

**CURSO DE NUTRIÇÃO E METABOLISMO**  
**FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO**  
**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**JÚLIA PANICO PENFIELD**

**Imagem corporal e comportamento alimentar em homens adultos vegetarianos**

**Ribeirão Preto**

**2022**

JÚLIA PANICO PENFIELD

**Imagem corporal e comportamento alimentar em homens adultos vegetarianos**

Trabalho apresentado à disciplina de  
RNM4509 - Trabalho de Conclusão de Curso,  
para graduação no Curso de Nutrição e  
Metabolismo da FMRP/USP.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Fernanda Laus  
Co-orientadora: Profa. Dra. Alessandra  
Junqueira

Ribeirão Preto

2022

Autorizo a reprodução e divulgação total deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

A inclusão deste trabalho foi aprovada pela Comissão Coordenadora do Curso em sua 167ª Sessão Ordinária, realizada em 04/11/2022.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeira e principalmente aos meus pais, por serem minha base, meu porto seguro e sempre me amarem, me apoiarem e me incentivarem em tudo que faço.

À toda minha família, principalmente aos meus primos e minha avó Gilda por todo amor e união ao longo da vida.

Aos meus amigos, em especial Júlia Minucci, Lucas Furquim e Thaís Nink, por caminharem ao meu lado trazendo luz, presença e amor tanto nos momentos felizes, quanto nos momentos difíceis.

Às minhas orientadoras, por acreditarem em mim, me acolherem, me auxiliarem, me orientarem e me ensinarem tanto; bem como aos participantes da pesquisa, por tornarem possível este trabalho.

À República Sparta e República Sua Mãe, pelos anos de convivência, amizades, risadas, aprendizados e momentos incríveis.

Ao iTeam USP-RP, por todo aprendizado e experiência profissional, pelas amizades que levarei para a vida e pelo brilho no olho.

À LACA FMRP USP, por me permitir ser parte da construção de uma história, trabalhar ao lado de pessoas maravilhosas e me proporcionar muito crescimento pessoal e profissional.

À todos os meus professores ao longo da vida, em especial a Profa. Dra. Camila Cremonesi Japur, por todo auxílio, carinho, inspiração, ensinamentos dentro e fora de sala de aula, apoio e dedicação.

Por fim, agradeço a todos que estiveram presentes na minha caminhada e contribuíram de alguma forma com o meu crescimento pessoal e profissional.

## RESUMO

PENFIELD, Júlia Panico. **Imagem corporal e comportamento alimentar em homens adultos vegetarianos**. 2022. 26p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição e Metabolismo) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2022.

Sabe-se que a alimentação baseada em vegetais e alimentos integrais, como na dieta vegetariana, pode trazer muitos benefícios para a saúde, porém a adesão a este tipo de dieta pode estar associada ao comer transtornado, o que pode impactar outros aspectos negativos de imagem corporal e distúrbios alimentares. Assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar aspectos relacionados à imagem corporal e comportamento alimentar entre homens vegetarianos e onívoros. O trabalho contou com a participação voluntária de 406 indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 e 50 anos. Destes, 187 eram vegetarianos e 219 eram onívoros. Os participantes foram recrutados virtualmente e responderam um questionário de caracterização sociodemográfica desenvolvido pelos próprios pesquisadores, a *Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)*, o *Appearance Schemas Inventory – Revised (ASI-R)*, a Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (DEAS) e a *Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)*. Os resultados mostram que os principais motivos para a adesão à prática vegetariana são razões morais, éticas, relativas aos direitos dos animais e o bem-estar animal (58,3%), seguidos da saúde (13,4%) e da religião/espiritualidade (3,7%). Além disso, os resultados não mostraram diferença significativa na imagem corporal negativa, bem como no comportamento alimentar disfuncional, mas mostraram mais aspectos de imagem corporal positiva e alimentação intuitiva em homens vegetarianos. A apreciação corporal e o comer intuitivo se mostram maiores em homens vegetarianos do que em onívoros, o que pode estar relacionado a um maior respeito pelo próprio corpo e sua funcionalidade. Tais aspectos positivos significativamente maiores em homens vegetarianos também podem estar relacionados ao fato de que esta prática alimentar costuma estar mais ligada a razões morais, éticas, de bem estar animal, meio ambiente e saúde, o que demonstraria uma maior preocupação desses indivíduos com questões muito maiores e externas a si mesmos do que a estética propriamente dita.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; Comportamento alimentar; Vegetarianismo; Homens; Nutrição.

## **SUMÁRIO**

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>11</b>
2.1 Objetivo Geral	11
2.2 Objetivos Específicos	11
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS</b>	<b>11</b>
3.1 Participantes	11
3.2 Materiais	12
3.3 Procedimento	13
3.4 Análise estatística	14
<b>4 RESULTADOS</b>	<b>14</b>
<b>5 DISCUSSÃO</b>	<b>17</b>
<b>6 CONCLUSÃO</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>22</b>

# 1 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo pode ser definido como a prática de se abster do consumo de carnes (RUBY, 2012), ou como uma prática alimentar que exclui produtos de origem animal. Existem algumas variações ou classificações de vegetarianismo, como: o ovolactovegetarianismo, no qual se exclui a carne mas ainda se consome ovos, leite e derivados; o lactovegetarianismo, no qual se exclui a carne e os ovos, mas ainda se consome leite e derivados; o ovovegetarianismo, no qual se exclui a carne, o leite e os derivados mas ainda se consome ovos; o vegetarianismo estrito, no qual se exclui todos os produtos de origem animal de sua alimentação, portanto não se consome carne, leite e derivados, nem ovos; e o veganismo, o qual segundo a Sociedade Brasileira Vegetariana (SVB), é considerado uma escolha de modo de vida, que busca sempre que possível e praticável excluir todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, para além da alimentação, mas também em esferas de consumo como vestuário, cosméticos ou outras (SVB, 2017).

