduzida do IES-2 para o português e aprovada quanto às suas propriedades psicométricas observadas na população brasileira (20) (Anexo 1). As respostas foram divididas numa escala tipo Likert de cinco pontos, variando de acordo com as pontuações: 1 = discordo fortemente a 5 = concordo totalmente. Possui 23 itens, sendo quatro de primeira ordem: Permissão Incondicional de Comer (UPE) composto pelos itens 1, 3, 4, 9, 16 e 17; Comer por razões físicas, em vez de emocionais (EPR) composto pelos itens 2, 5, 10 a 15; Confiança nos sinais de fome e saciedade (RHSC) composto pelos itens

6 a 8 e 21 a 23 e Congruência de Escolha do Alimento do Corpo (B-FCC) composto pelos itens 18 a 20. Estrutura de fatores de IES-2 tiveram sua validade e confiabilidade confirmadas para homens e mulheres. Somando-se a pontuação de todos os itens temos o escore final dessa escala e um resultado que com uma pontuação mais alta indica um maior grau de alimentação intuitiva (20).

Para fazer o levantamento da adequação alimentar, os militares foram solicitados a responderem ao questionário de Block *et al.* (19) (Anexo 2). O questionário é dividido em duas partes. A primeira possui 13 itens, projetados para mensurar a ingestão dietética de gorduras. Enquanto a segunda parte mede o consumo de frutas, vegetais, fibras e seus micronutrientes. Como validação do questionário, foram encontradas correlações de 0,6-0,7 ( $p < 0,0001$ ) para a gordura total, gordura saturada, colesterol e consumo de frutas e vegetais em relação ao teste considerado padrão ouro (questionário validado de 100 itens) (19).

Foram verificadas medidas antropométricas de massa corporal, estatura e percentual de gordura. A coleta da massa corporal foi realizada com o auxílio de uma balança da marca Balmak (BK 300, Brasil), com precisão de 100g. A medida foi realizada com o voluntário descalço e vestindo somente sunga de banho. Para a mensuração da estatura foi utilizado um estadiômetro metálico, de marca Sanny (Personal Caprice, Brasil), com precisão de 1mm. Os indivíduos ficaram em posição ortostática, descalços, mantendo contato com o estadiômetro. Para mensurar o percentual de gordura foi utilizado o protocolo de três dobras de Jackson e Pollock (21) através de um plicômetro, marca Cescorf, com sensibilidade de leitura de 0,1mm.

## **Análise Estatística**

Para as medidas antropométricas, que caracterizaram a amostra, foi realizada a análise estatística descritiva, cálculo da média e desvio padrão. Além disso, para as variáveis categóricas foi feita uma análise exploratória dos dados, apresentando-os por meio de medidas de frequências.

Para a análise estatística inferencial, o nível de significância adotado foi de  $\alpha = 5\%$ . Inicialmente foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a aderência dos dados à normalidade. Em seguida, foi empregado o teste de correlação de Pearson para verificar o grau de correlação entre alimentação intuitiva e qualidade nutricional.

Foi utilizado o programa SPSS, versão 20, para Mac, para a execução dos testes estatísticos.

## RESULTADOS

Durante a tabulação dos dados, verificou-se que no questionário do IES-2 (6) um dos participantes realizou o preenchimento de forma equivocada. Assim, a amostra final para o estudo foi de 29 participantes. Não houve erros no preenchimento do questionário de Block (19).

Na Tabela 2, é apresentada a composição corporal dos 29 participantes quando foram analisadas as variáveis: idade, massa corporal, estatura, IMC e percentual de gordura corporal.

Tabela 2: Idade e composição corporal dos alunos do Curso de Instrutores (EsEFEx)

Variáveis	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	26,517	2,165
Massa corporal (kg)	80,548	6,826
Estatura (m)	1,789	0,057
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	25,186	1,929
Gordura corporal (%)	9,982	2,244

IMC: Índice de Massa Corporal

A Tabela 3, apresenta resultados do teste de Shapiro-Wilk para verificar a aderência à normalidade das variáveis do estudo, a distribuição dos dados encontrada foi paramétrica.

Tabela 3: Teste de aderência à normalidade

Dimensões	Estatística	Valores de P
Block 1	0,963	0,394
Block 2	0,959	0,314
Total IES-2	0,979	0,811
UPE	0,957	0,273
EPR	0,945	0,136
RHSC	0,974	0,660
B-FCC	0,942	0,112

Block 1= Questionário de Block parte 1; Block 2= Questionário de Block parte 2; IES-2= Escala de alimentação intuitiva 2; UPE= Permissão Incondicional de Comer; EPR= Comer por razões físicas em vez de emocionais; RHSC= Confiança nos sinais de fome e saciedade; B-FCC= Congruência de Escolha do Alimento do Corpo.

