



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Coordenação de Psicologia

**Comportamento Alimentar do Adolescente: Regulação
Emocional e Imagem Corporal**

VITOR ALMEIDA CARVALHO
DRA. KATYA ALEXANDRINA MATOS BARRETO MOTTA

Goiania, 2026

Introdução

O comportamento alimentar em adolescentes pode ser compreendido como um fenômeno atravessado por fatores emocionais, corporais, familiares e psicossociais. Em determinadas situações, a alimentação pode assumir uma função de regulação emocional, isto é, pode ser utilizada como tentativa de manejar estados afetivos difíceis, como estresse, ansiedade, desconforto emocional ou sensação de tensão interna. Nessa perspectiva, o comer deixa de ser compreendido apenas como resposta à fome fisiológica e passa a ser analisado também como uma estratégia de alívio emocional, especialmente quando ocorre de forma repetitiva e associada a sofrimento subjetivo ou prejuízos psicossociais (Reichenberger et al., 2020).

Para evitar o uso indiscriminado de termos como “vício em comida”, este estudo adota a expressão comportamento alimentar de regulação emocional, por se tratar de uma formulação mais descritiva, funcional e compatível com uma revisão em Psicologia. Essa escolha permite analisar manifestações como comer emocional, perda de controle no comer e padrões alimentares desadaptativos sem atribuir, necessariamente, um sentido diagnóstico ao fenômeno, considerando que o uso da alimentação pode ocorrer como tentativa de manejar estados afetivos difíceis, especialmente em situações de estresse, desconforto emocional ou sofrimento subjetivo (Reichenberger et al., 2020). Desse modo, o foco do trabalho recai sobre a função psicológica que a alimentação pode assumir na adolescência, especialmente em sua relação com a imagem corporal, a autoestima, o sofrimento emocional e os fatores psicossociais associados.

No campo clínico, manifestações como comer emocional e perda de controle no comer são discutidas em associação com formas mais persistentes de comportamento alimentar desadaptativo, incluindo episódios de compulsão alimentar e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) (Arexis et al., 2023; Goldschmidt et al., 2017).

Complementarmente, ao sistematizar evidências sobre transtornos alimentares e seus critérios clínicos, Feltner et al. (2022) apontam que, em transtornos como Bulimia Nervosa e Anorexia Nervosa, a relação com peso/forma corporal e a imagem corporal tende a ocupar lugar central, ainda que os padrões alimentares e manifestações clínicas sejam distintos.

Na adolescência, esse debate torna-se particularmente pertinente, uma vez que esse período envolve busca por recompensa imediata e desenvolvimento ainda em curso de processos relacionados à inibição e à tomada de decisão, o que pode aumentar vulnerabilidades a padrões repetitivos de gratificação imediata (Loureiro, 2020). Em revisão narrativa focada em adolescentes, Kidd et al. (2021) sintetizam evidências de que essa configuração desenvolvimental pode favorecer a sobre-ingestão compulsiva de alimentos altamente palatáveis e a expressão do constructo de *food addiction* nessa faixa etária.

Para além desses aspectos neurodesenvolvimentais, a adolescência também constitui uma etapa relevante de construção identitária, marcada por transformações corporais, emocionais, cognitivas e sociais que repercutem na forma como o sujeito compreende a si mesmo e se posiciona diante do mundo. De acordo com Guida et al. (2024), a construção da identidade na adolescência envolve um processo contínuo de reconstrução subjetiva, atravessado pelas relações sociais, pelos contextos culturais e pelas experiências que dão sentido à vida do adolescente. Guida et al. (2024) destacam ainda que, na contemporaneidade, esse processo também é influenciado pela globalização, pela internet e pelas redes de comunicação, que ampliam o contato com diferentes referências culturais, modos de vida e formas de identificação. Assim, compreender a adolescência como etapa crítica do desenvolvimento permite situar o comportamento alimentar e a imagem corporal como fenômenos relacionados não apenas a aspectos individuais, mas também ao processo mais amplo de constituição subjetiva e social do adolescente.

Paralelamente, dificuldades de regulação emocional configuram fator de risco transdiagnóstico na adolescência, associando-se a pior bem-estar e a diferentes formas de psicopatologia, o que contribui para compreender por que, em alguns adolescentes, o comer pode operar como estratégia recorrente de manejo afetivo (Eadeh et al., 2021).

Nessa direção, situar o comportamento alimentar de regulação emocional no desenvolvimento adolescente auxilia a distinguir episódios mais situacionais de comer emocional de padrões mais persistentes e potencialmente prejudiciais, especialmente quando associados a dificuldades de regulação emocional e maior vulnerabilidade a comportamentos alimentares compulsivos nessa fase do desenvolvimento (Eadeh et al., 2021; Kidd et al., 2021). Também permite compreender que o recurso à alimentação pode estar menos relacionado à fome fisiológica do que à tentativa de aliviar tensões, desconfortos ou estados emocionais difíceis.