O vegetarianismo tem sido observado desde a Grécia Antiga, com motivações éticas e espirituais. As religiões foram determinantes no surgimento desse estilo de alimentação nas civilizações antigas, sendo diretamente associado com a pureza do corpo e do espírito (BEIG, 2009). No entanto, apenas mais recentemente (aproximadamente desde o século XIX) que pesquisadores começaram de fato a realizar estudos empíricos sobre as práticas e crenças associadas ao vegetarianismo, devido ao crescimento consistente de adeptos a ele ao longo das décadas (RUBY, 2012). Desde o final do século passado até os tempos atuais, as principais religiões do mundo ainda têm seitas que defendem dietas vegetarianas por razões espirituais (GUIMARÃES, 2019).

As motivações que levam as pessoas a adotarem o vegetarianismo são extremamente variadas e por vezes complexas, mas podem ser divididas em quatro grandes "categorias". A primeira e mais comum seria a moral e a ética: leva-se em consideração a importância do bem-estar animal e a luta contra a exploração e o sofrimento dos mesmos. A segunda seria a saúde: leve-se em consideração os efeitos nocivos do consumo de carne para a saúde dos seres humanos. A terceira (já não mais em ordem de importância ou relevância), a palatabilidade, relacionada ao gosto e a textura das carnes; pessoas que naturalmente não gostam de consumir carne e por vezes se identificam como vegetarianos por ser uma maneira mais conveniente de comunicar suas preferências alimentares. A quarta, por sua vez, seria a ecológica: leva-se em

consideração os efeitos nocivos da criação de gado, por exemplo, para a saúde do planeta e do meio ambiente (BEARDSWORTH, 1992).

O processo de conversão para o vegetarianismo ou o veganismo é extremamente individual e completamente vinculado às características pessoais de cada pessoa; no entanto, alguns fatores se tornam comuns a diversas pessoas, fazendo com que possamos observar dois "grandes estilos" de conversão: a gradual e a brusca. Na conversão gradual, a mudança ocorre lentamente, conforme as ideias do indivíduo se desenvolvem, bem como gostos vão tomando forma ou receios vão se desfazendo. Já na conversão brusca, a mudança ocorre repentinamente e é frequentemente gatilhada por uma experiência específica, a qual de um modo geral as pessoas se lembram detalhadamente, por exemplo assistir ao abate de um animal (BEARDSWORTH, 1992).

Segundo Fox e Ward (2008, p. 423) “os vegetarianos saudáveis tendem a fazer restrições das escolhas alimentares de forma gradual, enquanto os vegetarianos éticos fazem mudanças mais repentinas em sua dieta para apoiar crenças como o bem-estar animal e criar consistência em suas vidas”.

As pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou vegana pela saúde, segundo Cramer et al. (2017), são influenciadas pela percepção de saúde pela sociedade e pelo constante aumento de estudos que mostram os benefícios associados a esse estilo de alimentação. Uma revisão da literatura mostra uma associação benéfica da dieta vegetariana na redução do peso corporal, na incidência de síndrome metabólica ou diabetes, na melhora da pressão arterial e de dislipidemia, entre outros benefícios (DINU et al., 2017).

Sabe-se que diferentes tipos de dietas podem ser saudáveis, e também que consequências nutricionais e de saúde de dietas não são totalmente boas nem totalmente ruins, sejam elas vegetarianas ou não (DWYER, 1991). Por um lado, vegetarianos geralmente consomem mais vegetais, frutas, cereais, legumes, nozes, gordura insaturada, carboidratos e fibras e menos gordura saturada; por outro pode haver um consumo inadequado de proteínas, ferro, vitamina D, cálcio, iodo, ômega-3 e vitaminas do complexo B, em especial a B12 (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008; KEY; APPLEBY; ROSELL, 2006). No entanto, uma ligação entre o vegetarianismo e comportamentos alimentares desordenados já foi identificada (BAŞ; KARABUDAK; KIZILTAN, 2005).

A comunidade vegetariana é majoritariamente feminina. Segundo Beardsworth e



Keil (1992, p. 256), "as mulheres são mais prováveis de evitar o consumo de carne". Estudos revelam que isso ocorre por alguns fatores, principalmente sociológicos. Homens vegetarianos são vistos como menos masculinos, aqueles que não saboreiam carne são classificados como mais virtuosos, porém menos viris. A carne está associada ao poder e ao privilégio ao longo da história; presume-se que sua exclusão do cardápio levaria a esse tipo de classificação (RUBY, 2011). Além disso, uma pesquisa na Inglaterra revelou que mesmo os homens que não gostam de comer carne ou estão tentando diminuir o consumo se sentem desconfortáveis escolhendo pratos vegetarianos ou veganos em público, principalmente quando outros homens estão presentes. Alguns homens têm o interesse em diminuir seu consumo de proteína animal, mas sentem que precisam de uma permissão social para isso. Conforme mais homens fazem escolhas vegetarianas e veganas, essa permissão vai se tornando mais "realista" (ROE, 2018), também ressaltando a necessidade de estudarmos mais esses homens.

Embora comportamentos alimentares desordenados, transtornos alimentares e patologias psiquiátricas sejam mais observados e estudados em mulheres, homens também podem apresentá-los. Um estudo revelou, por exemplo, que homens vegetarianos apresentam mais sintomas depressivos do que homens onívoros (HIBBELN et al., 2018). Além disso, para alguns estudiosos, o vegetarianismo pode ser usado por algumas pessoas como uma forma socialmente aceitável de legitimar a restrição de alimentos, assim, mascarando um quadro patológico mais grave (GILBODY; KIRK; HILL, 1999).

O vegetarianismo tem se mostrado comum em pacientes com distúrbios alimentares, mas é importante ressaltar que o vegetarianismo não é um transtorno e que não existem evidências científicas que sugiram que tornar-se vegetariano seja um fator de risco para o desenvolvimento de Anorexia Nervosa ou Bulimia Nervosa, por exemplo (HEISS et al., 2020). No entanto, existem diversas características que se sobrepõem ao vegetarianismo, veganismo e o comportamento alimentar, como a própria redução da ingestão de alimentos segundo critérios específicos e a inclusão de regras que categorizam alimentos em "permitidos" e "proibidos" (BARTHELIS; MEYER; PIETROWSKY, 2018).

