



Técnicas de Nutrição Comportamental no Tratamento da Compulsão Alimentar em Adolescentes: Revisão Integrativa¹

Behavioral Nutrition Techniques in the Treatment of Binge Eating Disorder in Adolescents: An Integrative Review

Clariciana Maria Bezerra Mesquita Patrício

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina, Piauí.

Resumo: A compulsão alimentar em adolescentes configura um problema crescente de saúde pública, associado a prejuízos físicos, psicológicos e sociais, demandando abordagens terapêuticas mais abrangentes. Objetiva analisar as técnicas de nutrição comportamental no tratamento da compulsão alimentar em adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico (Google Scholar), utilizando descritores relacionados ao tema combinados por operadores booleanos AND e OR. A amostra final foi composta por 08 estudos, selecionados conforme critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, sendo analisados por meio de leitura crítica. Os achados evidenciam que os transtornos alimentares apresentam elevada prevalência na adolescência, com maior incidência no sexo feminino, embora também acometam o sexo masculino, causando prejuízos significativos à saúde. Verificou-se que a nutrição comportamental apresenta técnicas eficazes no manejo da compulsão alimentar, bem como em outros transtornos, como anorexia e bulimia nervosa, promovendo mudanças duradouras no comportamento alimentar. Conclui-se que a nutrição comportamental constitui uma abordagem eficaz e promissora, desde que aplicada por profissionais capacitados, respeitando as individualidades e acompanhando a evolução dos pacientes.

Palavras-chave: comportamento alimentar; transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos; comportamento do adolescente; terapia nutricional; saúde mental.

Abstract: Binge eating in adolescents is a growing public health problem, associated with physical, psychological, and social harm, demanding more comprehensive therapeutic approaches. To analyze behavioral nutrition techniques in the treatment of binge eating in adolescents. This is an integrative literature review, conducted in the Scientific Electronic Library Online (SciElo) and Google Scholar databases, using descriptors related to the topic combined with Boolean operators AND and OR. The final sample consisted of 8 studies, selected according to previously established inclusion and exclusion criteria, and analyzed through critical reading. The findings show that eating disorders have a high prevalence in adolescence, with a higher incidence in females, although they also affect males, causing significant harm to health. It was found that behavioral nutrition presents effective techniques in the management of binge eating, as well as in other disorders such as anorexia and bulimia nervosa, promoting lasting changes in eating behavior. It is concluded that behavioral nutrition constitutes an effective and promising approach, provided it is applied by qualified professionals, respecting individual needs and monitoring the progress of patients.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina-PI.

Keywords: feeding behavior; feeding and eating disorders; adolescent behavior; nutrition therapy; mental health.

INTRODUÇÃO

A adolescência é compreendida como uma fase do desenvolvimento humano caracterizada por intensas transformações biopsicossociais. Conceitualmente, corresponde ao período que abrange a segunda década de vida, entre 10 e 19 anos, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde, pelo Ministério da Saúde e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Entretanto, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), essa etapa compreende a faixa etária de 12 a 18 anos. De modo geral, inicia-se com as mudanças físicas decorrentes da puberdade e se estende até a inserção do indivíduo na vida adulta, nos âmbitos social, profissional e econômico (Schoen-Ferreira *et al.*, 2010).

Além das alterações físicas, a adolescência é marcada por importantes mudanças comportamentais, que não ocorrem de forma linear entre a infância e a vida adulta. Nesse período, observa-se maior impulsividade e tendência a comportamentos de risco, o que pode ser explicado pelo desenvolvimento desigual de estruturas cerebrais. Enquanto os sistemas límbicos, responsáveis pelas emoções, motivações e recompensas, apresentam maturação mais precoce, as regiões relacionadas ao controle cognitivo, especialmente o córtex pré-frontal, desenvolvem-se de maneira mais tardia. Essa discrepância contribui para maior vulnerabilidade a influências sociais, decisões impulsivas e busca por recompensas imediatas, sobretudo em contextos de elevada carga emocional (Casey; Jones; Hare, 2008).

Nesse contexto, emergem os transtornos alimentares, que configuram importantes condições de saúde mental capazes de impactar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Tais transtornos são caracterizados por padrões alimentares disfuncionais, frequentemente associados a prejuízos nutricionais, alterações físicas e comprometimento do funcionamento psicossocial (Alvarenga *et al.*, 2019; Crejo; Mathias, 2021).

