

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA *CAMPUS* GOVERNADOR
VALADARES
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA (ICV)
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maurício Augusto Nunes Rocha

Intuitive Exercise Scale (IEXS): adaptação transcultural e análise de equivalências
para o português do Brasil

Governador Valadares

2026

Maurício Augusto Nunes Rocha

Intuitive Exercise Scale (IEXS): adaptação transcultural e análise de equivalências
para o português do Brasil

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade Federal
de Juiz de Fora *campus* Governador
Valadares como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Doutor Ciro José Brito

Coorientador: Doutor Maurício Almeida

Governador Valadares

2026

Imprimir na parte inferior, no verso da folha de rosto a ficha disponível em:

<http://www.ufjf.br/biblioteca/servicos/usando-a-ficha-catalografica/>

Maurício Augusto Nunes Rocha

Intuitive Exercise Scale (IEXS): adaptação transcultural e análise de equivalências
para o português do Brasil

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade Federal
de Juiz de Fora *campus* Governador
Valadares como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Aprovada em 26 de janeiro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Doutor Ciro José Brito - Orientador
Universidade Federal de Juiz de Fora *campus* Governador Valadares

Mestra Naiara Ribeiro de Almeida
Universidade Federal de Juiz de Fora *campus* Governador Valadares

Mestre Cleonaldo Gonçalves Santos
Universidade Federal de Juiz de Fora *campus* Governador Valadares

Dedico este trabalho aos meus pais, Simone Souza e Mauricio Rubio, assim como à toda minha família. Vocês me apoiaram e incentivaram ao longo de toda minha trajetória acadêmica. Dedico também aos meus professores, em especial, ao Prof. Dr. Maurício Almeida, pela orientação e contribuição essencial para minha formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela força e sabedoria concedidas ao longo desta jornada, sempre me sustentando e oferecendo ânimo para seguir em frente.

Aos meus pais e familiares, pelo apoio incondicional, pela paciência e pelo incentivo em todos os momentos, em especial ao meu avô, Sebastião Pereira, que está no céu, acompanhando meu caminho e, tenho certeza, sentindo orgulho de ver seu neto concluir mais esta etapa.

Aos meus professores, pela dedicação, pelo compartilhamento de conhecimento e pela orientação fundamental para a realização deste trabalho e de todos os outros dos quais participei na trajetória acadêmica.

Aos colegas de curso e de profissão, pela parceria, pelas trocas de experiências e pelo companheirismo ao longo dessa caminhada.

E, por fim, a todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho, deixo aqui meu sincero reconhecimento e gratidão.

“Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores, para fazer melhor ainda.” (CORTELLA, 2025, informação verbal).

RESUMO

O exercício intuitivo (EXI) é uma abordagem que propõe a prática de atividade física guiada pelos sinais internos do corpo, como cansaço, bem-estar e disposição, em vez de metas externas ou treinos rígidos (Reel et al.,2016). Há uma carência de instrumentos válidos e confiáveis para avaliação do exercício intuitivo no contexto brasileiro. Assim, o objetivo deste estudo foi descrever o processo de adaptação transcultural e análise de equivalências da *Intuitive Exercise Scale* (IEXS) para língua portuguesa (Brasil). Seguiram-se as etapas metodológicas de (1) tradução, (2) síntese de traduções, (3) retrotradução, (4) comitê de experts para elaborar a versão pré-teste, seguido da (6) avaliação da versão pré-teste por especialistas e por uma amostra representativa da população-alvo. A IEXS foi traduzida e adaptada mantendo a quantidade original de itens. Foram realizados ajustes semânticos, idiomáticos e culturais. Após estes, o instrumento foi considerado de fácil compreensão pelos especialistas e pela população-alvo. Dessa forma, a IEXS encontra-se traduzida e adaptada para a população de adultos brasileiros, com evidências de equivalência entre a versão original e a brasileira. A disponibilização desta medida poderá apoiar estratégias de promoção da saúde, especialmente no enfrentamento do sedentarismo e na construção de uma relação mais saudável com o exercício físico. Entretanto, torna-se necessário, para amba a medida, a análise de evidências de validade e confiabilidade.

Palavras-chave: Exercício. Atividade Física. Tradução. Reprodutibilidade dos Testes. Adultos Brasileiros.

ABSTRACT

Intuitive exercise (EXI) is an approach to physical activity that is guided by internal bodily cues, such as fatigue, well-being, and energy levels, rather than by external goals or rigid training programs (Reel et al., 2016). There is a lack of valid and reliable instruments to assess intuitive exercise in the Brazilian context. Therefore, the aim of this study was to describe the process of cross-cultural adaptation and equivalence analysis of the Intuitive Exercise Scale (IEXS) for Brazilian Portuguese. The methodological steps included (1) translation, (2) synthesis of translations, (3) back-translation, (4) evaluation by an expert committee to develop the pre-test version, and (5) evaluation of the pre-test version by specialists and by a representative sample of the target population. The IEXS was translated and adapted while preserving the original number of items, with semantic, idiomatic, and cultural adjustments. After these procedures, the instrument was considered easy to understand by both experts and the target population. Thus, the IEXS is now translated and adapted for Brazilian adults, with evidence of equivalence between the original and the Brazilian versions. The availability of this measure may support health promotion strategies, particularly in addressing physical inactivity and fostering a healthier relationship with exercise. However, further studies are needed to examine the validity and reliability of the scale.

Keywords: Exercise. Physical Activity. Translation. Test Reproducibility. Brazilian Adults.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	– Esquema metodológico para a adaptação transcultural de instrumentos psicológicos	16
----------	--	----

LISTA DE TABELAS

Quadro 1	– Descrição do processo de adaptação transcultural e análise de equivalências	20
Tabela 2	– Características individuais dos participantes do estudo.....	26
Tabela 3	– Avaliação de compreensão verbal da <i>Intuitive Exercise Scale</i> (IEXS)	28

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CC	Confiabilidade Composta
EUA	Estados Unidos da América
EXI	Exercício Intuitivo
RVC	Razão de Validade de Conteúdo
TAs	Transtornos Alimentares
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TDC	Transtorno Dismórfico Corporal
UFJF	Universidade Federal de Juiz de Fora
IEXS	<i>Intuitive Exercise Scale</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS.....	15
2.1	Objetivo geral.....	15
2.2	Objetivo específicos.....	15
2.3	Hipóteses	15
3	MÉTODO	16
3.1	Delineamento e amostra	16
3.2	Aspectos éticos	17
3.3	Procedimentos	17
3.4	Instrumentos.....	18
3.4.1	Questionário sociodemográfico	18
3.4.2	Intuitive Exercise Scale (IEXS).....	18
3.5	Análise estatística.....	19
4	RESULTADOS.....	20
4.1	Tradução e equivalências semântica, idiomática, conceitual, cultural e operacional.....	20
4.2	Compreensão verbal	26
5	DISCUSSÃO	30
6	CONCLUSÃO	33
	REFERÊNCIAS.....	34
	APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	36
	APÊNDICE B – Questionário para caracterização da amostra do estudo	38
	ANEXO A – Autorização para adaptação transcultural da <i>Intuitive Exercise Scale</i> (IEXS).....	43

1 INTRODUÇÃO

O exercício intuitivo (EXI) caracteriza-se por ser uma abordagem de se relacionar com o exercício físico de maneira mais consciente e conectada aos sinais do próprio corpo (Reel *et al.*, 2016). Nesse sentido, em vez de seguir treinos rígidos ou metas externas, essa abordagem propõe que a pessoa se guie por sensações internas, como cansaço, bem-estar, dor ou disposição; assim, ela poderá decidir como, quando e o quanto se exercitar. Essa abordagem apresenta alguns princípios, quais sejam: (a) consciência corporal – escutar os sinais fisiológicos e emocionais do próprio corpo; (b) prazer no movimento – priorizar atividades que gerem satisfação pessoal; (c) respeito aos limites – reconhecer necessidades de repouso ou modificação de intensidade; (d) conexão mente-corpo – desenvolver atenção plena durante a prática; e (e) autonomia e liberdade – estimular escolhas baseadas no desejo interno, sem imposições externas (Reel *et al.*, 2016). Esses princípios contribuem para uma experiência mais pessoal, livre de pressões externas e mais alinhada às necessidades de cada um.

