

## RESUMO

O comer intuitivo (CI) é uma abordagem que tem como premissa o respeito e a confiança aos sinais internos do corpo para determinar o comer. De modo geral, o CI está positivamente correlacionado às variáveis da imagem corporal positiva e inversamente associado a comportamentos de risco para os transtornos alimentares. No entanto, intervenções em CI apresentam variação quanto à metodologia empregada, não possuem acompanhamento das variáveis ao longo do tempo e não se baseiam na teoria da Dissonância Cognitiva. Com isso, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver e avaliar a eficácia de uma intervenção em CI, utilizando estratégias de dissonância cognitiva, no aumento do CI, da apreciação corporal, da aceitação corporal pelos outros, da orientação interna do corpo, da motivação funcional para o exercício físico e na redução do comer restritivo cognitivo, descontrolado e emocional de jovens adultas brasileiras. Participaram da pesquisa jovens adultas do sexo feminino, com idade de 18 a 35 anos, de forma voluntária. As participantes foram aleatoriamente alocadas em um dos três grupos: grupo Intervenção Dissonância Cognitiva (IDC), grupo Intervenção Educativa (IED) e grupo Controle Passivo (CP). As participantes incluídas no grupo IDC participaram de seis sessões de intervenção presencial e interativa com duração de 60 minutos e com intervalo de uma semana. O grupo IED recebeu materiais educativos sobre cada tema retratado no grupo IDC. O grupo CP somente respondeu às coletas de dados. A análise por intenção de tratar foi realizada por meio do módulo de modelos mistos para avaliar a eficácia da intervenção em CI, comparando os efeitos entre os três grupos e cada variável independente ao longo do tempo (*baseline*, pós-intervenção, quatro, 24 e 48 semanas de *follow-up*). O grupo IDC teve aumento no pós intervenção para a apreciação corporal, orientação interna do corpo, motivação saúde para a prática de exercícios físicos, e redução do comer restritivo cognitivo. Para 24 semanas e 48 semanas de *follow-ups*, houveram aumento para todas as variáveis e redução dos escores para o comer restritivo cognitivo, comer descontrolado e comer emocional. A única variável que não demonstrou modificação foi a motivação pela aparência para a prática do exercício físico. Além disso, o grupo IDC apresentou aumento significativo em relação aos dois grupos (IED; CP) em quatro, 24 e 48 semanas de *follow-ups*. A apreciação corporal e a orientação interna do corpo apontaram a eficácia do grupo IDC em relação ao grupo CP no pós-intervenção e nos demais seguimentos do estudo. Para a aceitação corporal pelos outros foi verificada a eficácia em 24 e 48 semanas de *follow-ups*. O comer restritivo cognitivo,

descontrolado e emocional apresentaram reduções no grupo IDC em relação ao grupo CP, especialmente no momento pós-intervenção e quatro semanas de *follow-ups* (comer restritivo cognitivo) e 24/48 semanas de *follow-ups* (em todos). Os resultados fornecem evidências substanciais para a eficácia da intervenção no aumento do comer intuitivo e constructos da imagem corporal positiva e redução de comportamentos disfuncionais de alimentação em jovens adultas brasileiras.

**Palavras-chave:** comer intuitivo; dissonância cognitiva; mulheres; dieta restritiva. alimentação emocional; imagem corporal positiva.

## ABSTRACT

Intuitive eating (IE) is an approach based on respecting and trusting the body's internal signals to determine when to eat, and the quantity and quality needed. In general, IE is positively correlated with positive body image variables and inversely associated with risk behaviors for eating disorders. However, interventions that promote IE vary in methodology, lack time-based monitoring, and are not based on Cognitive Dissonance theory. Therefore, this study aimed to develop and evaluate the effectiveness of an IE intervention using cognitive dissonance strategies to increase IE, body appreciation, body acceptance by others, internal body orientation, functional motivation for physical exercise, and reduce cognitively restrictive, uncontrolled, and emotional eating in young Brazilian adults. Young female adults, aged 18 and 35, who agreed to participate voluntarily participated in the study. Participants were randomly allocated to one of three groups: Cognitive Dissonance Intervention (CDI), Educational Intervention (EDI), and Passive Control (PC) group. Participants enrolled in the IDC participated in six 60-minute, in-person, interactive intervention sessions with a one-week interval between sessions. The IED received educational materials on each topic addressed throughout the intervention by the IDC. The PC only responded to the data collection. Intention-to-treat analysis was performed using the mixed-model module to assess the effectiveness of the IC intervention, comparing the effects between the three groups and each dependent variable over time (baseline, post-intervention, four, 24-, and 48-week follow-ups). The IDC showed an increase in body appreciation, internal body orientation, health motivation for physical exercise, and a reduction in cognitive restrictive eating after the intervention. At 24-week and 48-week follow-ups, there were increases in all variables and reductions in scores for cognitive restrictive eating, uncontrolled eating, and emotional eating. The only variable that did not show any change was appearance-based motivation for physical exercise. Furthermore, the IDC showed a statistically significant increase compared to both groups (IED; CP) at four, 24, and 48 weeks of follow-up. Body appreciation and internal body orientation indicated efficacy in the IDC group compared to the CP group in the post-intervention and in the remaining study segments. Body acceptance by others was found to be effective at 24 and 48 weeks of follow-up. Cognitively restrictive, uncontrolled, and emotional eating showed reductions in the IDC group compared to the CP group, especially in the post-intervention period and at four weeks of follow-ups (cognitively restrictive eating) and at 24/48 weeks of follow-ups.

(all). The results provide substantial evidence for the effectiveness of the intervention in increasing intuitive eating and positive body image constructs and reducing dysfunctional eating behaviors in young Brazilian adults.

**Keywords:** intuitive eating; cognitive dissonance; women; restrictive diet; emotional eating; positive body image.