Os transtornos alimentares (TA) apresentam elevada prevalência na população adolescente, estando frequentemente associados a fatores psicossociais, comportamentais e à obesidade, além de incluírem quadros como o transtorno de compulsão alimentar periódica. Esse cenário configura um problema relevante de saúde pública. No Brasil, entretanto, ainda existem lacunas na notificação e documentação desses transtornos, uma vez que apenas os casos mais graves tendem a ser registrados, o que pode resultar em subestimação da sua real prevalência (Udo; Grilo, 2018; Carmo *et al.*, 2014).

Dentre os transtornos alimentares, destaca-se o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), cuja prevalência crescente entre adolescentes impõe desafios significativos às abordagens tradicionais da dietoterapia. Nesse sentido, torna-se necessário adotar estratégias terapêuticas que considerem não apenas os aspectos

nutricionais, mas também os fatores comportamentais e emocionais envolvidos na relação com a alimentação.

Diante dessa problemática, o presente estudo busca responder à seguinte questão norteadora: de que maneira as abordagens da nutrição comportamental contribuem para o manejo terapêutico da compulsão alimentar em adolescentes? Assim, o objetivo deste trabalho consiste em analisar as principais técnicas e estratégias da nutrição comportamental aplicadas ao tratamento da compulsão alimentar nessa população.

Para isso, propõe-se a realização de uma revisão integrativa da literatura, contemplando publicações no período de 2015 a 2025, com o intuito de sintetizar as evidências científicas disponíveis e fornecer subsídios teóricos que auxiliem na prática profissional, promovendo uma relação mais equilibrada e consciente com a alimentação.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Aspectos Gerais Acerca de Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares mais comuns incluem a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Outros quadros, como o transtorno da compulsão alimentar periódica e a síndrome do comer noturno, ainda não são oficialmente classificados como transtornos psiquiátricos, embora haja propostas para sua inclusão. Estima-se que milhões de pessoas na América do Norte sejam afetadas por esses distúrbios, com maior prevalência no sexo feminino em comparação ao masculino. Esses transtornos geralmente têm início na adolescência ou no início da vida adulta, embora também possam surgir na infância ou em fases mais tardias. É frequente a associação com outros problemas psicológicos, como depressão, ansiedade e uso de substâncias. Além disso, indivíduos com transtornos alimentares, especialmente anorexia e bulimia, podem desenvolver complicações graves para a saúde, como alterações cardíacas e insuficiência renal, podendo evoluir para situações fatais. Dessa forma, é fundamental reconhecer esses transtornos como condições sérias que necessitam de tratamento adequado (Wardlaw; Smith, 2013). Tais transtornos são causados por fatores múltiplos, marcadamente reconhecidos por condutas alimentares distorcidas associadas a uma excessiva preocupação com a imagem corporal (Alvarenga *et al.*, 2011).

Essa ansiedade elevada em relação à aparência corporal impacta uma significativa quantidade de jovens, especialmente adolescentes, que variam de 12 a 19 anos. As jovens do sexo feminino são as mais afetadas por distúrbios alimentares, destacando-se a relação de 20 mulheres para cada homem que enfrenta esses problemas (Wietzikoski *et al.*, 2014; Cordás, 2004). Com isso, os problemas relacionados à alimentação se manifestam de maneira intensa, desafiadora e com tratamento complicado, sendo que aproximadamente 4,7% da população brasileira enfrenta dificuldades alimentares; contudo, entre os adolescentes, essa porcentagem pode alcançar até 10% (OMS 2020).

Dessa maneira, constata-se que durante a adolescência, é possível notar o começo da autonomia em relação à alimentação. Nesse estágio, os adolescentes se tornam mais suscetíveis às influências dos grupos sociais aos quais pertencem, além de estarem abertos a mudanças em seus hábitos de vida (Balbino *et al.*, 2019). Frequentemente, essa libertação em relação à alimentação leva a padrões alimentares inadequados, que são moldados pela publicidade nas mídias sociais e pelo marketing da indústria alimentícia, explorando crenças e anseios, o que pode prejudicar escolhas racionais e o autocontrole (Azevedo *et al.*, 2020).