Evidências empíricas demonstram que o EXI apresenta uma associação positiva com a apreciação corporal, motivação intrínseca (Reel *et al.*, 2016), comer intuitivo (Mancin *et al.*, 2025; Reel *et al.*, 2016), satisfação com a vida, afeto positivo e suporte social (Shi *et al.*, 2025), assim como apresenta uma associação negativa com a dependência psicológica ao exercício físico (Mancin *et al.*, 2025; Reel *et al.*, 2016). Não obstante, acredita-se que EXI atua como um fator protetivo para psicopatologias em que o exercício físico é utilizado de maneira patológica e/ou compensatória para alcançar determinado tipo de corpo idealizado, como os Transtornos Alimentares - TAs (por exemplo, anorexia nervosa e bulimia nervosa) e o Transtorno Dismórfico Corporal - TDC (por exemplo, dismorfia muscular) (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020).

Os benefícios do EXI vão além da prevenção de transtornos e agravos de saúde, promovendo uma visão mais saudável e prazerosa do exercício físico (Mancin *et al.*, 2025; Reel *et al.*, 2016; Shi *et al.*, 2025). Quando o foco passa a ser o cuidado com o corpo e o prazer de se movimentar e não uma obrigação ou punição, a prática tende a ser mais constante, respeitosa e sustentável, aumentando a motivação intrínseca à prática de exercícios (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020). Com isso,

o exercício pode se tornar parte da rotina de forma leve e positiva, contribuindo para o bem-estar físico e mental no longo prazo.

No Brasil, o sedentarismo tem alcançado índices alarmantes, afetando aproximadamente 47% da população (Brasil, 2025). Entre os jovens, esse percentual é ainda mais elevado, chegando a 84% (Brasil, 2025). Esse cenário é preocupante, uma vez que o sedentarismo está associado a uma série de desfechos negativos para a saúde e a qualidade de vida, incluindo doenças hipocinéticas, doenças cardiovasculares, doenças crônicas não transmissíveis e distúrbios emocionais (Gao *et al.*, 2024; Huang; Liu; Zhou, 2022; Prince *et al.*, 2024). Nesse contexto, compreender melhor atitudes e comportamentos relacionados ao EXI, pode auxiliar no enfrentamento dessa problemática.

Até o momento, o único instrumento disponível para a avaliação do EXI é a *Intuitive Exercise Scale* (IEXS; Reel *et al.*, 2016). Originalmente, a análise fatorial exploratória (homens $n = 82$; mulheres $n = 166$) seguida de análise fatorial confirmatória (homens $n = 95$; mulheres $n = 170$) do instrumento com adultos americanos (Estados Unidos da América [EUA]) sugeriu uma estrutura fatorial dividida em quatro fatores: *Emotional exercise* (Itens #1, #2, #3, #4 e #5), *Exercise rigidity* (Itens #9, #10 e #11), *Body trust* (Itens #6, #7 e #8) e *Mindful exercise* (Itens #12, #13 e #14). Ademais, o instrumento apresentou invariância configuracional, métrica e escala entre o sexo masculino e feminino. Associações significantes entre a IEXS e as variáveis de exercício intuitivo, dependência ao exercício físico e motivação para o exercício suportaram a validade convergente e discriminante da medida. Por fim, a consistência interna do instrumento para os quatro fatores por meio de confiabilidade composta foi adequada ($CC \geq 0,72$).

Após seu desenvolvimento inicial, o instrumento já foi adaptado e teve suas propriedades psicométricas testadas para homens e mulheres adultos da China (Shi *et al.*, 2025) e Itália (Mancin *et al.*, 2025), confirmando sua estrutura fatorial original, com quatro fatores e 14 itens. Até o momento, essa escala não foi adaptada ou validada para o Brasil, o que limita seu uso na pesquisa e na prática profissional. Diante dessa lacuna, torna-se necessário conduzir a adaptação transcultural da IEXS para a população brasileira. Essa iniciativa oferecerá um instrumento, que apoie a produção científica, a prática clínica e a implementação de estratégias de promoção da saúde voltadas à redução do sedentarismo e à construção de uma relação mais positiva com o exercício físico.

2 OBJETIVOS

Nesse tópico serão descritos os objetivos geral e específicos, seguidos das hipóteses do estudo.

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever o processo de adaptação transcultural e análise de equivalências (semântica, idiomática, cultural, conceitual e operacional) da IEXS para a língua portuguesa (Brasil).

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar a adaptação transcultural da IEXS para o português (Brasil);
- Analisar às equivalências semântica, idiomática, cultural, conceitual e operacional da versão brasileira da IEXS.

2.3 HIPÓTESES

- A IEXS traduzida para o português (Brasil) terá uma adequada compreensão verbal por adultos brasileiros;
- A IEXS apresentará adequada equivalência semântica, idiomática, cultural, conceitual e operacional para o Brasil.

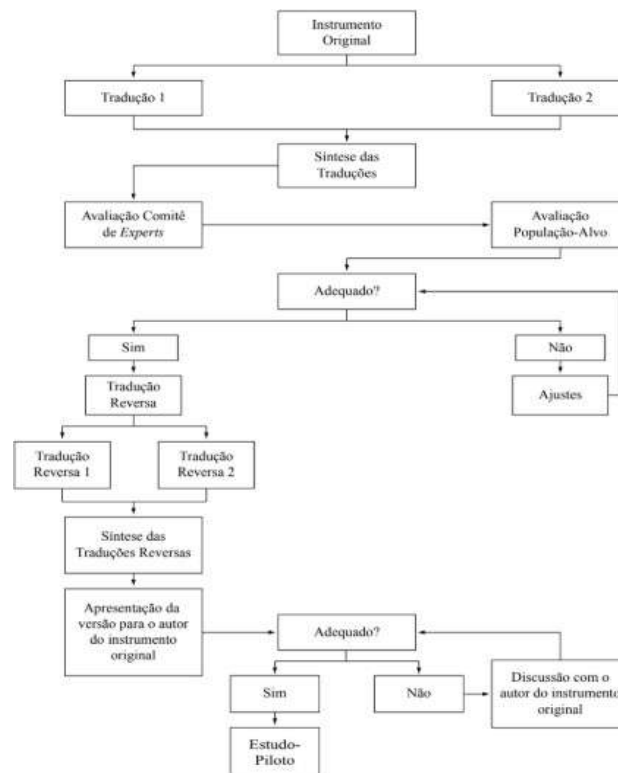
3 MÉTODO

O presente capítulo descreve os procedimentos metodológicos adotados para a condução do estudo, contemplando o delineamento da pesquisa, as características da amostra, os aspectos éticos, os procedimentos de adaptação transcultural do instrumento, os instrumentos utilizados e as estratégias de análise dos dados. A apresentação sistematizada dessas etapas visa assegurar a transparência, a reprodutibilidade e o rigor científico do processo investigativo.

3.1 DELINEAMENTO E AMOSTRA

Trata-se de um estudo sequencial que envolve diferentes etapas para a tradução (Beaton *et al.*, 2000) e análise de equivalências (Herdman *et al.*, 1998) de instrumentos. Essas etapas podem ser compreendidas claramente por meio da Figura 1.

Figura 1 - Esquema metodológico para a adaptação transcultural de instrumentos psicológicos



Fonte: Adaptado de Borsa, Damásio e Bandeira (2012).

Nessa conjuntura, as etapas que carecem de participantes são “Avaliação Comitê de Experts” e “Avaliação População-Alvo”. Na primeira etapa foram incluídos oito experts, sendo três especialistas em adaptação transcultural de instrumentos, três especialistas em psicologia do esporte e da atividade física e dois linguistas. Na segunda etapa foram convidados a participar da pesquisa membros da população-alvo, de modo que a amostra mínima necessária foi estimada seguindo a recomendação de Beaton et al. (2000), sendo de no mínimo 30 participantes.