A Tabela 4 apresenta resultados referentes ao questionário do IES-2 (6), com a pontuação média do somatório de todas as questões e a pontuação média por questão, sendo que maiores pontuações representam maior escala de alimentação intuitiva. Os escores de IES-2 (6) tiveram suas pontuações divididas em cinco dimensões: pontuação total (23 itens do IES-2), UPE, EPR, RHSC e B-FCC.

Tabela 4: Resultados do IES-2

Dimensões	Pontuação média	Desvio Padrão	Média por questão	Desvio Padrão
Pontuação total	83,310	11,000	3,622	0,478
UPE	20,103	4,754	3,351	0,792
EPR	30,448	5,610	3,806	0,701
RHSC	20,552	4,830	3,425	0,805
B-FCC	12,207	1,719	4,069	0,573

UPE= Permissão Incondicional de Comer; EPR= Comer por razões físicas em vez de emocionais; RHSC= Confiança nos sinais de fome e saciedade; B-FCC= Congruência de Escolha do Alimento do Corpo.

A Tabela 5 mostra os escores obtidos na primeira parte do questionário de Block (19) aplicado nos 29 participantes. Os resultados foram divididos pelas faixas de escore com sua respectiva avaliação de ingestão de gordura.

Tabela 5: Resultados Block parte 1

Escore	Avaliação	N	%
>27	Dieta muito rica em gorduras	5	17,24%
25-27	Dieta ligeiramente rica em gorduras	1	3,45%
22-24	Típica dieta ocidental	7	24,14%
18-21	Boas escolhas em relação à ingestão de gorduras	9	31,00%
≤17	Ótimas escolhas em relação à ingestão de gorduras	7	24,14%

Da mesma forma, a Tabela 6 apresenta os escores referentes à segunda parte do questionário de Block (19), que mede o consumo de frutas, vegetais, fibras e seus micronutrientes. O presente estudo mostrou que aproximadamente 21% dos alunos do CI relataram consumir dieta rica ou muito rica em gordura, enquanto 59% destes apresentaram dieta pobre em fibras e vegetais e nenhum dos participantes apresentaram os escores desejáveis para a ingestão de fibras/vegetais.

Os itens que obtiveram frequência de consumo de mais de 5 vezes por semana e demonstraram ser mais impactantes para elevar os índices de consumo de gordura foram: ovos (12 participantes), carne bovina (11 participantes) e leite integral (10 participantes). Os itens mais impactantes para o baixo consumo de fibras e vegetais e que não foram consumidos nenhuma vez pelos participantes foram: farelo de trigo ou outros (18 participantes), suco de laranja (sete participantes) e pão francês, italiano ou biscoitos (sete participantes).

Tabela 6: Resultados Block parte 2

Escore	Avaliação	N	%
≥30	Escore desejável quanto à ingestão de vegetais/fibras	0	0%

20-29	Deve aumentar a ingestão de frutas/vegetais/grãos integrais	12	41%
< 20	Dieta pobre em importantes nutrientes. Deve aumentar a ingestão de frutas/vegetais/grãos integrais diariamente	17	59%

A Tabela 7 mostra resultados de correlação de Pearson entre as dimensões do questionário de IES-2 (6) e a primeira parte do questionário de Block (19). Não foram detectadas correlações significativas.

Tabela 7: Correlações entre IES-2 e Block parte 1

Dimensões IES-2	Coefficientes de correlação	Valores de P
Pontuação total	0,025	0,895
UPE	0,176	0,360
EPR	-0,261	0,173
RHSC	0,100	0,606
B-FCC	0,245	0,201

UPE= Permissão Incondicional de Comer; EPR= Comer por razões físicas em vez de emocionais; RHSC= Confiança nos sinais de fome e saciedade; B-FCC= Congruência de Escolha do Alimento do Corpo.

A Tabela 8 é similar a Tabela 7, porém apresenta correlações observadas entre as dimensões do questionário de IES-2 (6) e a segunda parte do questionário de Block (19). Houve correlação significativa entre B-FCC (Congruência de Escolha do Alimento do Corpo) e a ingestão de fibras e vegetais.