Oliveira e Machado (2021) destacam que a adolescência se configura como um período crítico para a relação com o corpo, marcado pela intensificação de demandas emocionais e sociais e pela centralidade da autoimagem na construção identitária. Nesse contexto, a exigência de adequação a padrões corporais idealizados pode intensificar conflitos na vivência corporal e no modo como o adolescente percebe a si mesmo.

Segundo Tort-Nasarre et al. (2021), a imagem corporal pode ser compreendida como um constructo multidimensional, que envolve não apenas aspectos cognitivos, mas também dimensões subjetivas, relacionais e comportamentais; quando marcada por insatisfação, pode associar-se a comportamentos não saudáveis entre adolescentes. Nessa direção, Reichenberger et al. (2020) discutem o comer emocional e experiências de perda de controle como formas de modulação afetiva, o que permite considerar o comportamento alimentar também pela via da experiência corporal do afeto (tensão–alívio).

Soares (2017) permite compreender que as manifestações corporais associadas ao caráter se configuram como expressões defensivas cronificadas, uma vez que tensões inicialmente mobilizadas para proteção do organismo se estabilizam no corpo e passam a limitar a mobilidade psíquica e corporal, enquanto Rosendahl et al. (2021) sintetizam evidências de benefícios da psicoterapia corporal para sofrimento psíquico, ainda que apontem limites metodológicos.

Diante desse panorama, torna-se pertinente investigar de que modo o comportamento alimentar de regulação emocional se associa à imagem corporal na adolescência, sem reduzir o fenômeno a explicações exclusivamente cognitivas, biomédicas ou moralizantes. Dada a relevância dessa temática, este estudo de revisão integrativa tem como objetivo geral apresentar a relação entre o comportamento alimentar do adolescente como forma de regulação emocional e a imagem corporal. Como objetivo específico mostrar os fatores emocionais, relacionais e psicossociais associados a esse comportamento, bem como as estratégias de regulação emocional presentes nesse período do desenvolvimento.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de orientação integrativa, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. A pesquisa bibliográfica consiste na análise de publicações científicas já existentes sobre determinado tema, permitindo reunir, organizar e interpretar criticamente o conhecimento produzido na área (Gil, 2019). Segundo Lakatos e Marconi (2020), esse tipo de estudo possibilita ao pesquisador construir uma base teórica consistente, a partir da seleção e análise crítica das fontes consultadas.

A escolha pela revisão bibliográfica/integrativa justifica-se pela necessidade de compreender a relação entre o comportamento alimentar de regulação emocional e a imagem corporal em adolescentes. Essa metodologia permite analisar estudos sobre comportamento alimentar, adolescência, regulação emocional, imagem corporal e fatores psicossociais

associados. A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar uma leitura interpretativa dos conteúdos encontrados, priorizando a compreensão dos sentidos e relações presentes nos estudos analisados.

A busca dos artigos foi realizada por meio de levantamento bibliográfico de busca livre nas bases SciELO, PePSIC, BVS e Google Acadêmico. Essas bases foram escolhidas por reunirem publicações relevantes nas áreas da Psicologia, saúde, adolescência, comportamento alimentar e imagem corporal.

Foram utilizados termos relacionados ao tema do estudo, como: “comportamento alimentar”, “comer emocional”, “regulação emocional”, “imagem corporal”, “adolescência”, “adolescentes”, “transtornos alimentares” e “psicologia”. Esses termos foram combinados livremente nas plataformas de busca, conforme os recursos disponíveis em cada base.

Entre as combinações utilizadas, destacam-se: “comportamento alimentar e adolescentes”, “imagem corporal e adolescência”, “regulação emocional e comportamento alimentar”, “comer emocional e imagem corporal” e “transtornos alimentares e adolescentes”.

Por se tratar de uma busca livre, a pesquisa não seguiu um protocolo sistemático fechado, mas foi conduzida de forma criteriosa, considerando a relação dos estudos encontrados com o objetivo geral e os objetivos específicos do TCC.

Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra, em português e, quando relevantes, em inglês ou espanhol. Também foram incluídos estudos que abordassem adolescentes com foco no comportamento alimentar, comer emocional, regulação emocional, imagem corporal, transtornos alimentares, outros fatores psicossociais relacionados ao tema e que utilizou metodologia de pesquisa de campo, seja qualitativa ou quantitativa. Foram incluídos artigos que passaram por revisão de pares e com projetos aprovados no comitê de ética.

Foram excluídos artigos fora do recorte temporal definido, estudos indisponíveis na íntegra, trabalhos que não abordassem adolescentes e publicações sem relação direta com o objetivo do TCC. Também foram excluídos textos voltados exclusivamente a aspectos biomédicos, nutricionais ou fisiológicos, sem articulação com a Psicologia, além de editoriais, resenhas, cartas ao editor, livros, teses, dissertações, estudos duplicados e artigos de repositório ou de revisão sistemática ou integrativa ou narrativa.

A seleção dos estudos ocorreu a partir da leitura dos títulos, resumos e, quando necessário, dos textos completos. Inicialmente, foram identificados materiais relacionados ao tema nas bases selecionadas. Em seguida, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, priorizando artigos que contribuíssem diretamente para a compreensão da relação entre comportamento alimentar de regulação emocional e imagem corporal em adolescentes.