Estudo realizado na Universidade Estadual de Nova Iorque, nos Estados Unidos, com 577 participantes adultos (homens e mulheres) vegetarianos e onívoros, revelou que de um modo geral, pessoas veganas não diferem muito de onívoros nas suas

atitudes e comportamentos alimentares e, quando diferem, essas diferenças costumam indicar atitudes e comportamentos ligeiramente mais saudáveis em relação aos alimentos (HEISS; COFFINO; HORMES, 2017). Pode-se observar, portanto, uma certa ambiguidade nesta questão. Ao mesmo tempo que vegetarianos por vezes demonstram um comportamento alimentar transtornado, outras vezes mostram comportamentos mais intuitivos e voltados à saúde (BARTHELS; BARRADA; RONCERO, 2019).

Transtornos alimentares são caracterizados por comportamentos e atitudes desordenados e imagem corporal distorcida. No entanto, esses fatores não se limitam apenas àqueles diagnosticados com distúrbios alimentares. Muitas pessoas possuem hábitos, crenças e sentimentos transtornados em relação aos alimentos, mas não veem isso como uma questão anormal (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010), o que possivelmente justifique a prevalência de comportamento transtornado em vegetarianos.

Em se tratando de comportamentos de saúde, a alimentação intuitiva tornou-se importante na literatura, sendo definida como comer com base em sinais fisiológicos de fome e saciedade e cultivar uma relação positiva com os alimentos e o próprio corpo (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013). Um estudo longitudinal realizado por Hazzard et al. (2020) mostrou que os participantes com maiores níveis de comer intuitivo e/ou aumento deste tipo de comportamento num período de oito anos apresentaram menor probabilidade de sintomas depressivos elevados, baixa autoestima, insatisfação corporal e comportamento alimentar transtornado. Tais achados corroboram a tese de que comer intuitivamente está associado ao aumento da apreciação corporal ou da diminuição da insatisfação corporal (KEIRNS; HAWKINS, 2019), enquanto o controle mais rígido da alimentação está mais associado a níveis elevados de distúrbios alimentares e preocupações com a imagem corporal (LINARDON; MITCHELL, 2017).

É sabido que a obsessão por uma alimentação saudável ou a adesão a uma alimentação muito restritiva podem desencadear condições patológicas potenciais (STRAHLER et al., 2020); mas também se sabe que o interesse não patológico na alimentação saudável e exercícios regulares voltados para a saúde podem ser utilizados como promotores da apreciação corporal e prevenção de comportamentos deletérios à saúde (ANDREW; TIGGEMANN; CLARK, 2016). Ao mesmo tempo que a literatura mostra que a alimentação baseada em vegetais e alimentos integrais como na dieta vegetariana pode trazer muitos benefícios para a saúde, a adesão a este tipo de dieta pode estar associada ao comer transtornado, o que pode impactar outros aspectos

negativos de imagem corporal e distúrbios alimentares.

A imagem corporal é um constructo multidimensional, que diz respeito à “experiência psicológica” da corporeidade. A corporeidade, por sua vez, nada mais é do que a relação entre o que é corpóreo ou material e o meio ou o contexto no qual aquele corpo está inserido. Essa “experiência psicológica” da corporeidade pode estar relacionada à aparência física, mas não exclusivamente a isso. A imagem corporal, portanto, reflete uma série de fatores: como uma pessoa pensa, enxerga, sente e age em relação ao seu corpo. Essa imagem corporal pode ser entendida em duas dimensões: uma negativa e uma positiva. A imagem corporal negativa se relaciona com comportamentos que comprometem o bem-estar físico e psicológico, enquanto a imagem corporal positiva está relacionada a comportamentos que promovem saúde (CASH, 2004; BASSETT-GUNTER, 2017).

Uma das dimensões da imagem corporal positiva que mais tem recebido atenção dos pesquisadores é a apreciação do corpo, que é caracterizada como gostar, cuidar, proteger e preservar o corpo em adição à rejeição das ideias difundidas pela mídia acerca do corpo ideal. Ela compreende quatro características importantes: opiniões favoráveis do corpo, aceitação corporal, respeito pelo corpo assumindo o engajamento em comportamentos saudáveis e proteção ao corpo rejeitando padrões de corpo ideal (TYLKA, 2012; WOOD-BARCALOW, 2010).

Já a imagem corporal negativa é conceituada como baixa estima corporal, insatisfação corporal ou vergonha corporal. Ela leva a algumas percepções e/ou atitudes relacionadas especialmente à aparência física. Uma dessas atitudes é o investimento sobre a aparência, que é definido como a importância emocional, cognitiva e comportamental que é dada para o corpo na autoavaliação. Esse investimento também pode ser definido como a importância subjetiva que a aparência tem na vida do sujeito, tendo duas formas de se manifestar: a autoavaliativa e a motivacional, sendo que a primeira está relacionada ao quanto o indivíduo se define em relação à aparência, fazendo com que ela seja algo do seu cotidiano, o que pode vir a ser algo verdadeiramente negativo (CASH; SMOLAK, 2011; CASH, 2003).

Dessa forma, considerando que uma pesquisa conduzida recentemente pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2018) demonstrou que 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa quase 30 milhões de brasileiros, torna-se imprescindível estudar aspectos relacionados ao comportamento

alimentar e imagem corporal desses indivíduos para o estabelecimento de estratégias de intervenção para prevenção de transtornos alimentares e promoção de saúde.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Avaliar aspectos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar entre homens vegetarianos e onívoros.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Avaliar os principais motivos para adesão ao estilo de padrão alimentar.
- Comparar a apreciação corporal entre homens vegetarianos e onívoros.
- Comparar o investimento psicológico na aparência entre homens vegetarianos e onívoros.
- Comparar aspectos relacionados ao comer transtornado entre homens vegetarianos e onívoros.
- Comparar aspectos relacionados ao comer intuitivo entre homens vegetarianos e onívoros.

