

Nutrição comportamental: A alimentação intuitiva como abordagem para o controle de comportamentos alimentares disfuncionais na adolescência

Behavioral nutrition: Intuitive eating as an approach to managing dysfunctional eating behaviors in adolescence

Nutrición conductual: La alimentación intuitiva como enfoque para el manejo de conductas alimentarias disfuncionales en la adolescencia

Recebido: 27/11/2025 | Revisado: 02/12/2025 | Aceitado: 02/12/2025 | Publicado: 04/12/2025

Luísa Leal Dias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1246-6184>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: luisadias2004@gmail.com

Maria Claudia da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7172-8064>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: maria.silva@ceub.edu.br

Resumo

Este estudo traz a abordagem da alimentação intuitiva no controle de comportamentos alimentares disfuncionais em adolescentes. A adolescência é um período caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem influenciar os hábitos alimentares e aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. Nesse contexto, a alimentação intuitiva surge como uma abordagem eficaz para promover uma relação mais saudável com a comida, ao favorecer a autorregulação alimentar e reduzir práticas como a restrição e a compulsão alimentar. Este estudo teve como objetivo conceituar a alimentação intuitiva, identificar fatores que contribuem para comportamentos alimentares disfuncionais e avaliar os impactos dessa abordagem na auto-regulação alimentar dos adolescentes. A metodologia adotada foi uma revisão narrativa da literatura, com a análise de artigos, livros e dissertações relacionadas ao tema. As plataformas utilizadas para a pesquisa foram: Scielo, PubMed, Lume Ufrgs, RBONE, Archives of Health, Nestlé, Hormone Research, Research Gate, St. Martin's Griffin, Vita et Sanitas, Public Health Nutrition, Research, Society and Development, Revista de Pesquisa UNIRIO, Contribuciones a las ciencias sociales, RI UFPE, Unicesumar, Repositório Institucional do Conhecimento, Sextante. Os resultados indicam que práticas como o comer intuitivo podem melhorar a percepção corporal, promover o bem-estar psicológico e físico, além de fortalecer a relação com a alimentação. Conclui-se que a alimentação intuitiva é uma estratégia promissora para a prevenção e tratamento de comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente quando orientada por profissionais da nutrição.

Palavras-chave: Comer intuitivo; Alimentação intuitiva; Adolescentes; Comportamento alimentar; Pressão estética; Transtornos alimentares; Educação alimentar e nutricional.

Abstract

This study presents the approach of intuitive eating in managing dysfunctional eating behaviors among adolescents. Adolescence is a period characterized by biological, psychological, and social changes that can influence eating habits and increase vulnerability to the development of eating disorders. In this context, intuitive eating emerges as an effective approach to promoting a healthier relationship with food by encouraging self-regulation and reducing practices such as dietary restriction and binge eating. The objective of this study was to conceptualize intuitive eating, identify factors that contribute to dysfunctional eating behaviors, and evaluate the impact of this approach on adolescents' self-regulation of eating. The methodology adopted was a narrative literature review, analyzing articles, books, and dissertations related to the topic. The platforms used for the research included: Scielo, PubMed, Lume UFRGS, RBONE, Archives of Health, Nestlé, Hormone Research, ResearchGate, St. Martin's Griffin, Vita et Sanitas, Public Health Nutrition, Research, Society and Development, Revista de Pesquisa UNIRIO, Contribuciones a las Ciencias Sociales, RI UFPE, Unicesumar, Institutional Knowledge Repository, and Sextante. The results indicate that practices such as intuitive eating can improve body image perception, promote physical and psychological well-being, and strengthen one's relationship with food. It is concluded that intuitive eating is a promising strategy for preventing and treating dysfunctional eating behaviors, especially when guided by nutrition professionals.

Keywords: Intuitive eating; Adolescents; Eating behavior; Body image pressure; Eating disorders; Food and nutrition education.