Como a busca foi realizada de forma livre, não houve registro quantitativo sistemático do número total de artigos encontrados, excluídos ou duplicados. Após a análise dos materiais localizados, foram selecionados 5 artigos científicos para compor a análise qualitativa do estudo.

Os artigos selecionados foram organizados em uma tabela de síntese contendo: título, autores e ano de publicação, objetivo, metodologia, principais resultados, conclusão e contribuição para o TCC.

Tabela 1

Estratégia de Busca

Base de dados	Termos utilizados na busca livre	Critério de seleção
SciELO	comportamento alimentar; adolescentes; imagem corporal; adolescência; transtornos alimentares	Artigos relacionados ao tema e compatíveis com os objetivos do estudo
PePSIC	regulação emocional; comer emocional; psicologia; adolescentes; imagem corporal	Artigos com abordagem psicológica, emocional ou psicossocial

BVS	transtornos alimentares; adolescentes; comportamento alimentar; imagem corporal; psicologia	Estudos relacionados à saúde mental, adolescência e comportamento alimentar
Google Acadêmico	busca complementar com os mesmos termos	Localização complementar de artigos científicos e conferência de referências

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio de leitura crítica e categorização temática dos artigos selecionados. As categorias de análise foram organizadas a partir dos objetivos do estudo e dos conteúdos recorrentes nos artigos.

Foram consideradas as seguintes categorias: comportamento alimentar de regulação emocional; imagem corporal na adolescência; fatores emocionais e psicossociais associados; estratégias de regulação emocional; e contribuições da Psicologia para a compreensão do fenômeno.

A análise buscou identificar convergências, divergências, lacunas e contribuições dos estudos selecionados, relacionando os achados ao objetivo geral do TCC.

Para melhor organização visual do percurso metodológico, foi elaborado um diagrama de fluxo adaptado, contendo as etapas de busca livre, leitura inicial, aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e seleção final dos estudos. O diagrama apresenta a seleção final de 5 artigos científicos incluídos na análise qualitativa, sem caracterizar esta pesquisa como uma revisão sistemática.

Figura 1

Diagrama de Fluxo

Figura 1 — Fluxograma adaptado do processo de seleção dos estudos



Nota. Fluxograma adaptado para revisão bibliográfica/integrativa com busca livre, utilizando descritores combinados por operadores booleanos. Como não houve registro quantitativo sistemático das etapas intermediárias, apresenta-se apenas o número final de artigos incluídos na análise qualitativa.

Resultados

A tabela abaixo apresenta os artigos selecionados para responder o objetivo desta revisão integrativa, a disposição dos artigos na tabela segue por ordem importância, o primeiro artigo é um estudo longitudinal, depois dois artigos transversal, um ensaio clínico com estudos abrangentes e finalizando um estudo transversal.

Tabela 2

Síntese Descritiva dos Estudos Incluídos

Título do Artigo	Autores e Ano de Publicação	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
1. Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image	Shriver, L. H.; Dollar, J. M.; Calkins, S. D.; Keane, S. P.; Shanahan, L.; Wideman, L. (2021)	Examinar a relação entre regulação emocional na infância, estado ponderal, imagem corporal negativa e comer emocional na adolescência.	Estudo longitudinal multimétodo com 138 participantes; análises por regressão linear.	A regulação emocional predispsse o comer emocional, com moderação do estado de peso e da imagem corporal negativa.	A regulação emocional é central para compreender o comer emocional na adolescência, e sua relação é influenciada pelo peso e pela imagem corporal.

2. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares	Silva, A. M. B.; Machado, W. L.; Bellodi, A. C.; Cunha, K. S.; Enumo, S. R. F. (2018)	Verificar relações entre imagem corporal, estresse percebido, autoestima, comportamento alimentar e IMC em adolescentes e jovens.	Estudo com 238 adolescentes e jovens de 14 a 20 anos; instrumentos para comportamento alimentar, estresse, autoestima e imagem corporal.	As meninas apresentaram maior risco para distúrbios alimentares, mais preocupação com imagem corporal, mais estresse e menor autoestima.	O artigo sustenta com força o eixo psicológico do problema alimentar na adolescência, especialmente em relação a estresse, autoestima e imagem corporal.
3. Comportamento de risco para bulimia em adolescentes	Brandt, L. M. T.; Fernandes, L. H. F.; Aragão, A. S.; Luna, T. P. C.; Feliciano, R. M.; Auad, S. M.; Cavalcanti, A. L. (2019)	Analisar comportamentos de risco para bulimia em adolescentes do sexo feminino.	Estudo transversal com 850 estudantes de 15 a 18 anos; uso do BITE; qui-quadrado, Fisher e regressão de Poisson.	42,0% apresentaram padrões de risco e práticas de dieta/controle de peso; 1,4% tinham sinais de bulimia. Houve maior risco entre adolescentes com medo de ganhar peso, conforto emocional em alimentos e dietas rigorosas.	O estudo demonstra que a adolescência feminina apresenta importante vulnerabilidade a comportamentos alimentares disfuncionais associados a afeto, controle rígido do peso e pressão corporal.

4. Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino	Guimarães, T. J.; Perez, A.; Dunker, K. L. L. (2020)	Avaliar práticas parentais de peso e alimentação e sua relação com a insatisfação da imagem corporal em adolescentes.	Análise de dados de base de ensaio clínico randomizado com 270 adolescentes do sexo feminino; regressão logística múltipla.	Houve associação entre insatisfação corporal e excesso de peso, autoestima média/baixa, provocações relativas ao peso e menos refeições em família. O comentário sobre o peso da filha apareceu como fator de risco.	O artigo evidencia que os fatores associados ao problema também são familiares e relacionais, e não apenas individuais.
5. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019	Linhares, I. S.; Cardoso, O. O.; Andrade, J. X.; Nascimento, F. F.; Rodrigues, M. T. P.; Mascarenhas, M. D. M. (2024)	Estimar a prevalência e analisar fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes escolares brasileiros.	Estudo transversal com dados da PeNSE 2019; 159.245 escolares; regressão logística.	A prevalência de insatisfação corporal foi de 30,2%. Houve associação com sexo feminino, internet em casa, não morar com a mãe, hábitos alimentares inadequados, inatividade física e indicadores de sofrimento psíquico.	O estudo amplia a análise para uma escala nacional e mostra que a insatisfação corporal se relaciona a fatores sociodemográficos, comportamentais e de saúde mental.

O primeiro estudo, de Shriver et al. (2021), investigou a relação entre regulação emocional, imagem corporal negativa, estado nutricional e comer emocional na adolescência. A pesquisa utilizou delineamento longitudinal e multimétodo, acompanhando variáveis em diferentes momentos do desenvolvimento: a regulação emocional foi avaliada na infância, aos 7 anos, por meio do *Emotion Regulation Checklist* respondido pelas mães; a imagem corporal negativa e o estado nutricional foram analisados aos 15 anos; e o comer emocional foi mensurado aos 17 anos por meio da subescala de *emotional eating* do *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ). Os resultados indicaram que melhores habilidades de regulação emocional na infância estiveram associadas a menores níveis de comer emocional na adolescência, sendo essa relação influenciada pela imagem corporal negativa e pelo estado nutricional. Esse estudo se correlaciona diretamente com os dados desta pesquisa, pois demonstra que o comportamento alimentar problemático pode funcionar como uma estratégia de manejo de estados emocionais difíceis. Assim, o comer emocional não aparece apenas como uma questão alimentar, mas como uma forma de tentativa de autorregulação psíquica diante de afetos desconfortáveis.

O segundo estudo, “Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares”, de Silva et al. (2018), analisou as relações entre imagem corporal, estresse percebido, autoestima, comportamento alimentar e índice de massa corporal em adolescentes e jovens. A pesquisa contou com 238 participantes, entre 14 e 20 anos, e utilizou instrumentos como o *Eating Attitudes Test* (EAT), a Escala de Estresse Percebido, o *Silhouette Matching Task*, o Inventário de Autoestima e medidas de peso e altura para cálculo do IMC. Os resultados apontaram que as meninas apresentaram maior risco para distúrbios alimentares, maior preocupação com a imagem corporal, níveis mais elevados de estresse e menor

autoestima. Também foram identificadas relações entre preocupação corporal, dieta e fatores bulímicos. Esse artigo é relevante para a presente pesquisa porque evidencia que o comportamento alimentar problemático se relaciona a um conjunto de fatores emocionais e corporais, especialmente a insatisfação com o corpo, o estresse e a baixa autoestima. Dessa forma, o estudo reforça a compreensão de que a alimentação na adolescência pode expressar sofrimento subjetivo e não deve ser interpretada apenas como escolha alimentar inadequada.

O terceiro estudo, de Brandt et al. (2019), investigou comportamentos de risco para bulimia em adolescentes do sexo feminino. Trata-se de uma pesquisa transversal realizada com 850 estudantes, entre 15 e 18 anos, em uma cidade do Nordeste brasileiro. Para avaliar os comportamentos de risco, os autores utilizaram o *Bulimic Investigatory Test of Edinburgh* (BITE), instrumento voltado ao rastreamento de sintomas bulímicos. Os resultados indicaram que 42,0% das adolescentes apresentaram padrões de risco relacionados a práticas de dieta e controle de peso, enquanto 1,4% já demonstravam sinais de bulimia instalada. O estudo também identificou maior risco entre adolescentes que relataram medo de ganhar peso, busca de conforto emocional por meio dos alimentos e adesão a dietas rigorosas. Esse artigo se relaciona com os dados da pesquisa ao mostrar que o sofrimento alimentar na adolescência pode envolver uma tensão entre alívio emocional e controle corporal. Em outras palavras, o alimento pode ser utilizado como fonte de conforto, ao mesmo tempo em que o corpo passa a ser alvo de vigilância, restrição e medo de engordar.