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **3.1 Participantes**

Este trabalho contou com a participação de 406 indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 e 50 anos e que participaram voluntariamente. Os participantes foram divididos em dois grupos: Grupo 1 - com 187 homens vegetarianos (de todas as classificações: ovolactovegetarianos, ovovegetarianos, lactovegetarianos, vegetarianos estritos ou veganos) e Grupo 2 - com 219 homens onívoros. Os participantes foram recrutados virtualmente através de e-mail e redes sociais. Para o presente estudo foram considerados critérios de inclusão: ter idade entre 18 e 50 anos, ter pelo menos o ensino fundamental completo, ser de nacionalidade brasileira e ser vegetariano, incluindo todas as categorias, há pelo menos 1 ano. Como critérios de exclusão foram considerados: ter uma condição de saúde que possa ter impacto direto na alimentação (por exemplo: alergias alimentares, doença de Crohn e doença do intestino irritável e diabetes) e estar buscando ou ter realizado cirurgia bariátrica.

### 3.2 Materiais

**Questionário de caracterização sociodemográfica.** Para caracterização e estratificação da amostra foi utilizado um questionário desenvolvido pelos próprios pesquisadores. Foram solicitados dados como: sexo, data de nascimento, peso, altura, cor da pele, estado civil e nível educacional mais alto. Os participantes responderam a perguntas básicas sobre os tipos de alimentos que ingerem, tempo em que adotam dietas vegetarianas, razões que os levam a seguir esse estilo de alimentação, histórico de transtorno alimentar e se identificaram como adeptos de um dos seguintes regimes alimentares: ovolactovegetarianismo, lactovegetarianismo, ovovegetarianismo, vegetarianismo estrito e veganismo.

***Appearance Schemas Inventory – Revised (ASI-R)*** (CASH, 2003; CASH et al., 2004; adaptação brasileira: LAUS, 2017). A versão brasileira do instrumento possui 12 itens e avalia o investimento disfuncional que um indivíduo pode ter com sua aparência física. Seus itens são divididos em dois fatores, mas apenas um foi utilizado no presente estudo - Investimento autoavaliativo, com seis itens que refletem a intensidade com que as crenças sobre a aparência influenciam a vida social e pessoal do indivíduo. As perguntas são respondidas em uma escala composta por cinco alternativas de respostas, que variam de “Discordo fortemente” (1 ponto) a “Concordo fortemente” (5 pontos). A pontuação final resulta da média da pontuação obtida, oscilando, portanto, entre 1 e 5, sendo que quanto mais elevado for este resultado, maiores são os níveis de investimento na aparência.

***Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)*** (TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2015; adaptação brasileira: JUNQUEIRA et al., 2019). A BAS-2 possui 10 itens distribuídos em um único fator e avalia a apreciação do corpo. Os itens são pontuados ao longo de uma escala tipo Likert, que varia de 1 (nunca) a 5 (sempre). O escore final corresponde à média dos itens, com maiores pontuações indicando maior apreciação pelo corpo.

***Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (DEAS)*** (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010). A DEAS tem por objetivo identificar as atitudes dos indivíduos em relação à comida. Possui 25 itens, divididos em cinco subescalas. No presente estudo, foram utilizadas quatro delas: (1) relação com alimento, que mede atitudes relacionadas à maneira como os indivíduos lidam com a comida em termos de controle alimentar, recusa alimentar, culpa, raiva, desejo, e vergonha), (2) preocupação com alimento e ganho de peso, que avalia preocupações sobre calorias, controle de

ingestão, pensamentos obsessivos sobre alimentação e ganho de peso, (3) práticas restritivas e compensatórias, que avalia restrição de alimentos, calorias e atitudes com o objetivo de compensar a ingestão de alimentos grande ou descontrolada e (4) sentimentos em relação à alimentação, que reflete sentimentos sobre prazer e lembranças alimentares e como é normal comer. Dos itens 2 ao 11, as respostas são dicotômicas, sendo o “sim” (1 ponto) e o “não” (5 pontos) os atribuídos para resposta. O item 12 possui quatro afirmativas, cada uma com sua pontuação. Dos itens 13 a 25, a escala utilizada varia de 1 (“raramente/nunca”) a 5 (“sempre”). A pontuação final do instrumento e das subescalas refere-se à somatória dos pontos, com maiores pontuações indicando atitudes mais disfuncionais.

***Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)*** (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013; adaptação brasileira: CUNHA, 2021). A versão brasileira da IES-2 possui 18 itens que medem a tendência dos indivíduos de seguirem sua fome física e sinais de saciedade ao determinar quando, o que e quanto comer. Ela dividida em quatro fatores: (1) permissão incondicional para comer, que diz respeito a comer em resposta aos sinais fisiológicos internos de fome e à comida desejada no momento, (2) comer por razões físicas, e não emocionais, que se refere ao uso da comida para satisfazer um impulso de fome física e não para lidar com as emoções, (3) confiança nos sinais de fome e saciedade, que reflete a consciência dos sinais internos de fome e saciedade e a confiança neles para orientar seu comportamento alimentar e (4) congruência entre o corpo e as escolhas alimentares, que mede a proporção em que os indivíduos combinam suas escolhas alimentares com as necessidades de seus corpos. A escala tem opções de resposta de 5 pontos (1 - “Discordo Completamente”; 5 - “Concordo Completamente”) tendo alguns itens pontuação reversa. Sua pontuação obtida pelo somatório dos itens em cada fator ou total da escala para dimensão global de alimentação intuitiva e valores mais elevados indicam maiores níveis de alimentação intuitiva.

### **3.3 Procedimento**

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade de Ribeirão Preto – UNAERP (CAAE: 38857720.2.0000.5498). Os participantes do estudo foram recrutados através de convite personalizado, que foi enviado por e-mail (mala direta) e redes sociais. Os participantes estiveram livres para encaminhar o link para seus conhecidos, a fim de recrutar

participantes adicionais.

O participante que acessou o formulário foi direcionado para a plataforma SurveyMonkey na qual foi realizada a coleta de dados e apresentado o TCLE. Após o participante ter dado o aceite no termo, ele foi redirecionado para o questionário sociodemográfico. Caso o participante respondesse sim para alguma das alternativas relacionadas aos critérios de exclusão, ele era redirecionado a página do obrigada pela sua participação e a sua participação na pesquisa era finalizada. Os participantes que responderam não para todas as alternativas relacionadas aos critérios de exclusão foram redirecionados aos próximos questionários e a pesquisa continuou.