Resumen

Este estudio presenta el enfoque de la alimentación intuitiva en el control de comportamientos alimentarios disfuncionales en adolescentes. La adolescencia es un período caracterizado por cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden influir en los hábitos alimentarios y aumentar la vulnerabilidad al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. En este contexto, la alimentación intuitiva surge como un enfoque eficaz para promover una relación más saludable con la comida, al favorecer la autorregulación alimentaria y reducir prácticas como la restricción y la compulsión alimentaria. El objetivo de este estudio fue conceptualizar la alimentación intuitiva, identificar los factores que contribuyen a los comportamientos alimentarios disfuncionales y evaluar los impactos de este enfoque en la autorregulación alimentaria de los adolescentes. La metodología adoptada fue una revisión narrativa de la literatura, con el análisis de artículos, libros y dissertaciones relacionados con el tema. Las plataformas utilizadas para la investigación fueron: SciELO, PubMed, Lume UFRGS, RBONE, Archives of Health, Nestlé, Hormone Research, ResearchGate, St. Martin's Griffin, Vita et Sanitas, Public Health Nutrition, Research, Society and Development, Revista de Pesquisa UNIRIO, Contribuciones a las Ciencias Sociales, RI UFPE, Unicesumar, Repositorio Institucional del Conocimiento y Sextante. Los resultados indican que prácticas como la alimentación intuitiva pueden mejorar la percepción corporal, promover el bienestar físico y psicológico y fortalecer la relación con la alimentación. Se concluye que este enfoque es una estrategia prometedora para la prevención y el tratamiento de comportamientos alimentarios disfuncionales, especialmente cuando está orientado por profesionales de la nutrición.

Palabras clave: Alimentación intuitiva; Adolescentes; Comportamiento alimentario; Presión estética; Trastornos alimentarios; Educación alimentaria y nutricional.

1. Introdução

A adolescência é definida como um período biopsicossocial que comprehende, segundo a Organização Mundial de Saúde, a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos. Esse também é o critério adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Para o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, o período vai dos 12 aos 18 anos. Em geral, a adolescência inicia-se com as mudanças corporais da puberdade e termina com a inserção social, profissional e econômica na sociedade adulta (Schoen-Ferreira et al., 2010).

Essa fase é caracterizada por mudanças comportamentais que não seguem uma trajetória simples ou linear entre infância e idade adulta, mas por picos em comportamentos de risco e maior impulsividade. Segundo Casey, Jones e Hare (2008), essas mudanças podem ser explicadas por um modelo neurobiológico no qual sistemas límbicos (responsáveis por recompensa, emoção e motivação) amadurecem mais cedo e se tornam altamente responsivos, ao passo que os sistemas de regulação cognitiva, associados ao córtex pré-frontal, desenvolvem-se mais lentamente. Essa assimetria torna os adolescentes particularmente suscetíveis a influências sociais, padrões de risco e decisões impulsivas, sobretudo em contextos de alta carga emocional ou tentação de recompensa.

Nesse contexto, questões relacionadas à imagem corporal e ao peso ganham destaque. Observa-se maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de comportamentos alimentares de risco, como restrição alimentar, compulsão, uso de métodos compensatórios (vômitos autoinduzidos, uso de laxantes e diuréticos, exercício físico excessivo) e preocupação excessiva com a alimentação e o corpo. Esses comportamentos, mesmo quando não configuram um transtorno alimentar, representam importantes fatores de risco e podem comprometer a saúde física e mental dos adolescentes, além de predispor o surgimento de transtornos alimentares na vida adulta (Leal et al., 2013).

Diante dessa vulnerabilidade, abordagens da nutrição comportamental, como o *mindful eating* e o *intuitive eating*, têm se mostrado estratégias eficazes para promover uma relação mais equilibrada com a alimentação. Essas práticas estimulam a atenção plena aos sinais de fome e saciedade, favorecendo a autorregulação alimentar e reduzindo comportamentos como restrição, compulsão e comer emocional. Estudos brasileiros indicam que intervenções baseadas em atenção plena melhoram a qualidade da alimentação e a percepção corporal, promovendo bem-estar físico e psicológico (Boeira & Daniela, 2024).

Iniciativas educativas que incorporam esses princípios vêm sendo desenvolvidas especificamente para o público jovem, como a cartilha de orientações sobre comer intuitivo, que busca explicar conceitos como fome física versus emocional,

sinalização de saciedade e permissões alimentares, incentivando a construção de uma relação positiva com a alimentação (RBONE, “Elaboração de cartilha de orientações para jovens sobre o comer intuitivo”).

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo conceituar a alimentação intuitiva, identificar fatores que contribuem para comportamentos alimentares disfuncionais e avaliar os impactos dessa abordagem na auto regulação alimentar dos adolescentes.

2. Metodologia

2.1 Desenho do estudo

O desenho do estudo se constituiu em uma revisão da literatura do tipo narrativa. Segundo Pereira *et al.* (2018), uma revisão de literatura narrativa trata-se de um levantamento bibliográfico, esclarecer, substanciar e levantar informações com o objetivo de atualizar o conhecimento sobre um determinado tema.