3.2 ASPECTOS ÉTICOS

Os participantes receberam informações sobre os objetivos da pesquisa e aceitaram participar de maneira voluntária, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; APÊNDICE A). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora com parecer nº 2.698.352 e CAAE 83379318.9.0000.5147. Ressalta-se que todos os procedimentos estão de acordo com a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde.

3.3 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, como sugerido por Beaton et al. (2000), os autores originais da escala foram contatados e autorizaram a adaptação transcultural do instrumento (ANEXO A). Analogamente, foi feita uma revisão de literatura com o objetivo de analisar a equivalência conceitual das medidas para a população brasileira (Herdman et al., 1998).

Após autorização, os instrumentos foram traduzidos do inglês para o português (Brasil) por dois tradutores independentes. Os mesmos tradutores, em reunião, realizaram uma síntese de traduções. Posteriormente, essa síntese foi enviada à dez especialistas, para avaliarem as equivalências (a) semântica - garante que as palavras e expressões da versão traduzida tenham o mesmo significado que na versão original; (b) conceitual - assegura que o conceito avaliado pelo instrumento seja entendido da mesma forma nas diferentes

culturas; (c) cultural - verifica se os itens são apropriados, relevantes e compreensíveis dentro do contexto sociocultural da população-alvo; e (d) operacional - garante que o modo de aplicação, o formato, as instruções e a estrutura do instrumento funcionem de maneira semelhante entre as culturas, do instrumento (Herdman *et al.*, 1998). Após adequar as considerações dos experts, foi elaborada uma versão pré-teste dos instrumentos.

A versão pré-teste foi aplicada a membros da população-alvo com a finalidade de avaliar o grau de compreensão verbal do instrumento. Médias inferiores a três foram consideradas inadequadas para a compreensão verbal (Amaral *et al.*, 2011; Carvalho *et al.*, 2013).

3.4 INSTRUMENTOS

3.4.1 Questionário sociodemográfico

Foi utilizado um questionário para a caracterização da amostra do estudo (APÊNDICE B), contemplando informações referentes à idade, peso, altura, estado de residência, prática de exercício físico, frequência da prática, modalidade realizada, objetivo da prática e recebimento de orientação por profissional de Educação Física. Ademais, foram incluídas questões destinadas aos participantes que não praticavam exercício físico, investigando os motivos para a não prática.

O instrumento também abrangeu perguntas sobre o uso de plataformas digitais, suplementos alimentares e esteroides anabolizantes androgênicos. Variáveis sociodemográficas, como sexo atribuído ao nascimento, identidade de gênero, orientação afetivo-sexual, renda mensal, nível de escolaridade, principal ocupação e estado civil ou coabitação, foram autorrelatadas. Por fim, investigou-se a presença autorreferida de doenças, transtornos mentais ou transtornos alimentares.

3.4.2 Intuitive Exercise Scale (IEXS)

A versão pré-teste da IEXS foi aplicada com o objetivo de avaliar a compreensão verbal do instrumento. Os itens foram adaptados para um formato

de escala verbal numérica, respondida em uma escala do tipo *Likert* de seis pontos (0= não entendi nada; 5 = entendi tudo e não tenho dúvidas). Para cada item, foi apresentada a seguinte pergunta: “Quanto você compreendeu do que foi perguntado nesta questão?”. Adicionalmente, foi disponibilizado um campo para observações, no qual os participantes puderam registrar sugestões ou indicar eventuais inadequações na linguagem utilizada, apresentando as devidas justificativas.

3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Utilizou-se estatística descritiva para à análise dos dados; assim, os dados numéricos foram analisados por meio de média e desvio padrão e os dados categóricos por meio de frequência absoluta e relativa. Ressalta-se que esses dados foram analisados individualmente por sexo. Para as análises estatísticas utilizou-se o programa SPSS versão 21.0 (SPSS Inc., Chicago, Estados Unidos).

Para avaliar à importância dos itens do instrumento utilizou-se a razão de validade de conteúdo (RVC) (Lawshe, 1975). Para realizar o cálculo do RVC, a seguinte fórmula foi utilizada:

$$RVC = \frac{N_e - (N/2)}{N/2}$$

Onde N_e representa o número de especialistas que consideraram o item essencial e N o total de especialistas. O valor de RVC pode variar entre -1 e +1, de modo que um $RVC > 0$ indica acordo acima do esperado pelo acaso, um $RVC = 1$, sugere que todos consideraram o item essencial e um RVC negativo, que o item tende a ser pouco relevante. Para um total de 10 especialistas, caso do presente estudo, o valor mínimo esperado é de 0,62 (Lawshe, 1975).

4 RESULTADOS

4.1 TRADUÇÃO E EQUIVALÊNCIAS SEMÂNTICA, IDIOMÁTICA, CONCEITUAL, CULTURAL E OPERACIONAL

O Quadro 1 apresenta uma descrição detalhada do processo de adaptação transcultural e análise de equivalências da IEXS para adultos brasileiros. Pequenas mudanças conceituais e ortográficas foram sugeridas pelos experts e especialistas. Uma vez que os especialistas realizavam suas sugestões, uma nova reunião foi realizada com os experts para aprovação ou não das mesmas. Resultando em uma versão pré-teste do instrumento. No que concerne à compreensão dos avaliadores, bem como em relação ao julgamento da relevância dos itens dos instrumentos, o RVC encontrado foi de 0,98, indicando que a concordância entre eles não foi por acaso (Lawshe, 1975).

Quadro 1 - Descrição do processo de adaptação transcultural e análise de equivalências

Título / Orientação de preenchimento / Opções de resposta / Itens / Fatores	Tradução 1	Tradução 2	Síntese de Traduções	Principais comentários dos experts	Principais comentários dos especialistas	Versão final
Intuitive Exercise Scale (IEXS)	Escala intuitiva de exercício (IEXS)	Escala de exercício intuitivo	Escala de Exercício Intuitivo (IEXS)	Já existe uma metodologia no Brasil desenvolvida pela Doutora Paula Costa Teixeira que utiliza o nome Exercício Intuitivo®. Desse modo, para padronização na área os experts concordaram com a manutenção de “Escala de Exercício Intuitivo (IEXS)”	-	Escala de Exercício Intuitivo (IEXS)
For each item, please circle the answer that best characterizes your attitudes or behaviors.	Para cada item, circule a alternativa que melhor representa suas atitudes e comportamentos	Para cada item, por favor circule a resposta que melhor caracteriza suas atitudes ou comportamentos	Para cada item, por favor circule a resposta que melhor caracteriza suas atitudes ou comportamentos	-	Um dos especialistas sugeriu incluir uma vírgula após a palavra circule, o que foi aprovado pelos experts e está condizente com a padronização dentro da língua portuguesa.	Para cada item, por favor, circule a resposta que melhor caracteriza suas atitudes ou comportamentos.
Strongly Disagree Disagree Neutral Agree Strongly Agree	Discordo fortemente Discordo Neutro Concordo Concordo fortemente	Fortemente discordo Discordo Neutro Concordo Fortemente concordo	Discordo fortemente Discordo Neutro Concordo Concordo fortemente	-	Um dos especialistas destacou que o termo “ <i>strongly agree</i> ”, tem sentido de intensidade. Sugerindo a tradução para	Discordo totalmente Discordo Não concordo e nem discordo Concordo Concordo totalmente