### **3.4 Análise estatística**

O peso e altura autorrelatados foram utilizados para calcular o Índice de Massa Corporal [ $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$ ]. A classificação seguiu os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000), com pontos de corte estabelecidos para adultos, sendo: IMC menor que 18,5 kg/m<sup>2</sup> - baixo peso; 18,5 a 24,99 kg/m<sup>2</sup> – eutrofia; 25 a 29,99 kg/m<sup>2</sup> – sobrepeso e acima de 30 kg/m<sup>2</sup> - obesidade.

Estatísticas descritivas foram apresentadas como média e desvio padrão para as variáveis antropométricas, idade e escores dos instrumentos e como frequências para as variáveis sociodemográficas, tempo de seguimento da dieta, grupo, tipo e motivos para o vegetarianismo. O teste t de *Student* para amostras independentes foi utilizado para avaliar a diferença entre os grupos para os escores das escalas e das subescalas. O software de estatística SPSS versão 26.0 foi utilizado para analisar os dados, considerando o valor de alfa menor que 0,05.

## **4 RESULTADOS**

Participaram do estudo 406 indivíduos do sexo masculino. A descrição das características de idade, peso, altura e IMC encontra-se na Tabela 1. Com relação à caracterização sociodemográfica (Tabela 2) a maior parte dos participantes eram solteiros, brancos, heterossexuais, com ensino superior incompleto ou completo, e a maior incidência era de pertencentes à classe C. Os dados demonstram uma similaridade entre os grupos no que diz respeito às características sociodemográficas.

**Tabela 1.** Valores mínimo, máximo, média e desvio padrão (DP) em relação às variáveis idade, peso, altura e IMC dos grupos vegetariano (n = 187) e onívoro (n = 219) obtidas por meio de questionário online, Ribeirão Preto, 2021.

	<b>Vegetarianos (N = 187)</b>	<b>Onívoros (N = 219)</b>
<b>Idade (anos)</b>		
Média (DP)	28,10	24,85
Mínimo - máximo	18 - 50	18 - 50
<b>Peso (em kg)</b>		
Média (DP)	74,32	80,40
Mínimo - máximo	51 - 136	43 - 162
<b>Altura (em metros)</b>		
Média (DP)	1,76	1,77
Mínimo - máximo	1,57 - 1,93	1,60 - 1,98
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
Média (DP)	23,94	25,45
Mínimo - máximo	17,76 - 41,32	15,49 - 43,04

Fonte: dados da pesquisa

**Tabela 2.** Caracterização da amostra de homens vegetarianos (n = 187) e onívoros (n = 219) em frequência relativa (%) e absoluta (n) para as variáveis obtidas pela aplicação do Questionário Sociodemográfico, Ribeirão Preto, 2021. (continua)

	<b>Vegetarianos (N = 187)</b>		<b>Onívoros (N = 219)</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Estado civil</b>				
Solteiro	135	72,2	191	87,2
Morando junto	23	12,3	12	5,5
Casado	24	12,8	13	5,9
Divorciado	5	2,7	3	1,4
<b>Cor da pele</b>				
Branco	138	73,8	175	79,9
Preto	12	6,4	13	5,9
Amarelo	4	2,1	4	1,8
Pardo	33	17,6	27	12,3
<b>Escolaridade</b>				
Fundamental completo	2	1,1	1	0,5
Ensino médio completo	21	11,2	20	9,1
Superior incompleto	62	33,2	123	56,2
Superior completo	64	34,2	51	23,3
Pós - graduação	38	20,3	24	11,0
<b>Nível socioeconômico</b>				
Classe A	13	7,0	27	12,3
Classe B	28	15,0	54	24,7
Classe C	79	42,2	82	37,4
Classe D	51	27,3	34	15,5
Classe E	16	8,6	22	10,0



**Tabela 2.** Caracterização da amostra de homens vegetarianos (n = 187) e onívoros (n = 219) em frequência relativa (%) e absoluta (n) para as variáveis obtidas pela aplicação do Questionário Sociodemográfico, Ribeirão Preto, 2021. (conclusão)

<b>Orientação sexual</b>				
Heterossexual	114	61,0	187	85,4
Homossexual	52	27,8	22	10,0
Bissexual	19	10,2	10	4,6
Outra orientação	2	1,1	0	0

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 3 descreve a prática alimentar dos vegetarianos, no que se refere ao tipo de vegetarianismo, tempo e motivos para a prática. É possível observar que a maioria se declarou ovolactovegetariano, mais da metade adota essa prática entre 1 e 3 anos, mas uma parcela importante da amostra referiu ser vegetariano ou vegano há mais de 5 anos. Em se tratando das motivações para alimentarem-se dessa forma, mais da metade dos participantes referiram razões éticas, morais, relativas ao bem-estar animal, seguidos dos vegetarianos/veganos por razões relativas ao meio ambiente e por motivos de saúde.

**Tabela 3 -** Descrição dos homens vegetarianos (n = 187) em frequência absoluta (n) e relativa (%) em relação a regime alimentar, motivação e tempo de adoção da dieta, obtida por meio de questionário online, Ribeirão Preto, 2021.

	n	%
<b>Classificação da prática alimentar</b>		
Semivegetariano	4	2,1
Ovolactovegetariano	86	46,0
Lactovegetariano	7	3,7
Ovovegetariano	1	0,5
Vegetariano estrito	22	11,8
Vegano	67	35,8
<b>Tempo de prática</b>		
Entre 1 e 3 anos	94	50,3
Entre 3 e 5 anos	46	24,6
Mais de 5 anos	47	25,1
<b>Razões / Motivações</b>		
Religião / espiritualidade	7	3,7
Razões morais, éticas, direito e bem-estar animal	109	58,3
Meio ambiente	34	18,2
Saúde	25	13,4
Familiares	3	1,6
Filosofia	6	3,2
Loga	1	0,5
Não aceitação (paladar)	2	1,1

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da comparação das variáveis relativas à imagem corporal e atitudes alimentares entre os homens vegetarianos e onívoros estão descritos na Tabela 4. É possível observar que a apreciação corporal foi significativamente maior em indivíduos vegetarianos, enquanto o investimento disfuncional na aparência não diferiu entre os grupos de indivíduos onívoros e vegetarianos. Esses resultados sugerem que aspectos positivos de imagem corporal são maiores e mais relevantes em homens vegetarianos, enquanto aspectos negativos de imagem corporal não diferiram significativamente entre os dois grupos.