Tabela 8: Correlações entre IES-2 e Block parte 2

Dimensões IES-2	Coefficientes de correlação	Valores de P
Pontuação total	0,095	0,624
UPE	-0,185	0,338
EPR	-0,031	0,869
RHSC	0,209	0,279
B-FCC	0,634	<0,001*

UPE= Permissão Incondicional de Comer; EPR= Comer por razões físicas em vez de emocionais; RHSC= Confiança nos sinais de fome e saciedade; B-FCC= Congruência de Escolha do Alimento do Corpo. \* correlação significante  $p \leq 0,05$ .

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar a associação entre o comportamento alimentar intuitivo e a ingestão alimentar de gorduras, fibras e vegetais em 29 alunos do Curso de Instrutor de Educação física de 2019. A pontuação total de IES-2 e as suas subescalas: UPE, EPR e RHSC não foram significativamente associadas ao consumo de gorduras e ao consumo de fibras e vegetais. Também não houve associação significativa entre a subescala B-FCC e o consumo de gorduras, porém a subescala B-FCC demonstrou associação significativa com o consumo de fibras e vegetais.

Ao comparar a pontuação dos escores de média por questão da alimentação intuitiva presente na Tabela 4: Resultados do IES-2 com valores encontrados por Barad *et al.* (22) em 293 estudantes universitários, do sexo masculino e com média de idade de 20 anos, verificou-se valores maiores de alimentação intuitiva para a amostra do presente estudo, com exceção da subescala RHSC: foram encontrados escores de +0,2 na pontuação total de IES-2 e UPE, +0,4 na pontuação de EPR, -0,1 na pontuação de RHSC e +0,1 na pontuação de B-FCC em comparação ao estudo realizado por Barad *et al.* (22).

De maneira semelhante, ao comparar os resultados da Tabela 4 com os resultados encontrados por Bilic *et al.* (12) e Gan e Yeoh (14), que analisaram separadamente os resultados em universitários do sexo masculino, além dos resultados encontrados por Cole *et al.* (17), que analisaram uma amostra de militares americanos do sexo masculino e Anderson *et al.* (18), que utilizaram uma amostra de universitários dos dois gêneros, verificou-se valores maiores na pontuação total de IES-2, UPE, EPR e B-FCC no presente estudo em comparação aos demais (12,14,17,18). Para a dimensão RHSC os estudos de Cole *et al.* (17) e Anderson *et al.* (18) encontraram valores maiores que a amostra do presente estudo, Gan e Yeoh (14) valores semelhantes e Bilic *et al.* (12) valores menores. Assim, a amostra do presente estudo obteve maiores índices de alimentação intuitiva e das subescalas UPE, EPR e B-FCC, porém obteve tendência a menores escores na subescala RHSC em comparação aos demais estudos (12,14,17,18). Dessa forma, os alunos do Curso de Instrutor de 2019 obtiveram maior tendência a não rotular alimentos como proibidos, regular a alimentação por razões físicas e escolher alimentos que façam o corpo funcionar bem, mas obtiveram menor tendência em confiar nas sugestões internas de fome e saciedade (5,6).

Os menores escores na subescala RHSC podem estar relacionados à rotina e horários determinados para as refeições dos alunos do CI, o que diminui a autonomia e capacidade dos integrantes da amostra confiarem nos sinais de fome e saciedade. Outro fator relevante foi que a amostra obteve maior frequência no consumo de carnes, ovos e laticínios pelo questionário de

Block (19) e, segundo Camilleri *et al.* (23), maior consumo desses gêneros alimentícios foi associado à menores escores na subescala RHSC.

A correlação não significativa entre a pontuação total do IES-2 com o consumo de fibras e vegetais está de acordo com o estudo realizado por Barad *et al.* (22), que através de uma amostra de estudantes universitários americanos, utilizando questionários online, obteve resultado não significante entre valores totais de IES-2 e ingestão de frutas e vegetais. Além disso, Bilic *et al.* (12), utilizando-se de uma amostra de estudantes universitários turcos, aplicando o método de entrevista presencial, não identificaram correlações significativas entre a pontuação total de IES-2 e MAR (medida de adequação nutricional de doze nutrientes: proteínas, fibras, vitamina B6, folato, vitamina B12, vitamina C, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro e zinco). Porém, Saunders *et al.* (24), através de uma amostra de estudantes universitários hispânicos que viviam nos EUA, utilizando uma escala adaptada do IES-2, encontrou associação significativa entre a escala intuitiva e o consumo de frutas e vegetais. Por fim, Smith e Hawks,(15) através de uma amostra de estudantes de uma universidade do ocidente, encontraram uma leve correlação entre alimentação intuitiva e diversidade da dieta ( $r=0,137$ ,  $p=0,019$ ). A diferença apontada entre os estudos podem estar relacionadas as diferenças étnicas das amostras. Além disso, os estudos que divergiram do atual utilizaram um escala adaptada do IES (24) e encontraram apenas uma correlação leve (15).