					<p>“totalmente”, alinhando com outros instrumentos de medida no Brasil. Já o “neutro” ele sugeriu a tradução para “não concordo e nem discordo”. Ao ser apresentado para os experts, eles acataram essa sugestão.</p>	
1. I stop exercising when I feel pain	Eu paro de me exercitar quando sinto dor.	Eu paro de exercitar quando sinto dor.	Eu paro de me exercitar quando sinto dor.	-	-	Eu paro de me exercitar quando sinto dor.
2. I find myself exercising when I'm feeling negative emotions (for example, anxious, depressed, or sad) even when I don't feel like exercising	Eu me pego fazendo exercícios quando estou sentindo emoções negativas (por exemplo, ansiedade, depressão ou tristeza) mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.	Eu me encontro exercitando quando eu estou sentindo emoções negativas (por exemplo, ansioso, depressivo ou triste) mesmo quando eu não sinto vontade de exercitar.	Eu me pego fazendo exercícios quando estou sentindo emoções negativas (por exemplo, ansiedade, depressão ou tristeza) mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.	Uma discussão levantada pelos experts foi a mudança de tradução de “Eu me pego” por “Eu me vejo”, uma vez que está tradução estaria mais alinhada ao conceito de exercício intuitivo. O painel concordou com essa modificação, mantendo essa tradução para os demais itens.	-	Eu me vejo fazendo exercícios físicos quando estou sentindo emoções negativas (por exemplo, ansiedade, depressão ou tristeza) mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.
3. I find myself exercising when I am lonely, even when I do not feel like exercising	Eu me pego fazendo exercícios quando estou só, mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.	Eu me encontro fazendo exercícios quando estou sozinho, mesmo quando eu não sinto vontade de exercitar	Eu me pego fazendo exercícios quando estou só, mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.	-	Um dos especialistas sugeriu que “lonely” reflete um sentimento nessa frase, sugerindo a	Eu me vejo fazendo exercícios físicos quando me sinto só, mesmo quando não tenho vontade de me exercitar.

					mudança de “quando estou só” por “quando me sinto só”. Sugestão que foi acatada pelo comitê de experts.	
4. I trust my body to tell me when to exercise	Eu confio no meu corpo para me dizer quando exercitar	Eu confio no meu corpo pra me dizer quando exercitar	Eu confio no meu corpo pra me dizer quando exercitar	Modificação de “pra” para “para”.	-	Eu confio no meu corpo para me dizer quando exercitar.
5. I trust my body to tell me what type of exercise to do	Eu confio no meu corpo para me dizer que tipo de exercício físico fazer	Eu confio no meu corpo pra me dizer qual tipo de exercício fazer	Eu confio no meu corpo pra me dizer qual tipo de exercício fazer.	-	-	Eu confio no meu corpo pra me dizer qual tipo de exercício físico fazer.
6. I stop exercising when I am fatigued	Eu paro de me exercitar quando estou fadigado	Eu paro de exercitar quando fadigado	Eu paro de me exercitar quando estou fadigado	Inclusão de “fadigado” para “fadigado(a)”.	-	Eu paro de me exercitar quando estou fadigado(a).
7. I trust my body to tell me how much exercise to do	Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto devo me exercitar	Eu confio no meu corpo para me dizer qual quantidade de exercícios fazer	Eu confio no meu corpo para me dizer qual quantidade de exercícios fazer.	Inclusão do “a”. “a quantidade” e “a fazer”.	-	Eu confio no meu corpo para me dizer a quantidade de exercício físico a fazer.
8. I use exercise to help soothe my negative emotions	Eu uso exercício físico para controlar meus sentimentos negativos	Eu uso exercício pra ajudar acalmar minhas emoções negativas	Eu uso exercício físico para controlar meus sentimentos negativos.	-	-	Eu uso o exercício físico para controlar meus sentimentos negativos.
9. I find myself exercising when I’m stressed out, even when I’ve already exercised	Me pego me exercitando quando estou estressado, mesmo que já tenha me exercitado	Eu me encontro exercitando quando estressado, mesmo se eu já tiver exercitado	Eu me pego exercitando quando estressado, mesmo que eu já tenha me exercitado.	Inclusão de “eu estou” e “a”.		Eu me vejo exercitando quando eu estou estressado(a), mesmo que eu já tenha me exercitado.

10. I incorporate a variety of physical activities into my exercise plan	Eu incorporo uma variedade de atividades físicas no meu treino	Eu incorporo uma variedade de atividades físicas no meu plano de exercício	Eu incorporo uma variedade de atividades físicas no meu plano de exercício.	-	-	Eu utilizo uma variedade de atividades físicas no meu plano de exercício.
11. When my body feels tired, I stop exercising	Quando sinto meu corpo cansado, eu paro de me exercitar	Quando meu corpo se sente cansado eu paro de exercitar	Quando sinto meu corpo cansado, eu paro de me exercitar.	-	-	Quando sinto meu corpo cansado, eu paro de me exercitar.
12. I enjoy different types of physical activities when I exercise	Eu aprecio diferentes tipos de atividades físicas quando me exercito	Eu curto diferentes tipos de atividades físicas quando exercito	Eu curto diferentes tipos de atividades físicas quando exercito.	-	-	Eu curto diferentes tipos de atividades físicas quando me exercito.
13. I engage in a variety of different types of exercise	Eu pratico diferentes tipos de exercícios	Eu engajo em uma variedade de tipos diferentes de exercícios	Eu pratico diferentes tipos de exercícios.	-	-	Eu pratico diferentes tipos de exercícios físicos.
14. I use exercise to distract myself from or avoid negative emotions	Eu uso exercício físico para me distrair de sentimentos negativos	Eu uso exercício para me distrair ou evitar emoções negativas	Eu uso exercício para me distrair ou evitar emoções negativas.	-	Um dos especialistas sugeriu que o termo “ <i>distract myself from</i> ” tem o sentido de buscar uma fuga. Deixar de sentir emoções negativas. Assim, o termo “distrair” não seria a melhor opção. Sugerindo a palavra “fugir” e não “distrair”. Sugestão que foi aceita pelos experts.	Eu uso o exercício físico para fugir ou evitar emoções negativas.

Emotional Exercise	Exercício emocional	Exercício emocional	Exercício emocional	-	-	Exercício emocional
Body trust	Confiança corporal	Confiança corporal	Confiança corporal	-	Um especialista sugeriu confiança “no corpo”. Sugestão que foi acatada pelos experts.	Confiança no corpo
Exercise rigidity	Rigidez na prática de exercícios	Rigidez de exercício	Rigidez na prática de exercícios	-	-	Rigidez na prática de exercícios
Mindful exercise	Exercício com atenção plena	Exercício mentalmente presente	Exercício com atenção plena	-	-	Exercício com atenção plena

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Legenda: A utilização da versão traduzida para o português (Brasil) da IEXS deve ser previamente autorizada pelo Professor Doutor Maurício Almeida, coorientador do presente trabalho.

4.2 COMPREENSÃO VERBAL

A Tabela 2 apresenta as informações demográficas dos homens e mulheres que participaram da etapa de compreensão verbal. Observa-se que a amostra é composta predominantemente por pessoas brancas (n = 31; 51,67%), cisgêneras (n = 58; 96,67%), heterossexuais (n = 55; 91,67%) e solteiras (n = 40; 66,67%), com diferentes níveis de escolaridade. A maioria dos participantes treina entre 5 e 6 dias por semana (n = 39; 65,00%), com duração média das sessões entre 60 e 90 minutos (n = 39; 65,00%), tendo a academia como principal local de prática, embora também relatem outros ambientes de treinamento. Em relação ao tempo de prática, predominam indivíduos com mais de um ano de experiência (n = 51; 85,00%), a maioria acompanhada por um Profissional de Educação Física (n = 43; 71,67%). Quanto aos objetivos da prática, observa-se maior frequência de motivos relacionados à estética e à saúde (n = 51; 85,00%). Por fim, 13 participantes relataram a presença de transtorno mental (n = 13; 21,67%) e um participante apresentou transtorno alimentar (n = 1; 1,67%), sendo este do sexo masculino.

Ressalta-se como limitação do estudo o fato de a amostra ter sido recrutada em uma única academia localizada no município de Governador Valadares (MG), o que pode restringir a generalização dos resultados para outros contextos, regiões e perfis populacionais.