2.2 Metodologia

Esse estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa de caráter qualitativo, com delineamento de revisão narrativa da literatura, visando compreender a relação entre o comportamento alimentar de adolescentes, a influência das mídias e redes sociais e a aplicação do Comer Intuitivo como estratégia de educação alimentar e nutricional. Foram selecionados artigos científicos, livros, dissertações e documentos técnicos publicados em português, inglês e espanhol. A busca foi realizada nas bases de dados Scielo, PubMed, Lume Ufrgs, RBONE, *Archives of Health*, Nestlé, Hormone Research, *Research Gate*, *St. Martin's Griffin*, Vita et Sanitas, *Public Health Nutrition, Research, Society and Development*, Revista de Pesquisa UNIRIO, Contribuciones a las ciencias sociales, RI UFPE, Unicesumar, Repositório Institucional do Conhecimento, Sextante, utilizando descritores tais como: “*comer intuitivo*”, “*alimentação intuitiva*”, “*adolescentes*”, “*comportamento alimentar*”, “*mídias sociais*”, “*Instagram*”, “*pressão estética*”, “*transtornos alimentares*” e “*educação alimentar e nutricional*”.

Os critérios de inclusão envolveram publicações que abordaram: adolescentes como público de estudo; fatores que influenciaram o comportamento alimentar nessa faixa etária; impacto das mídias e redes sociais na alimentação ou imagem corporal; princípios ou aplicações do Comer Intuitivo; estudos publicados entre 1999 e 2025; materiais disponíveis integralmente.

Após a busca inicial, os estudos encontrados foram organizados e passaram por leitura exploratória e, posteriormente, leitura analítica. Os materiais selecionados foram interpretados e categorizados conforme três eixos temáticos: (1) fatores biológicos, psicológicos e socioculturais relacionados ao comportamento alimentar na adolescência; (2) influência das mídias e redes sociais nesse comportamento; e (3) evidências sobre o Comer Intuitivo e sua aplicabilidade na educação alimentar e nutricional de adolescentes.

A análise dos conteúdos foi realizada por meio de abordagem crítico-interpretativa, respeitando as contribuições individuais de cada autor e relacionando-as ao problema central da pesquisa. Os resultados foram apresentados de forma descritiva, buscando integrar diferentes perspectivas teóricas e evidências empíricas disponíveis na literatura científica.

2.3 Análise de dados

A análise dos dados ocorreu em etapas sucessivas, de modo a garantir rigor na seleção e interpretação do material. Inicialmente. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos, com o propósito de verificar a pertinência temática e eliminar publicações que não apresentavam relação direta com os objetivos desta pesquisa. Após essa etapa inicial, procedeu-se à leitura

dos resumos, o que permitiu uma avaliação preliminar do enfoque metodológico e da adequação do estudo ao tema voltado ao comportamento alimentar de adolescentes, à influência das mídias e à abordagem do Comer Intuitivo. Estudos cujo resumo não fornecia informações suficientes ou que apresentavam temática divergente foram excluídos.

Os artigos considerados potencialmente relevantes foram então submetidos à leitura na íntegra. Essa leitura permitiu verificar com maior precisão a coerência entre objetivos, métodos e resultados, garantindo que apenas estudos de qualidade metodológica adequada fossem incluídos na análise final. Durante essa etapa, foram excluídos artigos que apresentavam uma das seguintes características: estudos *in vitro* ou realizados com animais; trabalhos indisponíveis na íntegra ou que não apresentavam critérios metodológicos claros.

Após a seleção final, os artigos incluídos foram analisados por meio de leitura crítica, considerando seus aportes teóricos e empíricos. Os conteúdos foram organizados em categorias temáticas previamente definidas, possibilitando a síntese interpretativa dos achados e a construção da discussão apresentada neste estudo. Em seguida, empreenderou-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizam as produções.

3. Resultados e Discussão

3.1 O Comer Intuitivo

O conceito de alimentação intuitiva foi criado pelas nutricionistas americanas Evelyn Tribole e Elyse Resch, em 1995. É uma abordagem baseada em evidências, que orienta os indivíduos a terem uma conexão saudável com a comida e se tornarem especialistas em se guiarem pelos seus próprios corpos. Refere-se a uma perspectiva que ignora a prática de dietas para uma possível mudança de comportamento (Tribole & Resch; 2012).