Os resultados encontrados entre a pontuação total do IES-2 e o consumo total de gordura foram consistentes com estudos de Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15). Não foram encontrados estudos que divergiram dessa associação, apenas que a alimentação intuitiva parece levar a pessoa tender a uma alimentação com menos gordura (15), porém em nenhum estudo foi significativa (12,15).

Os resultados encontrados entre a subescala UPE e o consumo de gorduras estão de acordo com estudos de Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15), porém para Camilleri *et al.* (23), utilizando uma amostra de adultos franceses e uma IES francesa, encontrou relação positiva e significativa ( $p<0,001$ ) entre a subescala UPE e o alto grau de consumo de gordura e alimentos não saudáveis. De maneira semelhante os resultados encontrados entre a subescala UPE e o consumo de fibras e vegetais estão de acordo com estudos de Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15). Porém, estudos de Barad *et al.* (22) e Camilleri *et al.* (23) encontram associação negativa e significativa ( $p<0,001$ ), ou seja, quanto maior a pontuação de UPE, menor o consumo de fibras e vegetais. Com isso, apesar do presente estudo e outros estudos apontarem não haver associação significativa entre a permissão incondicional para comer e o consumo de gorduras, fibras e vegetais (12,15), deve haver uma maior precaução sobre a aplicação desta subescala, tendo em vista que Barad *et al.* e Camilleri *et al.* encontraram resultados diferentes e que apontam uma alimentação não saudável associada a

UPE. (22,23). Assim, as correlações negativas encontradas de UPE sugerem que, quando os indivíduos comem sem regras ou sem restrições alimentares, eles tendem a comer menos fibras e vegetais (22) e tendem a ter uma dieta de baixa qualidade, comendo alimentos mais doces e gordurosos. (23)

A não correlação significativa entre a subescala EPR e o consumo de gorduras está de acordo com estudos de Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15). Já Camilleri *et al.* (23) encontrou resultados negativos significantes ( $p < 0,001$ ), ou seja, quanto maior a pontuação da subescala EPR, menor o consumo de alimentos gordurosos, o que sugere uma alimentação por razões físicas ser mais saudável, enquanto indivíduos que são predispostos a ter uma alimentação por razões emocionais procurarem alimentos doces e gordurosos como forma de conforto em momentos de efeito negativo. (23) Ao analisar a subescala EPR e o consumo de fibras e vegetais, Bilic *et al.* (12), Smith e Hawks (15) e Camilleri *et al.* (23) não encontraram resultados significativos. No estudo de Barad *et al.* (22), foi encontrada associação significativa positiva ( $p = 0,02$ ) em mulheres, porém também não houve associação da subescala em homens, o que sugere uma diferença entre a relevância de comportamentos emocionais entre os gêneros para as escolhas alimentares. Com isso, apesar do presente estudo apontar não haver associação entre comer por razões físicas em vez de emocionais, existem estudos que apontam menor consumo de gorduras (12) e maior consumo de fibras e vegetais em mulheres (22) associadas à pontuação mais alta desta subescala.

Os resultados entre a subescala RHSC e o consumo de gorduras, fibras e vegetais foram semelhantes aos estudos de Bilic *et al.* (12), Smith e Hawks (15) e Camilleri *et al.* (23). Para Barad *et al.* (22), o consumo de fibras e vegetais, em uma amostra de homens e mulheres, também não foi significativa, porém em uma amostra de homens encontrou associação negativa significativa ( $p = 0,03$ ). Além disso, no estudo de Camilleri *et al.* (23) pontuações mais altas dos sinais de fome e saciedade apresentaram menor consumo de carne, peixe, ovos e laticínios.