O quarto estudo, de Guimarães, Perez e Dunker (2020), analisou a relação entre práticas parentais ligadas ao peso e à alimentação e a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino. A pesquisa realizou uma análise secundária dos dados de um ensaio clínico randomizado com 270 adolescentes de escolas públicas de São Paulo, participantes do programa *New Moves Brasil*. Foram considerados dados antropométricos,

nível econômico, autoestima, insatisfação corporal e práticas parentais relacionadas ao peso e à dieta, segundo a percepção das adolescentes. Os resultados demonstraram associação entre insatisfação corporal, excesso de peso, autoestima média ou baixa, provocações relacionadas ao peso e menor frequência de refeições em família. Na análise final, o comentário sobre o peso da filha permaneceu como fator de risco significativo. Esse estudo contribui para a presente pesquisa ao evidenciar que o comportamento alimentar problemático não pode ser compreendido apenas como fenômeno individual, pois também é atravessado pelas relações familiares. Comentários, críticas e cobranças sobre o peso podem intensificar a insatisfação corporal e favorecer uma relação negativa com o corpo e com a alimentação.

O quinto estudo, de Linhares et al. (2024), investigou a insatisfação com a imagem corporal em escolares brasileiros a partir dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019. Trata-se de um estudo transversal, com amostra ampla e representativa, envolvendo 159.245 adolescentes. A variável principal analisada foi a insatisfação corporal autorreferida, associada a características individuais, comportamentais e indicadores de saúde mental. Os resultados apontaram prevalência de 30,2% de insatisfação corporal, com maior chance entre adolescentes do sexo feminino, com internet em casa, que não moravam com a mãe, apresentavam hábitos alimentares inadequados, inatividade física e sinais de sofrimento psíquico, como sensação de desamparo e percepção de que a vida não valia a pena. Esse artigo se correlaciona de forma importante com os dados do TCC por ampliar a compreensão da imagem corporal como fenômeno psicossocial. A insatisfação com o corpo aparece associada não apenas à estética, mas também a condições emocionais, familiares, sociais e comportamentais, reforçando que o comportamento alimentar problemático na adolescência deve ser analisado de modo multifatorial.

Discussão

Com base nos cinco artigos analisados, foi possível compreender que o comportamento alimentar de regulação emocional em adolescentes se relaciona a diferentes dimensões psicológicas, corporais, familiares e psicossociais. Shriver et al. (2021) contribuem ao evidenciar a relação entre regulação emocional e comer emocional; Silva et al. (2018) articulam imagem corporal, estresse, autoestima e problemas alimentares; Brandt et al. (2019) destacam comportamentos de risco para bulimia, medo de ganhar peso e busca de conforto emocional por meio dos alimentos; Guimarães, Perez e Dunker (2020) demonstram a influência das práticas parentais e dos comentários familiares sobre o peso; e Linhares et al. (2024) ampliam a análise ao mostrar, em dados nacionais, a associação entre insatisfação corporal, hábitos de vida, acesso à internet e indicadores de sofrimento psíquico.

De modo geral, os estudos convergem ao demonstrar que o comportamento alimentar na adolescência não deve ser compreendido apenas como uma questão nutricional ou como simples inadequação de hábitos. A alimentação pode assumir uma função psicológica importante, especialmente quando aparece como tentativa de aliviar estados emocionais difíceis, como estresse, ansiedade, desconforto subjetivo, baixa autoestima e sofrimento relacionado à imagem corporal. Dessa forma, o comer emocional pode ser compreendido como uma estratégia de alívio imediato, ainda que possa se tornar prejudicial quando ocorre de modo repetitivo, intenso ou associado à perda de controle.

O primeiro eixo identificado refere-se à relação entre regulação emocional e comportamento alimentar. Shriver et al. (2021) demonstram que dificuldades na regulação emocional podem favorecer o comer emocional na adolescência, especialmente quando associadas à imagem corporal negativa e ao estado nutricional. Esse achado é relevante porque desloca a compreensão do comportamento alimentar do campo exclusivamente biológico para

uma leitura psicológica e funcional. Nesse sentido, o adolescente pode recorrer à comida não apenas em resposta à fome fisiológica, mas como tentativa de manejar afetos desagradáveis e reduzir tensões internas.

Essa compreensão também permite diferenciar o comportamento alimentar de regulação emocional de uma leitura moralizante centrada na ideia de “falta de controle”. Ao contrário, os achados indicam que o uso da comida pode estar relacionado à dificuldade de nomear emoções, tolerar frustrações, lidar com o estresse e construir outras estratégias de enfrentamento. Assim, o comportamento alimentar passa a ser compreendido como uma expressão de sofrimento psíquico e corporal, e não apenas como uma conduta alimentar inadequada.

O segundo eixo diz respeito à imagem corporal, autoestima e sofrimento emocional. Silva et al. (2018) evidenciam que adolescentes e jovens com maior preocupação corporal também apresentam relações importantes com estresse, autoestima e problemas alimentares. De modo semelhante, Linhares et al. (2024), a partir de dados nacionais da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, apontam que a insatisfação corporal em adolescentes brasileiros se associa a fatores comportamentais, familiares e indicadores de sofrimento psíquico. Esses achados reforçam que a imagem corporal não se reduz à aparência física, mas envolve a forma como o adolescente percebe, sente e significa o próprio corpo.