Tabela 2 - Características individuais dos participantes do estudo

Variável	Homens (n = 31)	Mulheres (n = 29)
Idade^a	28,51 (8,44)	29,69 (8,00)
Índice de Massa Corporal (IMC)^a	26,17 (3,23)	23,15 (3,31)
Cor/raça^b		
Branco	19 (61,29%)	12 (41,38%)
Preto	2 (6,45%)	1 (3,45%)
Pardo	8 (25,81%)	16 (55,17%)
Amarelo	2 (6,45%)	-
Indígena	-	-
Identidade de gênero^b		
Cisgênero	30 (96,77%)	28 (96,55%)
Prefiro não informar	1 (3,23%)	1 (3,45%)
Orientação afetivo-sexual^b		
Heterossexual	28 (90,32%)	27 (93,10%)
Gay	3 (9,68%)	1 (3,45%)
Bissexual	-	-
Prefiro não informar	-	1 (3,45%)
Estado civil^b		
Solteiro	21 (67,74%)	19 (65,52%)
Separado / Divorciado	1 (3,23%)	1 (3,45%)
Casado	9 (29,03%)	9 (31,03%)
Escolaridade^b		
Ensino fundamental completo	-	1 (3,45%)
Ensino médio completo	3 (9,68%)	4 (13,79%)
Cursando o ensino superior	9 (29,03%)	8 (27,59%)
Ensino superior completo	9 (29,03%)	7 (24,14%)
Cursando pós-graduação	2 (6,45%)	2 (6,90%)
Pós-graduação completa	8 (25,81%)	7 (24,14%)
Exercício físico (dias) ^b		
1 dia	-	-
2 dias	-	2 (6,90%)
3 dias	1 (3,23%)	-
4 dias	7 (22,58%)	4 (13,79%)
5 dias	8 (25,81%)	12 (41,38%)
6 dias	10 (32,26%)	9 (31,03%)
7 dias	5 (16,13%)	2 (6,90%)
Exercício físico (duração) ^b		
15 – 30 minutos	-	1 (3,45%)
30 – 60 minutos	5 (16,13%)	9 (31,03%)
60 – 90 minutos	22 (71,97%)	17 (58,62%)
90 ou mais	4 (12,90%)	2 (6,90%)
Exercício físico (local) ^b		

Academia	13 (41,9%)	16 (55,17%)
Academia e ao ar livre	10 (32,3%)	8 (27,59%)
Academia, em casa e ao ar livre	2 (6,45%)	1 (3,45%)
Academia e clube	4 (12,90%)	1 (3,45%)
Academia, ao livre e clube	2 (6,45%)	1 (3,45%)
Ao ar livre	-	1 (3,45%)
Estúdio de Pilates	-	1 (3,45%)
Exercício físico (tempo de prática) ^b		
Menos de 6 meses	-	2 (6,90%)
De 6 meses à 1 ano	2 (6,45%)	5 (17,24%)
Mais de 1 ano	29 (93,55%)	22 (75,86%)
Exercício físico (acompanhamento) ^b		
Sim	18 (58,06%)	25 (86,21%)
Não	13 (41,94%)	4 (13,79%)
Exercício físico (objetivo) ^b		
Estética	10 (32,26%)	12 (41,38%)
Saúde	14 (45,16%)	15 (51,72%)
Esporte de competição	4 (12,90%)	1 (3,45%)
Lazer	3 (9,68%)	1 (3,45%)
Transtorno mental^b		
Sim	4 (12,90%)	9 (31,03%)
Não	27 (87,10%)	20 (69,97%)
Transtorno Alimentar^b		
Sim	1 (3,23%)	-
Não	30 (96,77%)	29 (100,00%)

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Legenda: DP = Desvio Padrão; ^aResultado expresso por meio de Média e Desvio Padrão; ^bResultado expresso por meio de frequência absoluta e relativa.

Como demonstrado na Tabela 3, a avaliação pela amostra de adultos brasileiros dos itens da IEXS demonstrou boa compreensão verbal (média superior a 4,70), indicando que a versão em português da escala é adequada.

Tabela 3 - Avaliação de compreensão verbal da *Intuitive Exercise Scale* (IEXS)

Título / Orientação de preenchimento / Itens	Mínimo - Máximo	Média (DP)
Título	3 – 5	4,70 (0,56)
Orientação de preenchimento	3 – 5	4,80 (0,48)
Item 1	3 – 5	4,63 (0,68)
Item 2	3 – 5	4,78 (0,49)
Item 3	3 – 5	4,73 (0,51)
Item 4	3 – 5	4,65 (0,65)
Item 5	3 – 5	4,66 (0,60)
Item 6	3 – 5	4,60 (0,69)
Item 7	3 – 5	4,71 (0,55)
Item 8	3 – 5	4,76 (0,56)
Item 9	3 – 5	4,75 (0,60)
Item 10	3 – 5	4,76 (0,53)
Item 11	3 – 5	4,61 (0,69)
Item 12	3 – 5	4,65 (0,65)
Item 13	3 – 5	4,70 (0,59)
Item 14	3 – 5	4,78 (0,49)

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Legenda: DP = Desvio Padrão.

5 DISCUSSÃO

Atualmente, existe uma preocupação crescente em utilizar instrumentos adequados para avaliar atitudes e comportamentos associados ao exercício físico, em especial, aspectos motivacionais, uma vez que a inatividade física é um problema de relevância mundial (Bueno-Antequera; Munguía-Izquierdo, 2023). Para análise psicométrica dos instrumentos disponíveis, autores são enfáticos ao afirmar que apenas uma adaptação transcultural e análise de equivalências de qualidade é capaz de tornar um instrumento adequado a ser utilizado em outra realidade cultural. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo descrever as etapas iniciais de adaptação transcultural e análise de equivalências da IEXS para a língua portuguesa (Brasil, 2025).

A metodologia do exercício intuitivo fundamenta-se na realização da atividade física orientada pelas sensações corporais, em oposição à adesão obrigatória a rotinas rígidas, com frequência, intensidade e duração previamente e estritamente programadas (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020). Essa perspectiva estimula a percepção consciente dos movimentos e dos sinais do corpo, que passam a guiar o início, a continuidade ou a interrupção do exercício. Ao favorecer uma relação mais saudável, consciente e positiva com a prática corporal, o exercício intuitivo contribui para o enfrentamento de quadros como inatividade física, exercício excessivo, dependência e outros comportamentos disfuncionais (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020).

Essa abordagem surge como uma proposta para confrontar o exercício disfuncional, caracterizado por um padrão excessivo e compulsivo de prática de exercício físico (Cook *et al.*, 2015), o qual se associa a um risco aumentado de adoecimento físico e mental, fadiga crônica e sintomas depressivos (Hill; Robson; Stamp, 2015). Em psicopatologias como os transtornos alimentares (por exemplo, anorexia nervosa e bulimia nervosa) e o transtorno dismórfico corporal (por exemplo, dismorfia muscular), estima-se que até 80% das pessoas afetadas apresentem padrões patológicos de exercício físico (Costa *et al.*, 2013). Nesse sentido, o exercício intuitivo configura-se como uma abordagem integral e promissora nos processos de recuperação e tratamento dos transtornos alimentares, ao favorecer uma relação mais saudável e regulada com a atividade física (Reel *et al.*, 2016; Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020).

Partindo da necessidade de avaliar o exercício intuitivo, Reel *et al.* (2016) desenvolveram a IEXS. Esse instrumento avalia quatro dimensões do exercício intuitivo: exercício emocional, rigidez na prática de exercícios, confiança no corpo e exercício com atenção plena. No presente estudo, o processo de adaptação transcultural seguiu recomendações internacionais amplamente reconhecidas, contemplando etapas sistematizadas, tais como tradução, síntese das traduções, retrotradução, avaliação por comitê de especialistas e pré-teste (Beaton *et al.*, 2000; Herdman *et al.*, 1998). A aplicação rigorosa dessas etapas resultou em poucas necessidades de adaptações teóricas e conceituais, o que indica que a IEXS apresenta boa clareza, compreensão e facilidade de adaptação para o contexto brasileiro.

No que se refere à compreensão por parte dos avaliadores e ao julgamento da relevância dos itens do instrumento, o RVC obtido foi de 0,98, evidenciando um elevado nível de concordância entre os especialistas. Esse resultado sugere que a avaliação dos itens foi consistente e sistemática, afastando a possibilidade de concordância aleatória e reforçando a adequação conceitual e semântica do instrumento para o construto proposto (Lawshe, 1975).