Tribole e Resch propõem que os indivíduos desenvolvam confiança na própria sabedoria corporal por meio de dez princípios do *Comer Intuitivo*, que incluem rejeitar a mentalidade das dietas, honrar a fome garantindo ingestão adequada de energia e nutrientes, e respeitar a saciedade durante as refeições. Essa abordagem incentiva a reconciliação com a comida, evitando a classificação de alimentos como “proibidos”, o que pode gerar episódios de compulsão e culpa, e promove refeições conscientes, saboreadas com calma, reduzindo o comer automático e influenciado pelo ambiente. Estudos recentes apontam que a prática do *Comer Intuitivo* está associada a benefícios psicológicos, maior satisfação corporal, auto aceitação e melhora na qualidade de vida relacionada à saúde (Horwath *et al.*, 2019).

A linha do tempo abaixo ilustra o período que a abordagem do “Comer intuitivo” surgiu, primeiramente como um livro para o público leigo, apresentando também como se deu sua evolução até os dias de hoje, sendo completamente validada e embasada cientificamente. “A seguir, a Figura 1 apresenta a linha do tempo da abordagem do “Comer intuitivo”.

Figura 1 - Linha do tempo da abordagem do “Comer intuitivo”.



Fonte: TRIBOLE, Evelyn; RESCH, Elyse. *Comer intuitivo*. Nestlé para Especialistas, (2024).

3.2 Aspectos que influenciam no comportamento alimentar na adolescência

A adolescência é marcada por profundas mudanças fisiológicas e comportamentais. Durante esse período, ocorre um crescimento acelerado, maturação sexual e alterações hormonais significativas que impactam o comportamento alimentar. Tais mudanças muitas vezes resultam em padrões alimentares irregulares e suscetibilidade a distúrbios alimentares (Lima *et al.*, 2024).

A puberdade, ocorrida nesse período, é definida como um processo fisiológico de maturação hormonal e crescimento somático que torna o organismo apto a se reproduzir. Durante esse período, a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-gonadal provoca a secreção de hormônios sexuais (testosterona nos meninos e estrogênio nas meninas) responsáveis por mudanças na composição corporal, metabolismo e apetite (Siervogel *et al.*, 2003). Além disso, fatores psicossociais, como imagem corporal, comparação e maior autonomia alimentar, interagem com essas alterações biológicas, aumentando a vulnerabilidade a comportamentos alimentares desregulados (Baker *et al.*, 2012).

Ademais, foi mostrado que o ambiente familiar tem um impacto relevante no comportamento alimentar na adolescência. Nessa fase, as necessidades nutricionais aumentam, o estilo de vida e os padrões alimentares são muito suscetíveis às influências ambientais, assim sendo um grupo nutricionalmente vulnerável. Nesse período, certos hábitos alimentares são comuns de serem observados, como a elevada ingestão de fast foods, refrigerantes, açúcares e o baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Desde a infância, a família é responsável pela compra e preparo dos alimentos da casa, influenciando seus hábitos alimentares para o filho. Posto isso, o ambiente familiar mostra ser a principal fonte de socialização, exercendo um papel fundamental no

desenvolvimento e formação do adolescente, podendo influenciar no estado de humor e nos padrões de comportamento (Rego *et al.*, 2022).

O ambiente escolar também se mostra como fator de influência no comportamento alimentar na adolescência. Em um estudo realizado em escolas secundárias na província de Alberta, no Canadá, autores observaram que a existência de máquinas automáticas de salgadinhos, bebidas e logotipos de alimentos no ambiente escolar relacionou-se à maior frequência no consumo de alimentos ultraprocessados e à probabilidade aumentada de excesso de peso ou obesidade em adolescentes. Isso pode indicar que alguns ambientes escolares não apenas oferecem acesso físico a alimentos menos saudáveis, como também reforçam mensagens publicitárias que podem estimular a escolha desses produtos. Esse achado reforça a ideia de que existem escolas que são ambientes “obesogênicos”, ou seja, que podem favorecer o ganho de peso, e que intervenções no contexto escolar, como limitar a disponibilidade de alimentos de baixa qualidade nutricional ou eliminar a publicidade de alimentos ultraprocessados, podem ser estratégias relevantes para promover hábitos alimentares mais saudáveis entre adolescentes (Minaker *et al.*, 2011).