Na adolescência, essa relação torna-se ainda mais sensível, pois o corpo passa por transformações intensas e ocupa lugar central na construção da identidade, da autoestima e do pertencimento social. A insatisfação corporal pode expressar insegurança, comparação social, vergonha, autodepreciação e sensação de inadequação. Nesse contexto, o comportamento alimentar pode aparecer tanto como tentativa de controle do corpo quanto como tentativa de alívio emocional, criando uma dinâmica ambivalente entre restrição, culpa, descontrole e busca por aceitação.

A questão de gênero também se destaca nesse eixo, uma vez que parte dos estudos analisados aponta maior vulnerabilidade entre adolescentes do sexo feminino. Em Silva et al. (2018), as meninas apresentaram maior risco para problemas alimentares, maior preocupação com a imagem corporal, níveis mais elevados de estresse e menor autoestima. Esse dado sugere que a relação entre corpo, autoestima e alimentação pode ser atravessada por expectativas socioculturais direcionadas ao corpo feminino, especialmente em relação à magreza, ao controle do peso e à aparência. De modo complementar, Linhares et al. (2024) identificaram associação entre insatisfação corporal e sexo feminino em uma amostra nacional de adolescentes escolares, reforçando que essa vulnerabilidade não se restringe a um contexto específico. Assim, a dimensão de gênero amplia a compreensão da imagem corporal na adolescência, pois evidencia que meninas podem estar mais expostas a pressões sociais, familiares e culturais que intensificam a preocupação com o corpo e favorecem comportamentos alimentares de risco.

Outro aspecto psicossocial relevante refere-se à influência do contexto digital sobre a imagem corporal adolescente. Linhares et al. (2024), ao analisarem dados nacionais da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, identificaram associação entre insatisfação corporal e internet em casa, além de fatores como sexo feminino, hábitos alimentares inadequados, inatividade física e indicadores de sofrimento psíquico. Esse dado não permite afirmar uma relação causal direta entre internet e insatisfação corporal, mas sugere que o ambiente digital pode compor o conjunto de experiências sociais que atravessam a forma como o adolescente percebe o próprio corpo. Na adolescência, o contato frequente com redes sociais, imagens idealizadas, conteúdos sobre aparência e padrões corporais pode favorecer processos de comparação social e intensificar preocupações com peso, forma física e aceitação pelos pares. Assim, a internet deve ser compreendida como um elemento contemporâneo que pode potencializar pressões

socioculturais sobre o corpo, especialmente quando associada à baixa autoestima, sofrimento emocional e vulnerabilidades relacionadas ao gênero.

Desse modo, a imagem corporal na adolescência deve ser compreendida como um fenômeno psicossocial, atravessado por gênero, relações familiares, experiências emocionais e referências socioculturais contemporâneas, incluindo aquelas mediadas pela internet e pelas redes sociais. Essa compreensão é importante porque amplia a análise para além do indivíduo, permitindo observar que a forma como o adolescente percebe o próprio corpo é influenciada por múltiplos contextos de pertencimento, comparação e reconhecimento social.

O terceiro eixo envolve os comportamentos alimentares de risco. Brandt et al. (2019) mostram que práticas como dietas rigorosas, medo de ganhar peso, busca de conforto emocional nos alimentos e sinais de bulimia podem aparecer de forma associada em adolescentes do sexo feminino. Esse dado é importante porque evidencia uma tensão recorrente vivenciada por muitas meninas: ao mesmo tempo em que a comida pode ser utilizada como conforto emocional, o corpo pode se tornar alvo de vigilância, controle e rejeição. Desse modo, a adolescente pode entrar em um ciclo no qual sofrimento emocional, alimentação, culpa e controle corporal se retroalimentam.

Essa dinâmica reforça a necessidade de compreender o comportamento alimentar a partir da articulação entre corpo, emoção e subjetividade. O alimento, nesse contexto, não é apenas objeto de consumo, mas pode assumir diferentes significados: fonte de prazer, recurso de alívio, motivo de culpa, instrumento de controle ou expressão de sofrimento. Por isso, a análise psicológica do fenômeno deve considerar tanto os aspectos emocionais quanto os fatores corporais, relacionais e socioculturais que atravessam a experiência adolescente.

O quarto eixo refere-se à influência familiar e relacional. Guimarães, Perez e Dunker (2020) demonstram que práticas parentais relacionadas ao peso e à alimentação, especialmente

comentários sobre o corpo da filha, podem estar associadas à insatisfação corporal. Esse achado evidencia que a relação do adolescente com o corpo e com a alimentação não se constitui apenas no plano individual, mas também nas interações familiares. Comentários, críticas, brincadeiras ou cobranças sobre peso podem intensificar sentimentos de inadequação e contribuir para uma relação negativa com a imagem corporal.

