

Intuitive Eating Scale-2 (IES-2) – Escala de Alimentação Intuitiva

Conceito avaliado: tendência de perceber os sinais fisiológicos de fome e saciedade [4 fatores: Permissão Incondicional para Comer (UPE) = itens 1, 3, 4, 9, 16, 17; Comer por Razões Físicas e Não Emocionais (EPRER) = itens 2, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15; Confiança em sinais de fome e saciedade (RHSC) = itens 6, 7, 8, 21, 22, 23 e Congruência na escolha alimentos-corpo (BFCC) = itens 18, 19, 20].

Referência da versão em original: TYLKA, T. L.; & KROON VAN DIEST, A. M. The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol*, v. 60(1), p.137–153, 2013.

Referência da versão em português: DA SILVA, W. R.; NEVES, A. N.; FERREIRA, L.; CAMPOS, J. A. D. B.; & SWAMI, V. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. *Eat Weight Disord*, v. 23(86), p. 1-10, 2018. **E-mail:** wandersonroberto22@gmail.com <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40519-018-0557-3>

Item		Opções de resposta				
		1=Nunca	2=Raramente	3=Às vezes	4=Freqüente mente	5=Sempre
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