O grau de compreensão verbal IEXS pela população-alvo de adultos brasileiros, demonstrou uma equivalência semântica satisfatória, com valores médios superiores 4,70 (Herdman *et al.*, 1998). Vale ressaltar, que esses valores atendem ao estabelecido em vários trabalhos nacionais, nos quais valores superiores a 3 apresentam compreensão satisfatória (Almeida, Gomes e Carvalho, 2019; Amaral *et al.*, 2011; Carvalho *et al.*, 2013).

No contexto sociocultural brasileiro, a prática de exercício físico tem sido historicamente associada a ideais estéticos, ao emagrecimento, ao elevado gasto calórico e a discursos que valorizam disciplina, sofrimento e superação constante, frequentemente sintetizados na máxima “*No pain, no gain*” (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020). Essa lógica normativa e prescritiva sustenta uma cultura do desempenho e da produtividade corporal, na qual o valor da prática está frequentemente atrelado à dor, ao sacrifício e à capacidade de suportar esforços intensos, independentemente das sensações corporais individuais.

Em tensão direta com esse cenário, os princípios do exercício intuitivo, como a escuta das sensações corporais, a autorregulação do esforço e o prazer na prática, podem ser socialmente interpretados como sinais de falta de comprometimento,

preguiça ou baixa motivação (Teixeira, 2024; Teixeira; Portella, 2020). Conceitos como “ouvir o corpo”, “interromper o exercício quando necessário” ou “exercitar-se por prazer” desafiam normas profundamente enraizadas e, por isso, sua implementação e avaliação no Brasil exigem sensibilidade às dimensões culturais e simbólicas que atravessam a relação com o corpo e o exercício, a fim de evitar leituras distorcidas que comprometam sua compreensão, adesão e validade conceitual.

Apesar dos achados promissores, o presente estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Trata-se de uma investigação concentrada em etapas iniciais do processo de adaptação transcultural, não contemplando, neste momento, análises mais robustas de validade, como a investigação da estrutura fatorial, da invariância de medida entre grupos, bem como da validade convergente e discriminante. Ademais, a amostra utilizada apresenta características específicas, o que pode restringir a generalização dos resultados para outros contextos e populações. Nesse sentido, estudos futuros são necessários para aprofundar as evidências psicométricas da IEXS no contexto brasileiro, incluindo a testagem de sua estrutura fatorial, a avaliação da consistência interna, a análise de validade convergente e discriminante com construtos teoricamente relacionados, bem como a investigação de sua sensibilidade a intervenções, aspecto fundamental para seu uso em contextos clínicos, preventivos e de promoção da saúde.

O presente estudo oferece uma contribuição científica relevante ao introduzir formalmente o construto de exercício intuitivo no contexto brasileiro, ampliando o repertório teórico e conceitual disponível para a compreensão da relação entre indivíduos, corpo e prática de exercício físico. Além disso, ao disponibilizar uma versão adaptada da IEXS, o estudo fornece um instrumento promissor para investigações científicas, intervenções clínicas e ações voltadas à promoção da saúde. Dessa forma, a IEXS apresenta potencial para subsidiar pesquisas futuras, apoiar práticas profissionais baseadas em evidências e contribuir para o desenvolvimento de abordagens mais integrativas, conscientes e saudáveis em relação ao exercício físico no Brasil.

6 CONCLUSÃO

A IEXS foi traduzida e adaptada para a população de jovens adultos brasileiros, apresentado adequada compreensão verbal, assim como equivalências conceitual, semântica, idiomática, cultural e operacional. A adaptação desse instrumento é de salutar importância para estudos científicos, epidemiológicos e clínicos, carecendo ainda das análises incrementais de validade e confiabilidade.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M; GOMES, V. M. G. M.; CARVALHO, P. H. B. Adaptação transcultural e análise de equivalências da Male Body Attitudes Scale – Revised (MBAS-R) e do Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) para jovens adultos brasileiros. **Principia: Caminhos da Iniciação Científica**, v. 19, n. 2, 2019.
- AMARAL, A. C. S *et al.* Equivalência semântica e avaliação da consistência interna da versão em português do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 8, p. 1487-1497, 2011.
- BEATON, D. E *et al.* Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. **Spine**, v. 25, n. 24, p. 3186–3191, 2000.
- BORSA, J. C.; DAMÁSIO, B. F.; BANDEIRA, D. R. **Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: algumas considerações**. Paidéia, v. 22, n. 53, p. 423–432, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **10/3 - Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. [S.l.: s.n.], 2025. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/10-3-dia-nacional-de-combate-ao-sedentarismo/3X2012000300014>.
- BUENO-ANTEQUERA, Javier; MUNGUÍA-IZQUIERDO, Diego. Physical inactivity, sedentarism, and low fitness: a worldwide pandemic for public health. In: REZAEI, Nima (Ed.). *Integrated Science of Global Epidemics*. Cham: Springer Nature, 2023. p. 429-447. DOI: 10.1007/978-3-031-17778-1_19.
- CARVALHO, P. H. B. de. *et al.* Equivalências conceitual, semântica e instrumental: análises preliminares da versão em português (Brasil) da Male Body Dissatisfaction Scale (MBDS). **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 403-409, 2013.
- COOK, B. *et al.* Exercise dependence as a mediator of the exercise and eating disorders relationship: A pilot study. **Eating Behaviors**, v. 16, p. 9-12, 2015.
- CORTELLA, M. S; CORTELLA, P. **Faça o teu melhor, na condição que você tem**. Live Salve Teu Cérebro, realizada em 14 jul. 2025. Transmissão ao vivo via Instagram. Informação verbal.
- COSTA, S. *et al.* The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 2, n. 4, p. 216-223, 2013.
- GAO, Y. *et al.* Physical inactivity and global burden of disease: a meta-analysis. **Lancet Global Health**, v. 12, n. 2, p. e129–e138, 2024.
- HERDMAN, M.; FOX-RUSHBY, J.; BADIA, X. A model of equivalence in the cultural adaptation of HRQoL instruments: the universalist approach. **Quality of life Research**, v. 7, n. 4, p. 323-335, 1998.

HILL, A. P.; ROBSON, S. J.; STAMP, G. M. The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. **Personality and Individual Differences**, v. 86, p. 176-183, 2015.

HUANG, H.; LIU, Y.; ZHOU, X. Sedentary behavior and emotional health in adolescents: a review. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 874511, 2022.

LAWSHE, C. H. A quantitative approach to content validity. **Personnel Psychology**, v. 28, n. 4, 1975.

MANCIN, P. et al. Validation of the Italian version of the Intuitive Exercise Scale: a four-factor structure in the general population. **Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 30, n. 1, p. 12, 2025.

PRINCE, S. A *et al.* The effect of sedentary behaviour on cardiorespiratory fitness: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 54, n. 4, p. 997–1013, 2024.

REEL, J. J *et al.* Development and validation of the intuitive exercise scale. **Eating Behaviors**, v. 22, p. 129–132, 2016.

SHI, D et al. Factor structure and psychometric properties of the Chinese version of the Intuitive Exercise Scale for young adults. **Frontiers in Psychology**, v. 16, e1546015, 2025.

TEIXEIRA, P. C. Nutrição comportamental, atividade física e exercício intuitivo. In: ALVARENGA, M *et al.* (Org.). **Nutrição Comportamental**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2024.

TEIXEIRA, P. C.; PORTELLA, C. G. Transtornos alimentares e atividade física. In: ALVARENGA, M; DUNKER, K. L. L; PHILIPPI, S. T. (Org.). **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. Barueri: Manole, 2020. p. 263-292.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário da pesquisa **“Intervenção preventiva em distúrbios de imagem corporal, transtorno alimentar e dismorfia corporal de jovens adultos: um ensaio clínico controlado randomizado em homens brasileiros”**. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é o fato de que uma intervenção mostrou potencial na prevenção e diminuição de internalização sociocultural de corpo ideal, insatisfação corporal, sintomas de transtornos alimentares (restrição alimentar e sintomas bulímicos) e transtorno dismórfico corporal (dismorfia muscular), bem como aumento da apreciação corporal, fatores que estão forte e diretamente relacionados com a saúde e qualidade de vida da população. Os problemas acima são vivenciados por vários jovens em diversos países e são responsáveis por vários transtornos. Assim, autores no intuito de diminuir esses problemas e melhorar a autoimagem dos jovens, desenvolveram um programa similar a essa pesquisa. Neste estudo pretendemos avaliar se uma proposta de intervenção é capaz de prevenir e/ou reduzir os problemas advindos dos distúrbios de imagem corporal, transtornos alimentares e dismórficos corporais (dismorfia muscular) em jovens adultos brasileiros, do sexo masculino.