Nesse sentido, a família pode atuar tanto como fator de proteção quanto como fator de risco. Relações familiares acolhedoras, refeições compartilhadas e ausência de comentários depreciativos sobre o corpo podem favorecer uma relação mais saudável com a alimentação. Por outro lado, ambientes marcados por cobrança estética, vigilância do peso, críticas corporais ou ausência de suporte emocional podem aumentar a vulnerabilidade para insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais. No caso das adolescentes do sexo feminino, essa questão torna-se ainda mais relevante, pois os estudos analisados indicam que o corpo feminino tende a ser mais frequentemente atravessado por expectativas sociais, comentários familiares e exigências relacionadas ao peso e à aparência.

Ao integrar os cinco estudos analisados, observa-se que o comportamento alimentar de regulação emocional em adolescentes é um fenômeno multifatorial. Ele envolve variáveis individuais, como regulação emocional, autoestima e estresse; variáveis corporais, como imagem corporal negativa, medo de ganhar peso e preocupação com a aparência; variáveis familiares, como comentários sobre o corpo e qualidade das refeições em família; e variáveis psicossociais, como sofrimento psíquico, comparação social, acesso à internet, gênero e vulnerabilidade relacional. Portanto, os resultados não devem ser interpretados como explicações isoladas, mas como dimensões complementares de um mesmo fenômeno.

Essa compreensão oferece contribuições importantes para a Psicologia. Em primeiro lugar, permite superar explicações reducionistas que tratam o comportamento alimentar apenas

como escolha individual, problema de disciplina ou falta de autocontrole. Em segundo lugar, favorece uma leitura mais ampla da adolescência, considerando que corpo, alimentação e emoções estão profundamente articulados nesse período do desenvolvimento. Em terceiro lugar, aponta para a necessidade de intervenções que não se limitem à orientação alimentar, mas incluam o fortalecimento da autoestima, a elaboração da imagem corporal, o reconhecimento das emoções e a ampliação de estratégias de regulação emocional.

As estratégias de regulação emocional, nesse contexto, podem envolver a capacidade de nomear emoções, reconhecer sinais corporais de tensão, diferenciar fome física de fome emocional, buscar apoio em vínculos significativos e construir formas alternativas de enfrentamento do estresse. Essas estratégias não devem ser compreendidas como soluções simples para um fenômeno complexo, mas como recursos psicológicos que podem reduzir a dependência da alimentação como principal forma de alívio emocional.

Apesar das contribuições encontradas, algumas limitações devem ser consideradas. Os estudos analisados apresentam diferentes delineamentos metodológicos, incluindo pesquisas longitudinais, transversais, análise secundária de dados e estudo populacional. Essa diversidade amplia a compreensão do tema, mas dificulta comparações diretas entre os resultados. Além disso, parte dos estudos trabalha com associações estatísticas, o que não permite estabelecer relações causais definitivas entre regulação emocional, imagem corporal, internet, gênero e comportamento alimentar.

Outra limitação refere-se à escassez de estudos brasileiros recentes que abordem diretamente a compulsão alimentar periódica em adolescentes dentro do recorte temporal definido. Por esse motivo, a presente revisão adotou uma perspectiva mais ampla, centrada no comportamento alimentar de regulação emocional, no comer emocional, na imagem corporal e nos fatores psicossociais associados. Essa escolha é coerente com o objetivo do trabalho, pois

permite compreender o fenômeno em sua função psicológica, sem reduzi-lo a um diagnóstico específico.

Dessa forma, os resultados desta revisão indicam que o comportamento alimentar de regulação emocional em adolescentes se relaciona de maneira significativa com a imagem corporal, sobretudo quando há insatisfação, baixa autoestima, estresse, críticas familiares e vulnerabilidades psicossociais. A discussão dos estudos também evidencia a importância de considerar a dimensão de gênero e o contexto digital, uma vez que adolescentes do sexo feminino aparecem como grupo mais vulnerável em parte dos achados, e a internet pode integrar o conjunto de fatores contemporâneos que atravessam a percepção corporal. Essa compreensão amplia o olhar psicológico sobre o tema e reforça a necessidade de abordagens preventivas e clínicas que considerem o adolescente em sua totalidade, incluindo corpo, emoção, vínculos familiares, gênero e contexto sociocultural.

Considerações Finais

Em suma, o presente estudo teve como objetivo apresentar a relação entre o comportamento alimentar do adolescente como forma de regulação emocional e a imagem corporal. A partir da revisão dos artigos analisados, foi possível compreender que o comportamento alimentar na adolescência não deve ser interpretado apenas como uma questão nutricional ou como uma escolha individual isolada, mas como um fenômeno atravessado por dimensões emocionais, corporais, familiares e psicossociais. Nesse sentido, o comer emocional pode aparecer como tentativa de aliviar estados afetivos difíceis, especialmente quando associado à baixa autoestima, ao estresse, à insatisfação corporal e às dificuldades de regulação emocional.