Diante desse contexto, observa-se que os transtornos alimentares possuem uma etiologia complexa e multifatorial, resultante da interação entre fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, que se manifestam de forma particular para cada indivíduo. A adolescência, nesse sentido, constitui um período crítico para o desenvolvimento desses transtornos, uma vez que é marcada por intensas mudanças físicas, hormonais, cognitivas e emocionais, além da consolidação da identidade e da autoimagem. Essas transformações tornam o adolescente mais suscetível à internalização de padrões estéticos socialmente impostos e frequentemente inatingíveis, o que desencadeia insatisfação corporal, baixa autoestima e comportamentos alimentares prejudicados. Ademais, alterações no desenvolvimento neuropsicológico, especialmente relacionadas ao controle inibitório e à tomada de decisões, contribuem de forma significativa para a adoção de práticas alimentares disfuncionais e impulsivas, reforçando a vulnerabilidade desse grupo etário (Casey; Jones; Hare, 2008; Schoen-Ferreira; Aznar-Farias; Silves, 2010). Dessa forma, compreende-se que os transtornos alimentares não surgem de maneira isolada e unifatorial, mas são construídos ao longo do tempo, a partir de múltiplas influências que se interrelacionam e se potencializam.

Nesse cenário, compreendendo que os transtornos alimentares estão além de alterações nos padrões de ingestão alimentar, envolvendo dimensões cognitivas, emocionais e comportamentais que impactam significativamente a vida do indivíduo, fica evidente que abordagens contemporâneas, como a nutrição comportamental e o comer intuitivo, tem ganhado destaque por promoverem uma mudança nesse paradigma do cuidado em saúde, priorizando a escuta dos sinais internos de fome e saciedade, o resgate da autonomia alimentar e a desconstrução de crenças restritivas associadas à dieta. Tais estratégias se mostram relevantes por promoverem essa relação mais saudável, flexível e consciente com a alimentação, contribuindo não apenas para a melhora do comportamento alimentar, mas também para o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Alvarenga *et al.*, 2019; Tribble; Resch, 2021).

Adicionalmente, destaca-se a importância da identificação precoce e da abordagem interdisciplinar no manejo dos transtornos alimentares, considerando suas múltiplas dimensões e possíveis complicações. A literatura aponta que intervenções baseadas em evidências, que integrem diferentes áreas do conhecimento, como nutrição, psicologia, medicina e enfermagem, são fundamentais para um cuidado efetivo e integral, uma vez que esses transtornos apresentam repercussões físicas, emocionais e sociais significativas. Além disso. Ações voltadas à promoção da

saúde e à prevenção, especialmente no ambiente escolar e familiar, desempenham papel essencial na redução da incidência e na minimização dos fatores de risco associado a esses quadros, nesse sentido, torna-se imprescindível ampliar o acesso à informação qualificada, fortalecer estratégias educativas e desenvolver intervenções que incentivem uma relação mais equilibrada com a alimentação e com o corpo, sobretudo entre adolescente, que constituem um grupo particularmente vulnerável às pressões sociais e aos padrões estéticos contemporâneos (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Santos *et al.*, 2023)

TÉCNICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

Atualmente observa-se, na literatura, um interesse crescente em aprofundar a compreensão da nutrição comportamental. Isso ocorre porque o comportamento alimentar envolve ações relacionadas ao ato de se alimentar e está diretamente ligado a fatores sociais, econômicos e emocionais. Para compreender melhor essa área, é importante analisar os conceitos que a fundamentam. O termo “comportamento” é geralmente definido como tudo aquilo que o indivíduo realiza, incluindo sua forma de agir e as respostas que apresenta diante do ambiente em que está inserido (Dahás *et al.*, 2021).

Neste contexto, segundo Tribble e Resch (2021), a promoção do Comer Intuitivo entre os jovens inclui abordagens que reforçam a autonomia, a conexão e uma relação saudável com a alimentação. As autoras ressaltam a importância de oferecer alimentos nutritivos de que o adolescente goste, incentivando sua participação nas compras e no preparo das refeições, além de evitar ligações entre comida e distrações como a televisão. A orientação abrange também diálogos abertos sobre as influências das redes sociais, o estímulo das refeições em família e a prevenção de críticas, perguntas ou comentários sobre o corpo e a quantidade de comida que o adolescente ingere. Além disso, sugere-se estar atento a sinais de comer em excesso ou restrições alimentares, promovendo acolhimento e buscando apoio profissional quando necessário. Finalmente, Tribble e Resch sublinham que os cuidadores devem refletir sobre sua própria relação com alimentos e corpo, evitando mensagens negativas que possam reforçar dietas restritivas ou gerar vergonha, criando um ambiente que favoreça a percepção interna de fome e saciedade na juventude.