Os resultados da análise entre a subescala B-FCC e ingestão de gorduras do presente estudo estão de acordo com estudos de Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15). Dessa forma, parece não haver associação significativa entre a congruência de escolha do alimento do corpo e a ingestão de gorduras. Quanto à análise da associação entre a subescala B-FCC e o consumo de fibras e vegetais, Barad *et al.* (22) também obteve um resultado significativo, já Bilic *et al.* (12) e Smith e Hawks (15) encontraram uma associação não significativa. A divergência entre os resultados dos estudos pode ser explicada pela diferença cultural de cada amostra, porém a correlação significativa encontrada no presente estudo, assim como em Barad *et al.* (22), sugere que a subescala congruência de escolha do alimento do corpo é mais intimamente relacionada à alimentação saudável, pois se refere à capacidade de selecionar alimentos que atendem à nutrição do indivíduo. Assim, a correlação positiva entre B-FCC e fibras e vegetais sugere que indivíduos



optem por escolher frutas, legumes e vegetais como forma de atender às suas necessidades fisiológicas (22).

### **Limitações**

O presente estudo utilizou como amostra apenas alunos do Curso de Instrutor de Educação Física do Exército de 2019, o que não representa necessariamente a população da Força Terrestre. A amostra utilizada foi composta apenas por Tenentes do sexo masculino, o que não representa a realidade de militares enquadrados nos outros postos e graduações e das mulheres do Exército. Além disso, a amostra foi composta por um número pequeno de integrantes e muito homogênea, devido ao critério de inclusão do estudo.

### **Sugestões para pesquisas futuras**

Sugere-se que sejam realizados outros estudos com uma amostra maior, que englobe as mulheres, com maior amplitude da faixa etária e que englobe praças, oficiais intermediários e oficiais superiores. Também seria relevante realizar pesquisas em diferentes regiões do país para que seja possível a generalização da amostra para o Exército.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que os alunos do Curso de Instrutor de Educação Física, 2019, apresentaram altos escores na pontuação total de IES-2 e nas subescalas UPE, EPR e B-FCC, mas menores valores na subescala RHSC, o que representa um maior grau de alimentação intuitiva. Embora nenhuma associação significativa tenha sido observada entre os escores do IES-2 e a ingestão de alimentos gordurosos, a subescala B-FCC apresentou correlação significativa com a ingestão de fibras e vegetais, representando boas escolhas na seleção de alimentos que compõem suas dietas. Por fim, ressalta-se que o entendimento da interrelação entre o comportamento, as atitudes alimentares e suas escolhas alimentares pode ser relevante para a implementação da alimentação intuitiva como estratégia de aconselhamento nutricional em militares.

## REFERÊNCIAS

1. Tribole E, Resch E. *Intuitive Eating: A revolutionary program that works*. St Martin's Griffin. 2003. 284 p.
2. Gast J, Hawks SR. Weight Loss Education: the challenge of a new paradigm. *Heal Educ Behav*. 1998;25(4):464–73.
3. Van Dyke N, Drinkwater EJ. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutr*. 2014;17(8):1757–66.
4. Mathieu J. What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? *J Am Diet Assoc* [Internet]. 2009;109(12):1982–7.
5. Tylka TL. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *J Couns Psychol*. 2006;53(2):226–40.
6. Tylka TL, Kroon Van Diest AM. The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol*. 2013;60(1):137–53.
7. French SA, Jeffery RW, Sherwood NE, Neumark-Sztainer D. Prevalence and correlates of binge eating in a nonclinical sample of women enrolled in a weight gain prevention program. *Int J Obes* [Internet]. 1999;23(6):576–85.
8. Mann T, Tomiyama AJ, Westling E, Lew AM, Samuels B, Chatman J. Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer. *Am Psychol*. 2007;62(3):220–33.
9. Keel PK, Baxter MG, Heatherton TF, Joiner TE. A 20-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *J Abnorm Psychol*. 2007;116(2):422–32.
10. Gast J, Nielson AC, Hunt A, Leiker JJ. Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. *Am J Heal Promot*. 2015;29(3):e91–9.
11. Gast J, Madanat H, Nielson AC. Are Men More Intuitive When It Comes to Eating and Physical Activity?. *Am J Mens Health*. 2012;6(2):164–71.
12. Bilici S, Kocaadam B, Mortas H, Kucukerdonmez O, Koksall E. Alimentação intuitiva na juventude: sua relação com o estado nutricional. *Rev Nutr* [Internet]. 2018;31(6):557–65.
13. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *J Am Diet Assoc*. 2005;105(6):929–36.
14. Gan WY, Yeoh WC. Associations between body weight status, psychological well-being and disordered eating with intuitive eating among Malaysian undergraduate university students. *Int J Adolesc Med Health*. 2017;0(0):1–8.
15. Smith TS, Hawks SR. Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy

- weight promotion. *Am J Heal Educ.* 2006;37(3):130–6.
16. Cole RE, Meyer SA, Newman TJ, Kieffer AJ, Wax SG, Stote K, et al. *The My Body Knows When Program Increased Intuitive Eating Characteristics in a Military Population.* *Mil Med* [Internet]. 2019;00:1–7.
  17. Cole RE, Clark HL, Heileson J, DeMay J, Smith MA. Normal Weight Status in Military Service Members Was Associated With Intuitive Eating Characteristic. *Mil Med.* 2016;181(6):589–95.
  18. Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord.* 2016;21(1):83–90.
  19. Block G, Gillespie C, Rosenbaum EH, Jenson C. A Rapid Food Screener to Assess Fat and Fruit and Vegetable Intake. *Am J Prev Med.* 2000;18(4):284–8.
  20. Da Silva WR, Neves AN, Ferreira L, Campos JADB, Swami V. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. *Eat Weight Disord.* 2018;(0123456789).
  21. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr.* 1978;40(3):497–504.
  22. Barad A, Cartledge A, Gemmill K, Misner NM, Santiago CE, Yavelow M, et al. Associations Between Intuitive Eating Behaviors and Fruit and Vegetable Intake Among College Students. *J Nutr Educ Behav.* 2019;51(6):758–62.
  23. Camilleri GM, Méjean C, Bellisle F, Andreeva VA, Kesse-Guyot E, Hercberg S, et al. Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population–Based NutriNet-Santé Study. *J Nutr.* 2017;147(1):61–9.
  24. Saunders JF, Nichols-Lopez KA, Frazier LD. Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (IES-2) in a culturally diverse Hispanic American sample. *Eat Behav* [Internet]. 2018;28(November 2017):1–7.

## Apêndice 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (CCFE<sub>x</sub>)  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (EsEFE<sub>x</sub>)**

---

**Avaliação das atitudes mediante o exercício físico e ao corpo nos alunos do Curso de Instrutores e Curso de Monitores de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército**

**PESQUISADORES RESPONSÁVEIS - ANGELA NOGUEIRA NEVES E CLAUDIA DE MELLO MEIRELLES**

**JUSTIFICATIVA:** ANTERIORMENTE, FOI FEITO LEVANTAMENTO DOS MOTIVOS PARA PRATICAR EXERCÍCIO ENTRE OS ALUNOS DO CURSO DE INSTRUTORES DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO. ENTRE OS MOTIVOS DESTACARAM-SE CUIDADO COM A SAÚDE, COM A APARENCIA E SOCIABILIDADE. O PRESENTE ESTUDO É UMA CONTINUIDADE DO ANTERIOR, INVESTIGANDO AGORA AS ATITUDES FRENTE A ALIMENTAÇÃO, AO EXERCÍCIO FÍSICO E AO CORPO, INCLUINDO SUA IMPORTÂNCIA, VALOR, PERCEPÇÃO DA DEDICAÇÃO A ELE DIRIGIDA, IMPORTÂNCIA DO CORPO E DA APARENCIA. AJUDARÁ A DETERMINAR CONDUTAS E ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO ENTRE ALUNOS DAS PRÓXIMAS TURMAS DO CURSO DE INSTRUTORES E DO CURSO DE MONITORES.

**OBJETIVOS:** VERIFICAR ATITUDES RELACIONADAS A ALIMENTAÇÃO, AO CORPO E AO EXERCÍCIO FÍSICO, ATRAVÉS DO USO DE ESCALAS PSICOMÉTRICAS AUTO PREENCHÍVEIS.

**PROCEDIMENTOS DA PESQUISA:** A PESQUISA APENAS SE INICIARÁ APÓS A AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA E FRENTE A AUTORIZAÇÃO DA DIVISÃO DE ENSINO. OS ALUNOS SERÃO CONVIDADOS A PARTICIPAR DO PROJETO, SENDO CLARO QUE A PARTICIPAÇÃO É COMPLETAMENTE VOLUNTÁRIA. AS AVALIAÇÕES SÃO INDEPENDENTES E APENAS SERÃO COMPUTADAS PARA PESQUISA COM A ASSINATURA DO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO PARTICIPANTES. TODAS AS AVALIAÇÕES SERÃO REALIZADAS NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO, EM SUAS SALAS DE AULA. AS AVALIAÇÕES SERÃO MARCADAS COM ANTECEDENCIA, DE ACORDO COM O CALENDÁRIO DE AULA. SERÃO PEDIDAS TAMBÉM MAIS ALGUMAS INFORMAÇÕES DEMOGRÁFICAS SOBRE O PARTICIPANTES, PARA QUE POSSAMOS FAZER O CRUZAMENTO DE DADOS.

**DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS A PESQUISA:** AO PARTICIPAR DESTA PESQUISA VOCÊ NÃO CORRERÁ NENHUM RISCO SIGNIFICATIVO QUANTO A SUA INTEGRIDADE FÍSICA, DIFAMAÇÃO, CALÚNIA OU QUALQUER DANO MORAL. TODAVIA, RESSALTAMOS QUE VOCÊ PODERÁ SENTIR-SE INCOMODADO POR ALGUMAS PERGUNTAS DOS QUESTIONÁRIOS, JÁ QUE AS MESMAS SÃO DE CUNHO PESSOAL. NA DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA DESTES DADOS, SUA IDENTIDADE SERÁ MANTIDA EM ABSOLUTO SIGILO.

**BENEFÍCIOS DA PESQUISA:** VOCÊ ESTARÁ CONTRIBUINDO OTIMIZAÇÃO DA PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO DOS ALUNOS DO CURSO DE INSTRUTORES E DO CURSO DE MONITORES, UMA VEZ QUE ELUCIDARÁ OS VALORES PESSOAIS ASSOCIADOS COM ESSA PRÁTICA. NUMA PERSPECTIVA MAIS AMPLIADA, A PRESENTE PESQUISA TRARÁ AVANÇOS PARA A REFLEXÃO ACERCA DO PROCESSO DE TREINAMENTO FÍSICO NO EXERCITO, CONTRIBUINDO PARA O CRESCIMENTO CIENTÍFICO DESSA PRÁTICA EM NOSSO PAÍS. VOCÊ RECEBERÁ UM RESUMO DOS ACHADOS DESSA PESQUISA, PARA ARMAZENAMENTO EM SEUS ARQUIVOS PESSOAIS.

**ESCLARECIMENTOS E DIREITOS:** EM QUALQUER MOMENTO VOCÊ PODERÁ OBTER ESCLARECIMENTOS SOBRE TODOS OS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS NA PESQUISA E NAS FORMAS DE DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS. TEM TAMBEM A LIBERDADE E O DIREITO DE RECUSAR SUA PARTICIPAÇÃO OU RETIRAR SEU CONSENTIMENTO EM QUALQUER FASE DA PESQUISA, BASTANDO ENTRAR EM CONTATO COM O PESQUISADOR. **CASO VOCÊ TENHA ALGUMA RECLAMAÇÃO OU QUEIRA DENUNCIAR QUALQUER ABUSO OU IMPROBIDADE DESTA PESQUISA, LIGUE PARA O COMITÊ DE ETICA E PESQUISA DA UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU, NO NÚMERO (11)2799-1944.**

**CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS:** A SUA IDENTIDADE E DE TODOS OS VOLUNTÁRIOS SERÃO MANTIDAS EM TOTAL SIGILO POR TEMPO INDETERMINADO, TANTO PELO EXECUTOR COMO PELA INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADO E PELO PATROCINADOR. OS RESULTADOS DOS PROCEDIMENTOS EXECUTADOS NA PESQUISA SERÃO ANALISADOS E ALOCADOS EM TABELAS, FIGURAS OU GRÁFICOS E DIVULGADOS EM PALESTRAS, CONFERENCIAS, PERIÓDICO CIENTÍFICO OU OUTRA FORMA DE DIVULGAÇÃO QUE PROPICIE O REPASSE DOS CONHECIMENTOS PARA A SOCIEDADE E PARA AUTORIDADES NORMATIVAS EM SAÚDE NACIONAIS OU INTERNACIONAIS, DE ACORDO COM AS NORMAS/LEIS LEGAIS REGULATÓRIAS DE PROTEÇÃO NACIONAL OU INTERNACIONAL.