Portanto, os achados indicam que a imagem corporal ocupa papel relevante na compreensão dos comportamentos alimentares de risco em adolescentes. A insatisfação com o corpo, o medo de ganhar peso, a preocupação com a aparência e a busca por adequação a padrões corporais podem contribuir para práticas alimentares desadaptativas, como dietas rigorosas, episódios de perda de controle e uso da comida como fonte de conforto emocional. Além disso, fatores familiares e relacionais, como comentários sobre o peso, críticas corporais e menor suporte afetivo, também podem intensificar a vulnerabilidade do adolescente diante da própria imagem e da alimentação.

No entanto, durante a busca dos artigos para responder ao objetivo deste trabalho, observou-se certa dificuldade em localizar estudos de pesquisa de campo que abordassem diretamente a relação entre comportamento alimentar de regulação emocional, imagem corporal e adolescência, especialmente no contexto brasileiro. Grande parte dos estudos encontrados tratava os temas de forma separada, enfatizando ora a imagem corporal, ora os transtornos alimentares, ora os fatores emocionais e psicossociais. Além disso, muitos trabalhos disponíveis eram revisões teóricas, estudos fora do recorte temporal adotado ou pesquisas com foco predominantemente biomédico e nutricional. Essa limitação não invalida os achados da presente revisão, mas evidencia a necessidade de novas pesquisas empíricas que investiguem, de forma integrada, os aspectos emocionais, corporais, familiares e sociais envolvidos no comportamento alimentar de adolescentes.

Por fim, percebe-se que a Psicologia pode contribuir de forma significativa para a compreensão e intervenção nesse fenômeno, ao deslocar o olhar de uma perspectiva moralizante ou exclusivamente biomédica para uma leitura mais integrada do adolescente. Estratégias de prevenção e cuidado devem considerar o fortalecimento da autoestima, o reconhecimento das emoções, a construção de uma imagem corporal mais saudável, a

ampliação de recursos de enfrentamento e a qualidade dos vínculos familiares e sociais. Dessa forma, compreender o comportamento alimentar de regulação emocional em adolescentes exige considerar o sujeito em sua totalidade, incluindo corpo, emoção, história relacional e contexto sociocultural.

Referências

Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M.-C., Billot, P.-É., & Chambaron, S. (2023). A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: What about a continuum? *Journal of Eating Disorders*, 11, 197.

<https://doi.org/10.1186/s40337-023-00916-7>

Brandt, L. M. T., Fernandes, L. H. F., Aragão, A. S., Luna, T. P. C., Feliciano, R. M., Auad, S. M., & Cavalcanti, A. L. (2019). Comportamento de risco para bulimia em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 37(2), 217–224. [https://doi.org/10.1590/1984-](https://doi.org/10.1590/1984-0462;2019;37;2;00008)

[0462;2019;37;2;00008](https://doi.org/10.1590/1984-0462;2019;37;2;00008)

Eadeh, H.-M., Breau, R., & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684–706. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00362-4>

Feltner, C., Peat, C., Reddy, S., Riley, S., Berkman, N., Middleton, J. C., Balio, C., Coker-Schwimmer, M., & Jonas, D. E. (2022). Screening for eating disorders in adolescents and adults: Evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 327(11), 1068–1082. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.1807>

Gil, A. C. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (7ª ed.). Atlas.

Goldschmidt, A. B., Lavender, J. M., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., & Keenan, K. (2017). Emotion regulation and loss of control eating in community-based adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(1), 183–191. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0152-x>

Guida, S. L. A. G., Ribeiro, S. L. S., Souza, M. T. S. de, & Monteiro, P. O. (2024).

Construção de identidade na adolescência: Dilemas individuais e sociais. *Saberes: Revista Interdisciplinar de Filosofia e Educação*, 24(1). <https://doi.org/10.21680/1984-3879.2024v24n1ID35507>

Guimarães, T. J., Perez, A., & Dunker, K. L. L. (2020). Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(1), 31–37. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000262>

Kidd, C., & Loxton, N. J. (2021). A narrative review of reward sensitivity, rash impulsivity, and food addiction in adolescents. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110265. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110265>

Lakatos, E. M., & Marconi, M. de A. (2020). *Fundamentos de metodologia científica*. Atlas.

Linhares, I. S., Cardoso, O. de O., Andrade, J. X., Nascimento, F. F. do, Rodrigues, M. T. P., & Mascarenhas, M. D. M. (2024). Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 33, e20231441. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222024v33e20231441.pt>

Loureiro, R. J. (2020). Tomada de decisão em adolescentes: Um constructo multifacetado. *Journal of Human Growth and Development*, 30(2), 160–163. <https://doi.org/10.7322/jhgd.v30.10362>

Oliveira, M. R., & Machado, J. S. A. (2021). O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(7), 2663–2672. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>

Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A.-K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>

Rosendahl, S., Sattel, H., & Lahmann, C. (2021). Effectiveness of body psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 709798. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.709798>

Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>

Silva, A. M. B., Machado, W. L., Bellodi, A. C., Cunha, K. S., & Enumo, S. R. F. (2018). Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: Estresse, autoestima e problemas alimentares. *Psico-USF*, 23(3), 483–495. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>

Soares, L. G. (2017). O conceito de caráter em Wilhelm Reich. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 4(6), 53–77. <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/56>

Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography

from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1140. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>