Dada a maior vulnerabilidade dos jovens à pressão estética, comparação social e adoção de padrões midiáticos, pesquisadores têm dedicado atenção especial aos métodos que podem cultivar uma relação mais positiva com o corpo e a alimentação nessa fase. O comer intuitivo tem se destacado como uma estratégia promissora na educação alimentar e nutricional (EAN) de adolescentes, pois prioriza a reconexão com os sinais internos de fome e saciedade, promovendo uma relação mais saudável com os alimentos (Williot *et al.*, 2023).

No estudo realizado, um modelo foi avaliado que relaciona a alimentação intuitiva, a autoestima, a autoestima corporal e a influência dos meios de comunicação

entre 740 adolescentes (51,5% meninas; média de idade em torno de 14 anos). Para as meninas especificamente, a influência dos meios de comunicação atuou como mediadora na relação entre alimentação intuitiva e autoestima corporal, sugerindo que adolescentes que adotam essa abordagem podem ser menos afetadas pelas pressões midiáticas, o que propicia uma imagem corporal mais positiva, sendo moldada por fatores como autoestima, imagem corporal, regulação emocional e pressão da família relacionada ao peso. Para os adolescentes, esses aspectos são particularmente relevantes, considerando que essa fase do desenvolvimento é caracterizada por mudanças corporais significativas, maior sensibilidade às normas sociais e a formação da identidade (Williot *et al.*, 2023).

Nesse contexto, a implementação do comer intuitivo na educação alimentar e nutricional de adolescentes deve levar em conta não apenas a transmissão de informações sobre uma alimentação saudável, mas também aspectos emocionais e relacionais que afetam o comportamento alimentar. Assim, o comer intuitivo se apresenta como uma estratégia abrangente e alinhada aos princípios de promoção da saúde, priorizando o bem-estar integral do adolescente (Williot *et al.*, 2023). Tal metodologia tem sido tradicionalmente considerada eficaz para resolver questões específicas de saúde e nutrição, mas pode não levar em conta devidamente os aspectos emocionais e relacionais que afetam os hábitos alimentares, especialmente entre adolescentes.

Diante disso, observa-se que as técnicas de nutrição comportamental se configuram como abordagens inovadoras e necessárias no cuidado em saúde, especialmente no que se refere ao manejo de comportamentos alimentares disfuncionais. Diferentemente dos modelos tradicionais centrados apenas na prescrição dietética, essas estratégias consideram o indivíduo em sua integralidade, valorizando aspectos subjetivos, emocionais e contextuais que influenciam diretamente suas escolhas alimentares. Nesse sentido, a nutrição comportamental propõe intervenções que estimulam a consciência alimentar, o reconhecimento de padrões de fome e saciedade e a redução de práticas restritivas, frequentemente associadas ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Tal perspectiva reforça a importância de compreender o comportamento alimentar como um fenômeno dinâmico, influenciado por experiências prévias, crenças e interações sociais, o que exige uma abordagem mais sensível e centrada no indivíduo (Alvarenga *et al.*, 2019; Silva; Fernandes, 2025).

Além disso, destaca-se que a aplicação dessas técnicas no contexto da adolescência demanda uma atenção ainda mais cuidadosa, considerando as especificidades desse período do desenvolvimento. Estratégias como o incentivo à alimentação consciente (*mindful eating*), a valorização da autonomia alimentar e o fortalecimento da relação positiva com o corpo têm se mostrado eficazes na promoção de comportamentos mais saudáveis e sustentáveis. Essas práticas contribuem para a diminuição do sentimento de culpa e da ansiedade associados à alimentação, favorecendo uma maior flexibilidade alimentar e reduzindo o risco de episódios de compulsão. Ademais, a literatura aponta que intervenções baseadas na nutrição comportamental podem atuar na modificação de padrões cognitivos

disfuncionais, auxiliando na construção de uma relação mais equilibrada com a comida e no desenvolvimento de habilidades de regulação emocional (Tribole; Resch, 2021; Udo; Grilo, 2018).