Caso você concorde em participar, vamos fazer as seguintes atividades com você: pedir que responda alguns questionários e se for de seu desejo, participar de duas sessões do programa de intervenção que tem como atividades, discutir sobre o ideal de corpo masculino propagado pela mídia, tentando entender a origem e perpetuação desse ideal. Vamos ainda debater os custos em perseguir esse ideal e propor que escreva um e-mail, bem como pediremos que faça um autorrelato após uma breve exposição ao espelho. Você será convidado a realizar uma simples dramatização para desencorajar a busca pelo ideal corporal, além de ser incentivado a pensar em maneiras para resistir à pressão de perseguir o “ideal cultural”, planejando formas futuras de resistir a essas pressões. Juntos teremos discussões com outros participantes afim de desafiar declarações negativas sobre o próprio corpo e o do outro.

Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: riscos mínimos como responder questionários e participar de discussões em grupo, ou seja, riscos de atividades cotidianas. Contudo, por se tratar de discussões relacionadas ao corpo você pode sentir desconforto ou mal estar ao responder as perguntas ou participar das discussões. Assim, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, os pesquisadores (especialistas em imagem corporal), que receberam treinamento técnico especializado para condução das atividades, fornecerão todo suporte necessário. É garantido a você, a qualquer momento, manifestar a desistência se assim o desejar. Isso não mudará a forma como será tratado pelos pesquisadores. Além disso, os pesquisadores serão responsáveis por todos os procedimentos, visando o pleno andamento da pesquisa e integridade dos participantes. Seus dados de contato como nome, e-mail e telefone serão coletados para fim de comunicação com os pesquisadores. Entretanto, esses dados ficarão em banco de dados exclusivo dos pesquisadores sendo utilizados apenas para fins de pesquisa e possível comunicação entre pesquisadores e participantes. A pesquisa pode ajudar no avanço dos estudos de imagem corporal no País principalmente em homens, além de diminuir os riscos de adquirir comportamentos orientados a problemas de saúde como distúrbios de imagem corporal, transtornos dismórficos e alimentares, assim como auxiliar outras pessoas que poderão se beneficiar do programa no futuro.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizemos com você nesta pesquisa, você tem direito a indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido. O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável (Professor Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho) e a outra será fornecida a você. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Governador Valadares, _____ de _____ de 2025.

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)
Prof. Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Professor Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho (Pesquisador Responsável)
Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares
Avenida Doutor Raimundo Rezende, 330 - Centro, Gov. Valadares - MG, 35012-140
Fone: (33) 99114-3073E-mail: pedro.berbert@ufjf.edu.br

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF
Campus Universitário da UFJF
Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102- 3788 / E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

APÊNDICE B - Questionário para caracterização da amostra do estudo

Por favor, informe os dados abaixo sobre você.
1. Idade: _____ anos.
2. Peso (atual): _____ quilos.
3. Altura: _____ metros.
4. Qual é o seu estado de residência atual? <input type="checkbox"/> Acre (AC) <input type="checkbox"/> Alagoas (AL) <input type="checkbox"/> Amapá (AP) <input type="checkbox"/> Amazonas (AM) <input type="checkbox"/> Bahia (BA) <input type="checkbox"/> Ceará (CE) <input type="checkbox"/> Distrito Federal (DF) <input type="checkbox"/> Espírito Santo (ES) <input type="checkbox"/> Goiás (GO) <input type="checkbox"/> Maranhão (MA) <input type="checkbox"/> Mato Grosso (MT) <input type="checkbox"/> Mato Grosso do Sul (MS) <input type="checkbox"/> Minas Gerais (MG) <input type="checkbox"/> Pará (PA) <input type="checkbox"/> Paraíba (PB) <input type="checkbox"/> Paraná (PR) <input type="checkbox"/> Pernambuco (PE) <input type="checkbox"/> Piauí (PI) <input type="checkbox"/> Rio de Janeiro (RJ) <input type="checkbox"/> Rio Grande do Norte (RN) <input type="checkbox"/> Rio Grande do Sul (RS) <input type="checkbox"/> Rondônia (RO) <input type="checkbox"/> Roraima (RR) <input type="checkbox"/> Santa Catarina (SC) <input type="checkbox"/> São Paulo (SP) <input type="checkbox"/> Sergipe (SE) <input type="checkbox"/> Tocantins (TO)
5. Você pratica algum exercício físico e/ou esporte atualmente? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
6. Se sim, qual(is) atividade(s) você pratica? <input type="checkbox"/> Não pratico exercício físico e/ou esporte <input type="checkbox"/> Musculação <input type="checkbox"/> Caminhada <input type="checkbox"/> Corrida <input type="checkbox"/> Ciclismo <input type="checkbox"/> Esporte coletivo (futebol, vôlei, basquete, etc.) <input type="checkbox"/> Natação <input type="checkbox"/> Dança <input type="checkbox"/> Treinamento funcional (Crossfit, Cross trainer, etc.) <input type="checkbox"/> Outra(s).
7. Quantos dias por semana você costuma praticar exercício físico e/ou esporte? <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
8. No dia que você pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade? (informe em minutos)? <input type="checkbox"/> Não pratico exercício físico e/ou esporte

- ☐ Até 15 minutos
- ☐ De 15 à 30 minutos
- ☐ De 30 minutos à 60 minutos
- ☐ De 60 minutos à 90 minutos
- ☐ Mais de 90 minutos

9. Onde você costuma praticar atividade física?

- ☐ Não pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ Academia
- ☐ Em casa
- ☐ Ao ar livre (praça, parque, rua)
- ☐ Clube
- ☐ Outro

10. Há quanto tempo você pratica exercício físico e/ou esporte regularmente?

- ☐ Não pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ De 6 meses a 1 ano
- ☐ Mais de 1 ano
- ☐ Nunca pratiquei regularmente

11. Com que objetivo principal você pratica exercício físico e/ou esporte?

- ☐ Saúde
- ☐ Estética
- ☐ Lazer
- ☐ Reabilitação
- ☐ Esporte de competição
- ☐ Indicação médica

12. Durante a prática de exercício físico e/ou esporte, você recebe orientação de um Profissional de Educação Física (personal trainer, instrutor, treinador esportivo, etc.)?

- ☐ Não pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ Sim
- ☐ Não

13. Se você não pratica exercício físico, qual o principal motivo?

- ☐ Pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ Falta de tempo
- ☐ Falta de motivação
- ☐ Falta de acesso a locais ou equipamentos
- ☐ Problemas de saúde
- ☐ Não gosto
- ☐ Outro

14. Você utiliza aplicativos, redes sociais ou vídeos online como apoio à prática de exercícios físicos?

- ☐ Não pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ Sim
- ☐ Não

15. Se sim, quais plataformas ou ferramentas você mais utiliza?

- ☐ Não pratico exercício físico e/ou esporte
- ☐ YouTube
- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ Aplicativos específicos (Nike Training Club, Smart Fit, etc.)