Em relação às atitudes alimentares, observa-se na tabela 4 que não houve diferença estatisticamente significativa na pontuação das subescalas da Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas entre os grupos. Por outro lado, homens vegetarianos apresentaram uma média significativamente mais alta na *Intuitive Eating Scale-2*, indicando um comer mais intuitivo em comparação com os homens onívoros.

**Tabela 4** - Valores médios, desvio padrão e valores de  $p$  de acordo com o teste  $t$  para amostras independentes dos escores do instrumento BAS-2, saliência autoavaliativa do ASI-R, subescalas da DEAS e IES-2 para amostra de homens vegetarianos ( $n = 187$ ) e onívoros ( $n = 219$ ), Ribeirão Preto, 2021.

	<b>Vegetarianos (N = 187)</b>	<b>Onívoros (N = 219)</b>	<b><math>p</math></b>
	<b>M (DP)</b>	<b>M (DP)</b>	
<b>BAS-2</b>	3,85 (0,73)	3,69 (0,75)	0,030
<b>ASI-R - Saliência autoavaliativa</b>	2,90 (1,05)	3,00 (0,95)	0,273
<b>DEAS - Relação com alimento</b>	22,38 (6,09)	23,60 (7,16)	0,068
<b>DEAS - Preocupação com alimento</b>	7,24 (3,05)	6,95 (3,21)	0,361
<b>DEAS - Práticas restritivas/compensatórias</b>	5,82 (3,41)	5,63 (3,24)	0,560
<b>DEAS - Sentimentos</b>	3,45 (1,68)	3,37 (1,63)	0,610
<b>IES-2</b>	3,82 (0,69)	3,60 (0,73)	0,002

Fonte: dados da pesquisa.

Nota: BAS-2: *Body Appreciation Scale-2*; ASI-R: *Appearance Schemas Inventory – Revised*; DEAS: Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas; IES-2 *Intuitive Eating Scale-2*.

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar aspectos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar entre homens vegetarianos e onívoros, além de avaliar os principais motivos para adesão ao estilo de dieta e caracterizar o tipo de vegetarianismo dos participantes. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes se declarou ovolactovegetariano, que é a prática na qual o indivíduo não consome mais carne, mas ainda consome ovos e laticínios. Isso pode ser explicado tanto

por questões de praticidade do dia a dia e acesso aos alimentos, quanto pela transição gradual da prática alimentar. Conforme já descrito anteriormente, o vegetarianismo vem crescendo e muitas vezes as pessoas iniciam essa jornada pelo ovolactovegetarianismo (BEARDSWORTH; KEIL, 1992).

Metade da amostra no presente estudo se declarou vegetariana há menos de 3 anos e isso pode estar relacionado justamente a esse aumento gradual da quantidade de vegetarianos que é visto ao longo dos anos no mundo todo. A última pesquisa IBOPE sobre o assunto indicou um crescimento de 75% no número de vegetarianos em relação a 2012, quando apenas cerca de 8% da população se declarava adepta do vegetarianismo (IBOPE, 2018).

Como se pode notar pelas motivações dos participantes do presente estudo em seguir esse tipo de alimentação, as questões éticas, morais e ambientais são mais prevalentes, semelhante ao verificado em outros estudos (BEARDSWORTH; KEIL, 1992). Conforme o mundo vai se tornando mais consciente da importância da saúde planetária e de questões de sustentabilidade, e consequentemente aumenta a quantidade de ações sustentáveis por parte de cada pessoa, também aumenta a quantidade de indivíduos que se declaram inicialmente ovolactovegetarianos (FRESÁN; SABATÉ, 2019).

Com relação às variáveis relativas à imagem corporal, não foi encontrada diferença significativa entre os grupos na pontuação da saliência autoavaliativa, que representa um investimento disfuncional na aparência. Esse investimento disfuncional configura um aspecto da imagem corporal negativa, no qual a aparência se torna algo central na vida da pessoa e é sabido que as preocupações quanto à imagem corporal e o próprio investimento disfuncional na aparência têm aumentado nas últimas décadas (CASH, 2003; CASH; SMOLAK, 2011). Embora não tenha havido diferença significativa entre os grupos, ressalta-se que esse investimento disfuncional na aparência, que costuma ser mais observado e pesquisado em mulheres, também se mostrou presente nos homens, e pode acabar em insatisfação corporal, baixa autoestima, maiores incidências de depressão, ansiedade, transtornos alimentares e dismorfia muscular (BASSETT-GUNTER, 2017).

Concomitantemente a tais resultados, ao se tratar das variáveis relativas ao comportamento alimentar, também não foi encontrada diferença estatisticamente significativa quanto ao comportamento alimentar transtornado. Sabe-se atualmente, no

entanto, que o comer transtornado vem aumentando significativamente com a era das mídias sociais, do culto ao corpo magro e a um padrão de beleza mutável e inatingível (APARICIO-MARTINEZ, 2019). Por mais que este comer transtornado também seja, de um modo geral, mais observado e estudado principalmente em mulheres jovens, os resultados do presente trabalho contribuem com a literatura ao indicar que tal comportamento também está presente nos homens e pode estar associado a distúrbios alimentares, bem como transtornos psiquiátricos (HIBBELN et al., 2018).

Em contrapartida, no que diz respeito à imagem corporal e ao comportamento alimentar positivos, resultados estatisticamente significativos mostraram que os homens vegetarianos apresentam uma maior apreciação corporal e um maior nível de comer intuitivo do que os homens onívoros. A apreciação corporal pode estar associada a diversos fatores como a autoestima elevada e satisfação com a vida, e também pode estar inversamente correlacionada a comportamentos de checagem e evitação corporal e internalização do ideal de aparência (BASSETT-GUNTER, 2017).