Por fim, evidencia-se que a consolidação das técnicas de nutrição comportamental como estratégia de cuidado exige não apenas a capacitação dos profissionais de saúde, mas também a integração dessas práticas em políticas públicas e ações educativas voltadas à promoção da saúde. A incorporação desses métodos em ambientes como escolas, unidades de saúde (UBS) e contextos familiares pode favorecer a construção de hábitos alimentares mais conscientes desde a infância e a adolescência, contribuindo para a prevenção de transtornos alimentares e outras condições associadas. Nesse contexto, revisões integrativas da literatura reforçam a necessidade de ampliar as evidências científicas sobre a efetividade dessas abordagens, bem como de desenvolver intervenções adaptadas às diferentes realidades socioculturais, garantindo maior alcance e impacto das ações em saúde (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Whittemore; Knafl, 2005).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, voltada à análise das técnicas de nutrição comportamental no tratamento da compulsão alimentar em adolescentes. A revisão integrativa possibilita a síntese do conhecimento científico disponível e a incorporação de evidências relevantes para a prática, contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

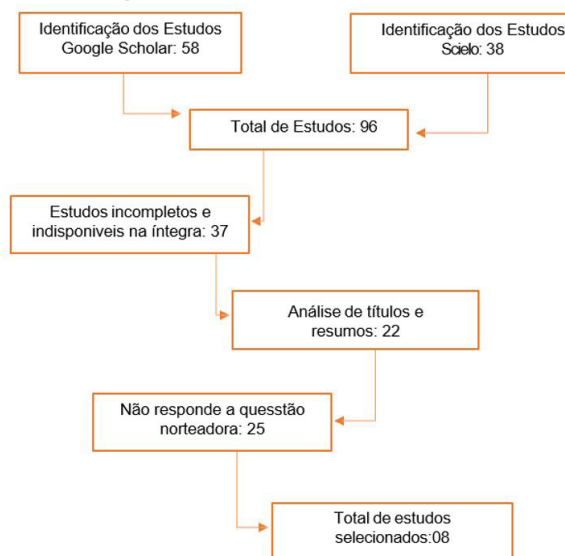
A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico (Google Scholar). Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores “técnicas”, “nutrição comportamental”, “compulsão alimentar” e “adolescentes”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos completos, gratuitos e disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2015 e 2025, no idioma português ou traduzidos para esse idioma, que abordassem as técnicas de nutrição comportamental no tratamento da compulsão alimentar em adolescentes. Como critérios de exclusão, consideraram-se textos opinativos, estudos indisponíveis na íntegra, publicações em idiomas distintos do estabelecido, bem como produções que não contemplassem diretamente a temática proposta.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais. Inicialmente, foram identificados 96 estudos, sendo 58 provenientes do Google Acadêmico e 38 da base SciELO. Em seguida, 37 estudos foram excluídos por estarem incompletos ou indisponíveis na íntegra. Posteriormente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos dos estudos restantes, dos quais 25 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos. Ao final do processo, 08 estudos foram selecionados para compor a amostra final.

A seleção dos estudos foi organizada por meio de fluxograma (Figura 1), que descreve as etapas de identificação, triagem e inclusão das produções científicas. A análise dos artigos selecionados foi realizada por meio de leitura crítica e interpretativa, considerando os objetivos, metodologias e principais resultados apresentados em cada estudo. A partir dessa análise, procedeu-se à síntese das evidências, permitindo a compreensão das técnicas de nutrição comportamental aplicadas ao tratamento da compulsão alimentar em adolescentes.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Teles (2024), os resultados destacam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se mostrou eficaz na redução de episódios compulsivos, especialmente quando combinada ao controle de ansiedade. Intervenções combinadas, como a perda de peso comportamental com medicação, evidenciaram uma melhora significativa na remissão da compulsão e na perda de peso em comparação ao placebo. Estudos também apontaram que abordagens multidisciplinares, como o Mindful Eating e o Intuitive Eating, têm sido promissoras para melhorar a relação dos pacientes com a alimentação. Além disso, a dieta de restrição energética intermitente e o suporte psicossocial, como a tele-TCC, mostraram benefícios duradouros na saúde mental e no controle alimentar, embora sem efeito significativo na perda de peso a curto prazo. Conclui-se que abordagens nutricionais integrativas e personalizadas oferecem estratégias promissoras para o tratamento da compulsão alimentar e suas comorbidades.

Tabela 1 - Artigos selecionados.