<input type="checkbox"/> Outros.
<p>16. Você faz uso de suplementos alimentares para melhorar o desempenho ou a estética?</p> <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim. Qual(is)? _____
<p>17. Você faz uso de esteroides anabolizantes androgênicos?</p> <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim. Qual(is)? _____
<p>18. Qual é sua cor/raça?</p> <input type="checkbox"/> Branca <input type="checkbox"/> Preta <input type="checkbox"/> Parda <input type="checkbox"/> Amarela <input type="checkbox"/> Indígena
<p>19. Qual o seu sexo de nascimento?</p> <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> intersexo
<p>20. Qual é a sua identidade de gênero?</p> <input type="checkbox"/> Cisgênero <input type="checkbox"/> Transgênero () Não-binário () Agênero <input type="checkbox"/> Queer <input type="checkbox"/> Outra <input type="checkbox"/> Prefiro não informar
<p>21. Qual é a sua orientação afetivo-sexual?</p> <input type="checkbox"/> Heterossexual <input type="checkbox"/> Gay <input type="checkbox"/> Bissexual <input type="checkbox"/> Pansexual <input type="checkbox"/> Assexual <input type="checkbox"/> Queer <input type="checkbox"/> Outra <input type="checkbox"/> Prefiro não informar
<p>22. Qual o valor da renda mensal que você e sua família recebem?</p> <input type="checkbox"/> Até R\$ 1.518,00 <input type="checkbox"/> Entre R\$ 1.518,01 e R\$ 4.554,00 () <input type="checkbox"/> Entre R\$ 4.554,01 e R\$ 7.590,00 () <input type="checkbox"/> Entre R\$ 7.590,01 e R\$ 15.180,00 <input type="checkbox"/> Entre R\$ 15.180,01 e R\$ 30.360,00 <input type="checkbox"/> Mais de R\$ 30.360,00
<p>23. Qual é o seu nível mais alto de escolaridade?</p> <input type="checkbox"/> Fundamental completo <input type="checkbox"/> Ensino médio completo <input type="checkbox"/> Cursando o ensino superior <input type="checkbox"/> Ensino superior completo <input type="checkbox"/> Cursando uma pós-graduação <input type="checkbox"/> Pós-graduação completa
<p>24. Qual é sua principal ocupação atualmente (marque quantas for aplicável a você)?</p> <input type="checkbox"/> Estudante

- ☐ Do lar
- ☐ Profissional liberal (ex., médico, advogado, nutricionista)
- ☐ Trabalho com vínculo (ex., CLT, contratado)
- ☐ Trabalho sem vínculo (ex., informal, autônomo)
- ☐ Empresário(a) (microempreendedor(a) / empreendedor(a))
- ☐ Aposentado(a)
- ☐ Desempregado
- ☐ Nenhuma ocupação

25. Qual é o seu estado civil ou coabitação?

- ☐ Solteiro(a)
- ☐ Casado(a) / Em união estável / Amasiado(a)
- ☐ Separado(a) / Divorciado(a)
- ☐ Viúvo(a)

26. Você possui alguma doença diagnosticada por um médico (ex., hipertensão, diabetes)?

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual? _____.

27. Você possui algum transtorno mental diagnosticado por um profissional clínico (ex., depressão, ansiedade)?

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual? _____.

28. Você já foi diagnosticado com algum transtorno alimentar (ex., anorexia, bulimia, compulsão)?

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual? _____.

ANEXO A – Autorização para adaptação transcultural da *Intuitive Exercise Scale* (IEXS)

Request for Authorization to Adapt the Intuitive Exercise Scale for Brazilian Adults External Inbox x ✕ 🖨 🔗

MAURÍCIO ALMEIDA <mauricio.almeida@ufjf.br>
to reelj, bcc: maualmeida4 ▾ Jul 28, 2025, 4:00 PM ☆ ↶ ⋮

Dear Professor J. Reel,

I hope this message finds you well.

My name is Maurício Almeida, and I am a researcher in the Federal University of Juiz de Fora, working with psychometric validation and cross-cultural adaptation of sport and health-related instruments in Brazil.

We came across your work on the **Intuitive Exercise Scale (iEXS)** (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471016316300939>), and we were very interested in its potential application in our context. We would like to request your authorization to initiate the **cross-cultural adaptation and psychometric validation** of this instrument for use with Brazilian adults.

Additionally, we would like to know if you are aware of any research groups in Brazil that might already be working on the adaptation of this scale. If not, we would be honored to proceed with the process, following the appropriate scientific and ethical guidelines, always respecting the intellectual property of your work.

Please let us know if you would authorize us to move forward and if you would like to be involved or kept updated on the progress.

Thank you very much for your time and consideration. We look forward to hearing from you.

All the best,

Prof. Dr. Mauricio Almeida
Curriculum: [bit.ly/3CZynqH](#)
LinkedIn: [bit.ly/3uSEuQy](#)


Reel, Justine J. <jreel@uncw.edu>
to Maya, Dana, Nick, me ▾ Jul 28, 2025, 4:09 PM ☆ ↶ ⋮

Hi Mauricio,

Thank you for your interest in the intuitive exercise scale. I've copied my co-authors so Maya can share the scoring instructions, and they can chime in about potential collaborators. Once you have completed the work, we would love to see your findings, translation of **IEXS** scale, and any associated publications!

Warm Wishes,
Justine

Justine J. Reel, PhD, LCMHC | Interim Associate Provost for Research and Innovation and Professor
University of North Carolina Wilmington 601 S. College Road, Wilmington, NC 28403-5685 | 910.952.7341



NOTICE: Emails sent and received in the course of university business are subject to the North Carolina Public Records Act (N.C.G.S. §152-1 et seq.) and may be released to the public unless an exception applies.

ANEXO A (continuação) – Autorização para adaptação transcultural da *Intuitive Exercise Scale* (IEXS)

From: MAURÍCIO ALMEIDA <mauricio.almeida@uff.br>
Sent: Monday, July 28, 2025 3:00 PM
To: Reel, Justine J. <creel@uncw.edu>
Subject: Request for Authorization to Adapt the Intuitive Exercise Scale for Brazilian Adults

You don't often get email from mauricio.almeida@uff.br. [Learn why this is important](#)
 [This email originated from outside of UNCW]

É obrigatório o uso do e-mail @uff.br ou @estudante.uff.br ou @visitante.uff.br em todas as comunicações oficiais, conforme o art. 6º da Resolução CGD/UFF N° 1, de 11 de janeiro de 2023.

[Message clipped] [View entire message](#)



MAURÍCIO ALMEIDA <mauricio.almeida@uff.br>
 to Justine, Maya, Dana, Nick ▾

Jul 28, 2025, 5:17 PM ☆ ↶ ⋮

Hello Prof. Dr. J. Reel and colleagues,

It's a pleasure to hear from you. Our goal is to follow the guidelines proposed by Beaton et al. (1996), conducting translation, synthesis of translations, back-translation, expert committee review, and pre-testing of the instrument. After that, we'll carry out the psychometric analysis.

I'll keep you and your team updated throughout the entire process.

To begin with the first step, would you kindly share the Word-appendix version of the scale with me?

Thank you very much in advance.

All the best,



Steel, Maya <MSTEEL3@depaul.edu>
 to me, Justine, Dana, Nick ▾

Jul 28, 2025, 5:50 PM ☆ ↶ ⋮

Dear Dr. Almeida,

Thank you for reaching out to us! After checking our list of previous requests, there have been no requests from Brazil or publications for the IEXS in Brazilian before. Our IEXS scoring instruction file is attached here.

Please let us know if you have any questions.

Sincerely,

Maya

Maya Steel (Miyairi), PhD - She/Her
 Assistant Professor
 Department of Health Sciences
 DePaul University - Chicago, IL

From: MAURÍCIO ALMEIDA <mauricio.almeida@uff.br>
Sent: Monday, July 28, 2025 3:17 PM
To: Reel, Justine J. <creel@uncw.edu>
Cc: Steel, Maya <MSTEEL3@depaul.edu>; Dana Voelker <dvoelker@mail.wvu.edu>; Nick Galli <ngalli@huntsman.utah.edu>
Subject: [EXT] Re: Request for Authorization to Adapt the Intuitive Exercise Scale for Brazilian Adults



MAURÍCIO ALMEIDA <mauricio.almeida@uff.br>
 to Maya, Justine, Dana, Nick ▾

Jul 29, 2025, 3:03 PM ☆ ↶ ⋮

Hello Dr. M. Steel,

Thank you for the information and for sharing the instrument. For now, all the necessary details are included in the file you provided.

As we move forward with the next steps, I'll keep you updated.

Thank you very much.

All the best,