Outra rede de apoio no momento dessa fase da vida são os colegas. Eles se tornam mais importantes no desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos jovens. Compartilham alguma equidade relativa em relação à idade ou status dentro de contextos sociais em que ocupam, como escolas, vizinhanças, redes sociais on-line; as amizades são interações voluntárias e recíprocas e seu propósito é satisfazer necessidades sócio afetivas de amor, apego, afeto, intimidade e lealdade, apoio e segurança. Problemas como a solidão, ansiedade, depressão e baixa autoestima podem ser observados entre adolescentes que sofrem de vitimização por seus amigos, como por exemplo boatos espalhados ou exclusão social. Esse tipo de interação social disfuncional dificulta a saúde e o desenvolvimento psicossocial, aumentando os problemas de internalização entre adolescentes (Rodrigues *et al.*, 2020).

3.3 Mídias e comportamento alimentar

A mídia exerce papel central na formação de hábitos e comportamentos alimentares entre adolescentes, sendo considerada uma das principais fontes de influência externa nessa fase da vida. Os jovens passam grande parte do tempo expostos a diferentes meios de comunicação, como televisão, internet e redes sociais, o que contribui para a construção de percepções sobre corpo, alimentação e estilo de vida (Silva *et al.*, 2021). Essa exposição prolongada tende a aumentar o consumo de alimentos ultraprocessados e a reduzir a ingestão de alimentos in natura, resultando em padrões alimentares inadequados e maior risco de excesso de peso (Souza *et al.*, 2025).

Além disso, diversos estudos brasileiros têm demonstrado a relação entre o tempo de tela e a qualidade da dieta. Pesquisas com adolescentes indicam que o hábito de se alimentar enquanto se assiste televisão, utiliza o celular ou o computador está associado à menor atenção ao ato de comer e à ingestão de maiores quantidades de alimentos de alta densidade calórica, como doces, frituras e refrigerantes (Santos *et al.*, 2024). Esse comportamento reforça a influência negativa do uso excessivo de dispositivos eletrônicos sobre a autorregulação alimentar e o reconhecimento dos sinais de fome e saciedade.

Ademais, as propagandas de alimentos veiculadas em mídias digitais e televisivas também exercem papel determinante nesse processo. Estratégias de marketing que associam alimentos a sentimentos de prazer, sucesso e pertencimento social contribuem para a criação de uma relação emocional com a comida e influenciam diretamente as escolhas alimentares dos adolescentes (Almeida *et al.*, 2021). A utilização de figuras idealizadas, como pessoas magras, populares e bem-sucedidas, reforça padrões estéticos e comportamentais que podem levar à insatisfação corporal e a práticas alimentares inadequadas, como dietas restritivas ou compensatórias (Ferreira *et al.*, 2025).

Nesse contexto, é importante destacar que o comportamento alimentar dos adolescentes resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. A vulnerabilidade emocional e a busca por aceitação durante essa fase aumentam a

suscetibilidade à influência das mídias e de seus conteúdos alimentares (Santos *et al.*, 2025). Assim, promover a educação midiática e nutricional é fundamental para desenvolver um olhar crítico diante das mensagens publicitárias e incentivar escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas. Ademais, compreender o papel da mídia na formação do comportamento alimentar contribui para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias educativas voltadas à promoção de hábitos saudáveis entre adolescentes.

3.4 Influência das redes sociais no comportamento de adolescentes

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, durante o qual o comportamento alimentar é fortemente influenciado por fatores internos, como auto imagem, preferências e necessidades fisiológicas, e fatores externos, como hábitos familiares, regras sociais, cultura e exposição à mídia (Gambardella *et al.*, 1999). Nas últimas décadas, o crescimento das redes sociais e o acesso contínuo à internet têm exercido papel central nas escolhas alimentares de adolescentes. Fischer (2002) aponta que os meios de comunicação não funcionam apenas como entretenimento, mas como espaços de circulação de valores e representações sociais, influenciando a percepção corporal e a construção da identidade.

Entre as plataformas digitais, o Instagram se destaca como uma das mais influentes, por privilegiar conteúdos visuais que estimulam a comparação corporal e a busca por ideais de magreza e “vida fitness”. Estudos brasileiros recentes destacam que influenciadores digitais e conteúdos midiáticos relacionados à alimentação e estética impactam diretamente os hábitos alimentares dos jovens, promovendo dietas restritivas, padrões estéticos irreais e consumo de produtos industrializados. Verificaram-se também correlações entre comportamento alimentar restritivo e maiores aflições relacionadas à alimentação, bem como o peso, atrelando uma insatisfação corporal e predizendo uma submissão à autoestima. Notou-se uma ligação entre a alimentação restritiva e a relação com peso e forma em quem tinha uma relação mais intensa com as mídias, acompanhando uma alteração na percepção da figura corporal, atrelada a grande influência na autoestima (Marques & Dias, 2024).