Título	Autores / Ano de publicação	Método da pesquisa
A relação entre compulsão alimentar e ansiedade em Adolescentes	Rego e Sousa (2021)	Estudo transversal e descritivo.
Transtorno da compulsão alimentar na adolescência: origens e fatores de risco psicológicos.	Reis e Pena (2022)	Revisão bibliográfica
Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco	Rezende (2020)	Levantamento bibliográfico qualitativo
Nutrição comportamental: A alimentação intuitiva como abordagem para o controle de comportamentos alimentares disfuncionais na adolescência	Dias e Silva (2025)	Pesquisa qualitativa e quantitativa com questionário e entrevista
Abordagens nutricionais para o manejo da compulsão alimentar: uma revisão da literatura	Teles (2024)	Revisão bibliográfica
Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica em adolescentes: uma Revisão integrativa	Santos <i>et al.</i> (2023)	Pesquisa bibliográfica
Imagem corporal e compulsão alimentar em adolescentes de escola privada do sudoeste da Bahia	Bastos <i>et al.</i> (2025)	Método survey
Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental	Silva, Guedes e Freire (2023)	Revisão bibliográfica descritiva

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Para Reis e Pena (2022), as práticas alimentares inadequadas, as dietas restritivas, as práticas de comportamentos compensatórios, a autopercepção negativa da imagem, o excesso e a flutuação de peso e o sedentarismo são os principais fatores de risco da compulsão alimentar. O aumento da prevalência da compulsão alimentar se justifica pelo fato de que ocorrem alterações comportamentais, principalmente durante a adolescência, devido às mudanças nos padrões de beleza ao longo da história e nos hábitos alimentares durante seu crescimento.

Por sua vez, em Rezende (2020), observou-se que a prevalência da compulsão alimentar está aumentando no público infantojuvenil, principalmente no sexo feminino. Concluiu-se que as mulheres têm maiores chances de desenvolver compulsão alimentar por estarem mais expostas e vulneráveis a fatores estéticos e sociais. O estado nutricional, o ambiente e as redes sociais contribuem muito para a insatisfação corporal. Porém, há necessidade de se realizar mais estudos sobre esse tema com intervenções terapêuticas e nutricionais.

Um estudo de Dias e Silva (2025) destaca que os adolescentes estão expostos a diversas pressões internas e externas, como alterações hormonais, influência do meio familiar, ambiente escolar, redes sociais e padrões estéticos idealizados. Esses elementos favorecem comportamentos disfuncionais, como restrição alimentar, compulsão, comer emocional e insatisfação corporal, os quais, se não identificados precocemente, podem evoluir para transtornos alimentares na vida adulta. Evidencia-se promissora por promover autonomia, consciência corporal e uma relação mais equilibrada com os alimentos. Ao estimular a escuta dos sinais internos de fome e saciedade e rejeitar a lógica das dietas rígidas, ela favorece a autorregulação e contribui para a redução de comportamentos de risco. Além disso, estudos recentes demonstram impactos positivos sobre autoestima, percepção corporal e bem-estar psicológico, especialmente em adolescentes, grupo altamente suscetível à comparação social e às mensagens midiáticas. Conclui-se, portanto, que essa estratégia representa uma ferramenta de grande potencial na educação alimentar e nutricional de adolescentes, sobretudo quando utilizada de forma integrada a intervenções educativas, familiares e escolares. Contudo, ressalta-se a necessidade de novos estudos nacionais e de iniciativas práticas que avaliem sua eficácia em diferentes contextos socioculturais, ampliando sua aplicabilidade e contribuindo para estratégias de promoção de saúde mais completas e alinhadas às demandas contemporâneas.

Em consonância com o estudo de Santos *et al.* (2023), os resultados obtidos apontam maior prevalência de TCAP em meninas e associação de diferentes fatores, sendo eles: IMC, insatisfação corporal, perfil socioeconômico, dietas restritivas, sexo, aspectos emocionais e comportamentais. No entanto, vale ressaltar que os estudos incluídos nesta revisão apresentaram amostras, métodos, materiais e conceitos heterogêneos. Assim, sugere-se a necessidade de realização de maiores estudos voltados ao público adolescente, sobre TCAP relacionado a condições emocionais, metabólicas e métodos restritivos de emagrecimento. Além disso, houve dificuldade para encontrar estudos nacionais, sendo necessários novos estudos sobre TCAP em adolescentes brasileiros.