Além disso, pesquisadores têm descrito uma função protetiva da apreciação corporal. O chamado “filtro cognitivo de proteção” protege os indivíduos contra julgamentos negativos vindos de outras pessoas e da influência da mídia, além de impedir o desenvolvimento de alterações nos sentimentos relacionados ao próprio corpo e, conseqüentemente, prevenindo o desenvolvimento da insatisfação corporal (BASSETT-GUNTER, 2017; AMARAL, 2019). Por sua vez, o comer intuitivo costuma carregar junto de si uma menor prevalência de sintomas depressivos elevados, baixa autoestima, insatisfação corporal e comportamento alimentar transtornado (HAZZARD et al., 2020).

Os resultados mostraram que por mais que aspectos negativos de imagem corporal e comportamento alimentar não tenham apresentado diferença significativa, a diferença vista em aspectos positivos de imagem corporal e comportamento alimentar pode estar intrinsecamente conectada às motivações principais que levam os indivíduos à adesão desse tipo de prática alimentar. Considerando as principais razões para a adesão ao estilo de alimentação, os resultados do presente estudo demonstram que os indivíduos vegetarianos, de um modo geral, são pessoas mais preocupadas com questões muito maiores e externas a si mesmos, como a ética, a moralidade, o meio ambiente, a saúde planetária, a proteção animal e a própria saúde, por exemplo (FRESÁN; SABATÉ, 2019). Isso pode impactar diretamente nas questões de imagem

corporal e comportamento alimentar positivos que se mostraram maiores nesse grupo. A junção dos resultados também pode ser explicada pelo fato de que, em geral, indivíduos que seguem uma dieta vegana apresentam um nível maior de conhecimento sobre alimentação saudável do que indivíduos que seguem uma dieta vegetariana ou onívora (BRYTEK-MATERA et al., 2019).

Além disso, sabe-se que de um modo geral, indivíduos vegetarianos possuem uma maior conexão e exposição à natureza e uma grande quantidade de estudos já mostra que tal exposição (morar perto, frequentar ou até mesmo vislumbrar a natureza por um tempo) promove efeitos positivos na saúde física e mental do mesmo e está significativamente associada a um nível mais elevado de imagem corporal positiva, incluindo uma maior apreciação corporal e de sua funcionalidade. Ademais, a literatura mostra que estar em contato com a natureza faz com que o indivíduo tenha mais respeito e amor pelo próprio corpo, podendo ter um papel importante inclusive nos níveis de comer transtornado (SWAMI et al., 2022).

## **6 CONCLUSÃO**

Através dos resultados foi possível avaliar os aspectos relacionados à imagem corporal e o comportamento alimentar em homens vegetarianos e onívoros, sendo possível concluir que:

- As maiores motivações para a adesão à prática alimentar do vegetarianismo parecem ser as razões morais, éticas e de direito e bem-estar animal, seguidas da preocupação com o meio ambiente e da saúde de cada indivíduo. Além disso, o vegetarianismo parece ter aumentado em homens nos últimos anos, com a maior parte da amostra se declarando vegetariana há pelo menos um ano e há no máximo 3 anos.
- A imagem corporal negativa, representada por um investimento disfuncional na aparência, não é significativamente diferente entre homens vegetarianos e onívoros. No entanto, quanto à imagem corporal positiva, foi possível concluir que homens vegetarianos apresentam uma maior apreciação corporal do que os homens onívoros.
- O comportamento alimentar negativo, representado pelo comer transtornado, não é significativamente diferente entre homens vegetarianos e onívoros. Já quanto ao comportamento alimentar positivo, representado pelo comer intuitivo,

observa-se que os homens vegetarianos apresentam um grau maior de comer intuitivo quando comparados aos homens onívoros.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. Development and validity of the disordered eating attitude scale (DEAS). **Perceptual and motor skills**, v. 110, n. 2, p. 379-395, 2010. <https://doi.org/10.2466/pms.110.2.379-395>
- AMARAL, A. C. S. et al. Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 16-22, mai. 2019. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000220>
- ANDREW, R.; TIGGEMANN, M.; CLARK, L. Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. **Developmental Psychology**, v. 52, n. 3, p. 463-474, 2016. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- APARICIO-MARTINEZ, P. et al. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 21, p. 4177, out. 2019. doi: 10.3390/ijerph16214177.
- BARTHEL, F.; BARRADA, J. R.; RONCERO, M. Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. **PloS one**, v. 14, n. 7, p. e0219609, jul. 2019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219609>
- BARTHEL, F.; MEYER, F.; PIETROWSKY, R. Orthorexic and restrained eating behaviour in vegans, vegetarians, and individuals on a diet. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 23, n. 2, p. 159-166, fev. 2018.
- BAŞ, M.; KARABUDAK, E.; KIZILTAN, G. Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. **Appetite**, v. 44, n. 3, p. 309-315, jun. 2005. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.02.002>
- BASSETT-GUNTER, R.; MCEWAN, D.; KAMARHIE, A. Physical activity and body image among men and boys: a meta-analysis. **Body Image**, v. 22, p. 114-128, set. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.007>
- BEARDSWORTH, A. et al. Women, men and food. The significance of gender for nutritional attitudes and choices. **British Food Journal**, v. 104, n. 7, p. 470-491, ago. 2002.
- BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. **The Sociological Review**, v. 40, n. 2, p. 253-293, mai. 1992. doi:10.1111/j.1467-954X.1992.tb00889.x
- BEIG, B. B. A prática vegetariana e seus argumentos legitimadores: o viés religioso. **Revista do Núcleo de Estudos de Religião e Sociedade (NURES)**, n. 11, p. 1-15, jan./abr. 2009.