Um estudo realizado sobre o Instagram avaliou como a utilização da rede social pode causar reflexos de transtornos alimentares nos usuários. Neste estudo, que contou com 176 pessoas com idade predominante de 21 a 30 anos, mais de 75% dos participantes relataram que após passar 1-2 horas na rede social sentiram vontade de emagrecer pois seguiam perfis que exaltavam o corpo considerado padrão pela sociedade. Quando passa-se a pensar nos adolescentes consumindo esse tipo de conteúdo na internet, é possível perceber que a influência sofrida nesta faixa etária pode ser muito maior devido à fase de desenvolvimento que eles se encontram (Silva, 2023).

Além disso, a pandemia de COVID-19 intensificou o tempo de exposição às redes sociais, aumentando o consumo de conteúdos relacionados à alimentação e à imagem corporal, e potencializando comportamentos alimentares não saudáveis e insatisfação com o corpo (Romero, 2021). No Brasil, pesquisas indicam que a insatisfação corporal entre adolescentes é significativa: segundo a PeNSE (2019), 30,2% dos estudantes relataram insatisfação com sua imagem corporal.

Em uma pesquisa qualitativa realizada, de caráter descritivo e de levantamento sobre a relação dos adolescentes com a alimentação e as redes sociais, foi encontrada exposição frequente a propagandas de alimentos altamente processados, sugerindo uma ligação entre a presença desses produtos nas redes sociais e hábitos alimentares pouco saudáveis. O interesse dos adolescentes pela comida é muitas vezes moldado pela publicidade que influencia suas escolhas com base no apelo visual. A pesquisa também constatou que a maioria dos entrevistados se considera influenciada pelas redes sociais, destacando que as redes sociais estão se tornando uma ferramenta poderosa para influenciar o comportamento (Bastos, 2023).

Dessa forma, evidencia-se a necessidade de ações preventivas nas escolas, visando a promoção de hábitos alimentares saudáveis e ao uso consciente e crítico das mídias sociais a fim de contribuir com a saúde física e emocional dos adolescentes. (Kappes *et al.*, 2025).

3.5 A aplicação do “comer intuitivo” na educação alimentar e nutricional de adolescentes

Segundo Tribole e Resch (2021), a promoção do Comer Intuitivo na adolescência envolve estratégias que reforçam autonomia, conexão e relação saudável com os alimentos. As autoras destacam a importância de disponibilizar alimentos nutritivos e preferidos pelo adolescente, convidá-lo a participar das compras e do preparo das refeições e evitar associações entre comida e distrações, como televisão. A orientação inclui também conversas abertas sobre influências das redes sociais, o incentivo às refeições em família e a evitação de críticas, interrogatórios ou comentários sobre o corpo e o quanto o adolescente come. Além disso, recomenda-se atenção a sinais de compulsão ou restrição alimentar, reforçando acolhimento e buscando apoio profissional quando necessário. Por fim, Tribole e Resch enfatizam que os cuidadores devem refletir sobre a própria relação com comida e corpo, evitando mensagens negativas que possam reforçar dietas restritivas ou vergonha corporal, favorecendo assim um ambiente que apoie a percepção interna de fome e saciedade na adolescência.

Considerando a maior vulnerabilidade à pressão estética, à comparação social e à internalização de padrões midiáticos, pesquisadores têm direcionado atenção especial aos mecanismos que podem fortalecer uma relação mais positiva com o corpo e com a alimentação nessa fase. A alimentação intuitiva tem se destacado como uma abordagem promissora na educação alimentar e nutricional (EAN) de adolescentes, por privilegiar a reconexão com os sinais internos de fome e saciedade e promover uma relação mais saudável com a comida (Williot *et al.*, 2023).