Bastos *et al.* (2025) pontuam que é importante salientar que a amostra se apresenta como um reduzido grupo de participantes, de modo que não se faz possível a amplitude das variáveis para detectar se existe ou não a prevalência ou os riscos de desenvolvimento de transtornos alimentares e de imagem no grupo de estudantes da instituição particular de ensino médio e fundamental do sudoeste da Bahia. Apesar da amostra apresentar um maior percentual de investigados no que tange aos resultados nutricionais de eutrofia, ainda foi possível observar e identificar, mesmo em um número reduzido, os índices de sobrepeso e magreza nutricional. Já os resultados referentes à imagem corporal também foram analisados: um baixo percentual de leve a moderada insatisfação, o que se torna relevante analisar a realidade apresentada pelos mesmos e intervir.

Por outro lado, Rego e Sousa (2021) defendem que foi possível notar que não foi possível obter uma relação entre os dois distúrbios apresentados. Dessa forma, mais estudos devem ser realizados, visto que a adolescência é uma fase de muitas

mudanças e o crescimento dos transtornos de compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes é exponencial. Sendo assim, é importante estudar a relação entre esses dois distúrbios para uma melhor compreensão. Vale destacar também a importância do nutricionista sobre esses transtornos, não somente como prescritor de dietas, mas como educador na formação de novos hábitos alimentares, em que ele tem um papel fundamental em auxiliar os pacientes, fazendo o acompanhamento e ajudando a lidar com a compulsão alimentar e evitando doenças crônicas não transmissíveis. Também é imprescindível o acompanhamento desses adolescentes por uma equipe multidisciplinar, composta por psicólogos, psiquiatra e nutricionista. Além disso, é de grande importância a família estar presente, acompanhando e ajudando nos desafios que esses dois distúrbios apresentam.

Segundo Silva, Freire e Guedes (2023), a nutrição comportamental apresenta técnicas eficazes para um tratamento adequado e duradouro, especialmente nos casos de anorexia, bulimia nervosa e compulsão alimentar. No entanto, é necessário que o terapeuta nutricional esteja bem treinado para aplicá-las, respeitando as individualidades de cada paciente e averiguando sua evolução para que prossiga com o uso delas. Ademais, é preciso que mais pesquisas sejam feitas para que sejam aperfeiçoadas as formas de tratamento e conduta dos nutricionistas e demais profissionais de saúde.

Logo, as técnicas repercutem positivamente no tratamento de transtornos alimentares dos indivíduos estudados, sendo bem recomendadas nos estudos analisados e discutidos nesta pesquisa. Sugerimos ainda que novas pesquisas sejam realizadas, por se tratar de um assunto recente e com pouco material científico publicado, a fim de responder questionamentos ainda presentes no meio científico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As patologias do comportamento alimentar têm apresentado uma incidência crescente na contemporaneidade, manifestando-se predominantemente em mulheres, embora registrem um avanço significativo também na população masculina. Tais quadros suscitam graves preocupações devido aos severos danos à saúde biopsicossocial, podendo culminar em desfechos letais. Diante desse cenário, a Nutrição Comportamental (NC) oferece ferramentas terapêuticas eficazes para intervenções consistentes, sobretudo em quadros de anorexia, bulimia e transtorno da compulsão alimentar. Todavia, a eficácia dessas estratégias depende da expertise do profissional, que deve personalizar o manejo clínico e monitorar rigorosamente a resposta terapêutica. Paralelamente, é imperativo o fomento a novas investigações que refinem os protocolos de atuação das equipes multidisciplinares.