BRYTEK-MATERA, A. et al. Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 24, n. 3, p. 441-452, jun. 2019. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0563-5>

CASH, T. F. Body image: past, present, and future. **Body Image**, v. 1, n. 1, p. 1-5, jan. 2004. [http://dx.doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00011-1](http://dx.doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00011-1)

CASH, T. F.; HRABOSKY, J. I. The Effects of Psychoeducation and Self-Monitoring in a Cognitive-Behavioral Program for Body-Image Improvement. **Eating Disorders**, v. 11, n. 4, p. 255-270, dez. 2003. <http://dx.doi.org/10.1080/10640260390218657>

CASH, T. F.; THÉRIAULT, J.; ANNIS, N. M. Body Image in an Interpersonal Context: adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. **Journal Of Social And Clinical Psychology**, v. 23, n. 1, p. 89-103, fev. 2004. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>

CASH, T. F.; SMOLAK, L. **Body image: a handbook of science, practice and prevention**. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2011.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, v. 6, n. 3, p. 365-373, 2008.

CUNHA, M. C. F. **Adaptação transcultural da Intuitive Eating Scale-2 para o Brasil**. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021. doi:10.11606/D.59.2021.tde-13102021-145429.

CRAMER, H. et al. Characteristics of Americans choosing vegetarian and vegan diets for health reasons. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 49, n. 7, p. 561-567. e1, jul. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.011>

DINU, M. et al. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. **Critical reviews in food science and nutrition**, v. 57, n. 17, p. 3640-3649, 2017. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>

DWYER, J. T. Nutritional consequences of vegetarianism. **Annual Review of Nutrition**, v. 11, p. 61-91, 1991. doi: 10.1146/annurev.nu.11.070191.000425.

FOX, N.; WARD, K. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. **Appetite**, v. 50, n. 2-3, p. 422-429, 2008. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>

FRESÁN, U.; SABATÉ, J. Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health. **Advances in Nutrition**, v. 10, n. 4, p. S380-S388, nov. 2019. Suplemento. doi: 10.1093/advances/nmz019.



GILBODY, S. M.; KIRK, S. F. L.; HILL, A. J. Vegetarianism in young women: Another means of weight control?. **International Journal of Eating Disorders**, v. 26, n. 1, p. 87-90, 1999.

GUIMARÃES, L. S. D. **Fatores desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana - papel da empatia, media, redes sociais e religião**. Dissertação (Mestre em Ciências em Emoções) - Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2019.

HAZZARD, V. M. et al. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 26, p. 287–294, jan. 2020. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>

HEISS, S.; COFFINO, J. A.; HORMES, J. M. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. **Appetite**, v. 118, p. 129-135. nov. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.001>

HEISS, S. et al. Vegetarians and omnivores with diagnosed eating disorders exhibit no difference in symptomology: a retrospective clinical chart review. **Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 26, p. 1007–1012, mai. 2020. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00903-w>

HIBBELN, J. R. et al. Vegetarian diets and depressive symptoms among men. **Journal of Affective Disorders**, v. 225, p. 13-17, jan. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.051>

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA (IBOPE). **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**. 2018. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf). Acesso em: 10 ago. 2020.

KEIRNS, N. G.; HAWKINS, M. A. W. The relationship between intuitive eating and body image is moderated by measured body mass index. **Eating behaviors**, v. 33, p. 91-96, abr. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.04.004>

KEY, T. J.; APPLEBY, P. N.; ROSELL, M. S. Health effects of vegetarian and vegan diets. **Proceedings Of The Nutrition Society**, v. 65, n. 1, p. 35-41, fev. 2006. <http://dx.doi.org/10.1079/pns2005481>

LAUS, M. F. **Investimento psicológico disfuncional na aparência: seriam os relacionamentos amorosos fatores de proteção?** 2017. Relatório Científico (Pós-Doutorado) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo, Ribeirão Preto, 2017.

LINARDON, J.; MITCHELL, S. Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. **Eating behaviors**, v. 26, p. 16-22, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.01.008>

NEWCOMBE, M. A. et al. "Eat like a man". A social constructionist analysis of the role of food in men's lives. ***Appetite***, v. 59, n. 2, p. 391-398, out. 2012. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.031>

PLICHTA, M.; JEZEWSKA-ZYCHOWICZ, M. Orthorexic tendency and eating disorder symptoms in Polish students: examining differences in eating behaviors. ***Nutrients***, v. 12, n. 1, p. 218, 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12010218>

ROE, E. **Sun's Out, Buns Out: Exploring the alfresco ritual of meat, fire, man's work, and sustainability**. [S. l.], 24 ago. 2018. Disponível em: <<https://www.foodsecurity.ac.uk/blog/suns-out-buns-out-exploring-the-alfresco-ritual-of-meat-fire-mans-work-and-sustainability/>>. Acesso em: 17 jun. 2021.

RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. ***Appetite***, v. 58, n. 1, p. 141-150, fev. 2012. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>

RUBY, M. B.; HEINE, S. J. Meat, morals, and masculinity. ***Appetite***, v. 56, n. 2, p. 447-450, 2011. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018>

SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA (SVB). ***Vegetarianismo***. [S. l.]. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>. Acesso em: 17 jun. 2021.

STRAHLER, J. et al. Cross-Cultural Differences in Orthorexic Eating Behaviors: Associations with Personality Traits. ***Nutrition***, v. 77, p. 110811, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.110811>

SWAMI, V. et al. Developing a model linking self-reported nature exposure and positive body image: a study protocol for the body image in nature survey (bins). ***Body Image***, v. 40, p. 50-57, mar. 2022. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.11.002>

THOMPSON, J. K.; COOVERT, M. D.; STORMER, S. M. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. ***International Journal Of Eating Disorders***, v. 26, p. 43-51, jul. 1999. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-R)

TYLKA, T.L. Positive Psychology Perspectives on Body Image. ***Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance***, p. 657-663, 2012. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00104-8>

TYLKA, T. L.; KROON VAN DIEST, A. M. The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. ***Journal of counseling psychology***, v. 60, n. 1, p. 137-153, 2013. doi: 10.1037/a0030893.

WHO CONSULTATION ON OBESITY. ***Obesity: preventing and managing the global epidemic***. Geneva: World Health Organization, 2000. (WHO technical report series, 894).

WOOD-BARCALOW, N. L.; TYLKA, T. L.; AUGUSTUS-HORVATH, C. L. "But I Like My Body": positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. **Body Image**, v. 7, n. 2, p. 106-116, mar. 2010.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>