No estudo, foi testado um modelo que relaciona alimentação intuitiva, autoestima, autoestima corporal e influência dos meios de comunicação entre 740 adolescentes (51,5% meninas; média de idade ~14 anos). Especificamente para meninas, a influência dos meios de comunicação mediou a relação entre alimentação intuitiva e autoestima corporal, o que sugere que adolescentes que praticam mais alimentação intuitiva podem estar menos suscetíveis às pressões midiáticas, favorecendo uma imagem corporal mais positiva. O estudo também evidenciou que esse comportamento alimentar intuitivo é influenciado por fatores como autoestima, imagem corporal, regulação emocional e pressão familiar relacionada ao peso. Em adolescentes, esses elementos são especialmente relevantes, uma vez que essa fase do desenvolvimento é marcada por intensas mudanças corporais, maior sensibilidade às normas sociais e fortalecimento da identidade (Williot *et al.*, 2023).

Nesse sentido, a aplicação do comer intuitivo na educação alimentar e nutricional de adolescentes deve considerar não apenas a transmissão de informações sobre alimentação saudável, mas também aspectos emocionais e relacionais que influenciam o comportamento alimentar. Programas de EAN orientados por essa perspectiva podem contribuir para o desenvolvimento de autonomia, consciência corporal e tomada de decisão crítica, reduzindo comportamentos restritivos e a vulnerabilidade a transtornos alimentares. Assim, o comer intuitivo apresenta-se como uma estratégia abrangente e coerente com os princípios da promoção da saúde, valorizando o bem-estar integral do adolescente (Williot *et al.*, 2023).

Atualmente, a maior parte dos nutricionistas utiliza o modelo tradicional de atendimento nutricional, que foca na restrição cognitiva, priorizando a análise dos alimentos e nutrientes consumidos. Nesse modelo, as intervenções são geralmente de curto prazo, com ênfase na educação alimentar, e a relação entre o nutricionista e o paciente tende a ser cordial, mas limitada. O plano de ação, geralmente na forma de uma dieta ou prescrição, é definido rapidamente nas primeiras consultas. Essa abordagem tem sido tradicionalmente vista como eficaz para atender a questões pontuais de saúde e nutrição, mas pode não considerar adequadamente os aspectos emocionais e relacionais que influenciam o comportamento alimentar, especialmente em adolescentes (Donini *et al.*, 2019).

Nesse contexto, é importante ressaltar também a relevância do papel do profissional nutricionista. Como a alimentação intuitiva adota uma abordagem mais holística e centrada no indivíduo, focando não apenas no “o que” se come, mas também no “como” se come, o nutricionista não é visto como um mero “calculador de dietas”, mas como um facilitador de um processo de reconexão com os sinais internos de fome e saciedade. Dessa forma, torna-se evidente que a alimentação intuitiva exige não

apenas conhecimentos técnicos, mas também habilidades relacionais e comunicacionais por parte do nutricionista, especialmente quando aplicada a adolescentes, que apresentam maior sensibilidade às pressões externas e às oscilações emocionais (Donini *et al.*, 2019).

Estudos realizados na atenção primária demonstram que usuários tendem a perceber a prática do comer intuitivo como mais acolhedora, flexível e centrada no sujeito, desde que conduzida por profissionais capacitados e atentos às singularidades de cada indivíduo (Donini *et al.*, 2019). Esse achado reforça que o nutricionista desempenha papel essencial como mediador do processo, proporcionando um ambiente seguro para reflexão, experimentação e construção de autonomia alimentar. Assim, ao integrar os princípios da alimentação intuitiva a uma prática clínica qualificada, crítica e humanizada, o nutricionista pode favorecer mudanças consistentes e duradouras, oferecendo aos adolescentes não apenas orientação alimentar, mas também suporte para o desenvolvimento de uma relação mais saudável, estável e positiva com o próprio corpo e com a alimentação (Donini *et al.*, 2019).

4. Considerações Finais

As questões investigadas ao longo deste trabalho permitiram compreender que a adolescência é um período de grande vulnerabilidade emocional, social e fisiológica, no qual múltiplos fatores interagem para moldar o comportamento alimentar. A partir dos objetivos propostos (conceituar o comer intuitivo, identificar fatores que levam à comportamentos disfuncionais entre adolescentes, avaliar o impacto dessa abordagem na autorregulação alimentar e enfatizar o papel do nutricionista e outros profissionais em sua orientação), foi possível reconhecer que essa proposta se apresenta como uma alternativa consistente às práticas tradicionais baseadas em restrição cognitiva.

Os estudos analisados evidenciam 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.

Nesse contexto, a abordagem estudada mostra-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.