Para pesquisas futuras, recomenda-se o desenvolvimento de estudos de caso com pacientes diagnosticados, contrastando a aplicação da NC com as abordagens clínicas convencionais. Tais investigações são fundamentais para mensurar qual modelo otimiza a aliança terapêutica, a adesão ao plano de cuidados e, por conseguinte, o restabelecimento pleno do indivíduo.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. *et al.* Comportamento de risco para transtorno alimentar em universidade brasileira. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 38, n. 1, p. 3-7, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000100002>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163>. Acesso em: 04 mar. 2026.
- AZEVEDO, C. R. *et al.* Avaliação do marketing e das propagandas comerciais destinados ao público infantil nas práticas alimentares da população brasileira. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.6923>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- BALBINO, T. R.; BARBOZA, S. I. S. Doce veneno: uma análise do consumo de bebidas açucaradas por adolescentes. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, v. 13, n. 2, 2019. DOI: <https://doi.org/10.29397/reciis.v13i2.1490>. Acesso em: 09 mar. 2026.
- BASTOS, M. B. *et al.* Imagem corporal e compulsão alimentar em adolescentes de escola privada do sudoeste da Bahia. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 19, n. 123, p. 1155-1164, 20 dez. 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2938>. Acesso em: 10 mar. 2026.
- BRESEGHELO, F. S. L.; BARUFI, F. L. A. Tipos de técnicas da nutrição comportamental no tratamento de distúrbios alimentares: uma revisão de literatura. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. e616168, 2025. DOI: 10.47820/recima21.v6i1.6168. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/6168>. Acesso em: 03 abr. 2026.
- CARMO, C.C.; PEREIRA, P.M.L.; CANDIDO, A.P.C. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista, Juiz de Fora**, v.40, n.3, e.4, p.173-181, jul./dez. 2014.
- CASEY, B. J.; JONES, R. M.; HARE, T. A. **The adolescent brain**. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1124, p. 111-126, Mar. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- CORDAS, T.A. *et al.* **Imagem corporal nos transtornos alimentares**. *Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo)*, v.31, n.4, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006> Acesso em: 11 abr.2026.
- CREJO, B.C.; MATHIAS, M.G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. **Rev Interciência – IMES**, v.1, n.6, p.37-44, 2021. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/302> Acesso em: 20 abr.2026.

DIAS, L.L.; SILVA, M.C. Nutrição comportamental: A alimentação intuitiva como abordagem para o controle de comportamentos alimentares disfuncionais na adolescência. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 12, e31141250282, 2025.

OMS. **Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde**. CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. São Paulo: EDUSP; 2020.

REGO, L. M. A.; SOUSA, T. B. M. **A relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15371>. Acesso em: 03 abr. 2026.

REIS, A. P. S.; PENA, B. M. B. **Transtorno da compulsão alimentar na adolescência: origens e fatores de risco psicológicos**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade de Uberaba, Uberaba, 2022. Disponível em: <http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/2110>. Acesso em: 03 abr. 2026.

REZENDE, N. L. **Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/614>. Acesso em: 03 abr. 2026.

SANTOS, A. B. F.; *et al.* **Periodic Food Compulsion disorder in teens: an integrative review**. *Scire Salutis*, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 117–128, 2023. DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2023.001.0012. Disponível em: <https://sustenerere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/8149>. Acesso em: 04 abr. 2026.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. M. **Adolescência através dos séculos**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 26, n. 2, p. 227-234, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200004>. Acesso em: 11 mar. 2026.

SILVA, R.I.; GUEDES, K.L.; FREIRE, L.G. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, e13121143553, 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 20 mar. 2026.

SOUZA, Liane Dahás Jorge de *et al.* **O que é comportamento?** In: ALVARENGA, Marle dos Santos; SOUZA, Liane Dahás Jorge de; MORAES, Cesar Henrique de Carvalho (orgs.). *Ciência do comportamento alimentar*. Santana de Parnaíba: Manole, 2021.

TELES, Isabella Garcia Pereira. **Abordagens nutricionais para o manejo da compulsão alimentar: uma revisão da literatura**. 2024. Trabalho de Conclusão

de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiás, 2024.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Comer intuitivo: uma revolucionária abordagem antidieta**. Rio de Janeiro: Sextante, 2021. Disponível em: <https://sextante.com.br/products/comer-intuitivo>. Acesso em: 03 abr. 2026.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating: a revolutionary program that works**. 3. ed. New York: St. Martin's Griffin, 2012. Disponível em: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2710973>. Acesso em: 11 mar. 2026.

UDO, T.; GRILO, C. M. **Prevalence and correlates of DSM-5-defined eating disorders in a nationally representative sample of U.S. adults**. *Biological Psychiatry*, v. 84, n. 5, p. 345-354, 1 set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2018.03.014>. Acesso em: 11 mar. 2026.

WARDLAW, G. M.; SMITH, A. M. **Nutrição contemporânea**. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/books/9788580551891>. Acesso em: 03 mar. 2026.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Acesso em: 11 mar. 2026.

WILLIOT, A. *et al.* A structural equation model of intuitive eating with adolescents. **European Review of Applied Psychology**, v. 73, n. 4, 100816, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/358470487_A_structural_equation_model_of_intuitive_eating_with_adolescents. Acesso em: 11 mar. 2026.