### **Consentimento Pós-Infomação**

Eu, \_\_\_\_\_, portador da Carteira de identidade nº \_\_\_\_\_ expedida pelo Órgão \_\_\_\_\_, por me considerar devidamente informado e esclarecido sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvida, livremente expresse meu consentimento para inclusão, como sujeito da pesquisa. Fui informado que meu número de registro na pesquisa é \_\_\_\_\_ e recebi cópia desse documento por mim assinado.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante Voluntário

\_\_\_\_/\_\_\_\_/2019  
Data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador Principal

\_\_\_\_/\_\_\_\_/2019  
Data

**Contato do Pesquisador principal:** (21) 998309051 ou [angelaneves.esefex@yahoo.com.br](mailto:angelaneves.esefex@yahoo.com.br)

## ANEXO 1: Questionário do *Intuitive Eating Scale-2*



### EXÉRCITO BRASILEIRO ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (EsEFEx)

Avaliação das atitudes mediante a alimentação, o exercício físico e ao corpo nos alunos do Curso de Instrutores e Curso de Monitores de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército

**Parte 1. *Intuitive Eating Scale-2*/IES-2.** Para cada item, marque um x na resposta que melhor caracteriza suas atitudes e comportamentos.

* IES-2 *	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu tento evitar comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias.	1	2	3	4	5
2. Eu como quando estou emotivo(a) (por exemplo: ansioso(a), deprimido(a), triste), mesmo não estando com fome	1	2	3	4	5
3. Se eu estiver com vontade de comer um certo tipo de comida, eu me permito comer	1	2	3	4	5
4. Eu fico triste comigo mesmo(a) se como algo que não é saudável	1	2	3	4	5
5. Eu como quando me sinto sozinho(a), mesmo não estando com fome	1	2	3	4	5
6. Eu confio no meu corpo para me dizer quando comer	1	2	3	4	5
7. Eu confio no meu corpo para me dizer o que comer	1	2	3	4	5
8. Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer	1	2	3	4	5

9. Eu tenho “comidas proibidas” que não me permito comer	1	2	3	4	5
10. Eu uso a comida para me ajudar a aliviar minhas emoções negativas	1	2	3	4	5
11. Eu como quando estou estressada, mesmo não estando com fome	1	2	3	4	5
12. Eu consigo lidar com minhas emoções negativas (ansiedade, tristeza) sem ter que usar a comida como uma forma de conforto	1	2	3	4	5
13. Quando eu estou entediado(a), eu NÃO como alguma coisa só por comer	1	2	3	4	5
14. Quando me sinto sozinho(a), eu NÃO uso a comida como uma forma de conforto	1	2	3	4	5
15. Eu descobri outras formas, diferentes de comer, para lidar com o estresse e a ansiedade	1	2	3	4	5
16. Eu me permito comer a comida que eu tenho vontade naquele momento	1	2	3	4	5
17. Eu NÃO sigo dietas ou regras que definem o que, onde e o quanto eu devo comer	1	2	3	4	5
18. Na maioria das vezes, eu tenho vontade de comer comidas nutritivas	1	2	3	4	5
19. Principalmente, eu como alimentos que ajudam meu corpo a funcionar bem	1	2	3	4	5



20. Principalmente, eu como alimentos que dão disposição e energia para meu corpo	1	2	3	4	5
21. Eu confio na minha fome para me dizer quando comer	1	2	3	4	5
22. Eu confio na minha sensação de saciedade para me dizer quando devo parar de comer	1	2	3	4	5
23. Eu confio no meu corpo para me dizer quando devo parar de comer	1	2	3	4	5

## ANEXO 2: Questionário de Block *et al.*

Pense sobre hábitos alimentares ao longo de todo o ano e responda a frequência de ingestão de cada um dos alimentos abaixo. Marque um “x” para cada item:

### Parte 1.

	(0) Menos que 1 x por MÊS	(1) 2-3 x por MÊS	(2) 1-2 x por SEMANA	(3) 2-3 x por SEMANA	(4) 5+ x por SEMANA	Escores
Hambúrgueres em geral						
Carne bovina, assada ou bife						
Frango frito						
Cachorro quente						
Presunto, carne seca						
Molhos de salada						
Margarina ou manteiga						
Ovos						
Bacon						
Leite integral						
Batata frita, biscoitos salgadinhos, pipoca						
Sorvete cremoso						
Bolo, pão doce, biscoitos doces						
Escore carnes/lanches: _____						

Parte 2.

	(0) Menos que 1 x por SEMANA	(1) ~ 1 x por SEMANA	(2) 2-3 x por SEMANA	(3) 4-6 x por SEMANA	(4) Todo dia	Escores
Suco de laranja						
Frutas (exceto sucos)						
Salada verde						
Batata em geral						
Feijão em geral						
Outros vegetais						
Farelo de trigo ou de outros						
Pão integral e outros cereais integrals						
Pão branco, francês, italiano, biscoitos						
Escore frutas/vegetais/fibras: _____						