É importante ressaltar, entretanto, que essa perspectiva não deve ser compreendida como uma permissão irrestrita para “comer qualquer coisa”, mas como uma prática fundamentada na consciência alimentar, no respeito ao corpo e na capacidade de fazer escolhas adequadas, considerando valores individuais, prazer, saúde e contexto social. Trata-se de um processo que exige reflexão, autoconhecimento e responsabilidade, promovendo um equilíbrio entre necessidades fisiológicas e emocionais.

Outro ponto relevante identificado refere-se ao papel do nutricionista e de outros profissionais da saúde, que se tornam mediadores essenciais nesse processo. Sua atuação demanda uma prática clínica acolhedora, humanizada e sensível às experiências individuais do adolescente, valorizando não apenas o ato de comer, mas também os aspectos emocionais, sociais e culturais que permeiam essa relação.

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.

Referências

- Almeida, G. D., Silva, E. N., & Skrivan, A. G. (2021). A influência da publicidade da indústria alimentícia nos hábitos alimentares infantis: Uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, 10(14), e566101422668. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22668>
- Ávila, H. E. V., Hass, H. E., & Oliveira, L. S. (2023). Elaboração de cartilha de orientações para jovens sobre o comer intuitivo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 17(106), 99–109. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2211/1346>
- Antoniassi, S. G., et al. (2024). Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(4), 1477–1488. <https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k/>
- Baker, J. H., et al. (2012). Pubertal development predicts eating behaviors in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 45(7), 819–826. <https://doi.org/10.1002/eat.22022>
- Bastos, A. S. P., et al. (2023). *Os impactos das redes sociais na alimentação dos adolescentes* [Trabalho de Conclusão de Curso]. Escola Técnica Estadual Irmã Agostina. <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/15593/1/>
- Boeira, D. (2024). *Comer intuitivo e mindful eating e suas relações com a dieta e o comportamento alimentar em adolescentes* (Tese de Doutorado). UFRGS. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/279387>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Donini, A. B., et al. (2019). Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. *Revista de Atenção Primária à Saúde*, 22(4), 746–766. <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.26111>
- Figueiredo, M. (2024). *Comer intuitivo*. Nestlé Para Especialistas. <https://www.nestleparaespecialistas.com.br/>
- Fischer, R. M. B. (2002). O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV. *Educação & Pesquisa*, 28(1), 17–36.
- Gambardella, A. M. D. (1999). Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*, 12(1), 65–73.
- Horwath, C., Hagmann, D., & Hartmann, C. (2019). Intuitive eating and food intake in men and women. *Appetite*, 135, 61–71.
- Kappes, A., et al. (2025). Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de estudantes do ensino médio. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 18(6), 1–18. <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.6-015>
- Leal, G. V. S., et al. (2013). O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes? *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 62(1), 62–75.
- Lima, J. A. O., et al. (2024). Efeitos fisiológicos sobre o comportamento alimentar de adolescentes: Uma revisão de literatura. *Archives of Health*, 5(3), e2341.
- Linhares, I. S., et al. (2024). Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal: PeNSE 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 33.
- Minaker, L. M., et al. (2011). Associations between vending machines and adolescents' diet and weight status. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1350–1356.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. (free ebook). Santa Maria. Editora da UFSM.
- Rego, G. A., & Chaud, A. (2022). Determinantes do comportamento alimentar na adolescência. *Vita et Sanitas*, 13(1).
- Rodrigues, E. F., et al. (2020). A influência das amizades no comportamento e na saúde dos adolescentes. *Research, Society and Development*, 9(8), e105985363.
- Romero, A. C. (2022). *A influência da internet na escolha alimentar do público adolescente*. Unicesumar.
- Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silvares, E. F. M. (2010). Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(2), 227–234.
- Siervogel, R. M., et al. (2003). Puberty and body composition. *Hormone Research*, 60(Suppl. 1), 36–45.
- Silva, I. M. C. (2023). *Influência das mídias digitais nos hábitos alimentares de adolescentes* (TCC). UFPE.
- Silva, K. G. S., et al. (2021). Adolescentes têm fome de quê? *Research, Society and Development*, 10(9), e6610917733.
- Souza, L. F., et al. (2025). Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes. *Revista Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 17, e13404.
- Tribole, E., & Resch, E. (2012). *Intuitive Eating: A revolutionary program that works* (3^a ed.). St. Martin's Griffin.
- Tribole, E., & Resch, E. (2021). *Comer intuitivo: Uma revolucionária abordagem antidieta*. Sextante.
- Williot, A., et al. (2023). A structural equation model of intuitive eating with adolescents. *European Review of Applied Psychology*, 73(4), 100816.