



ISSN: 2230-9926

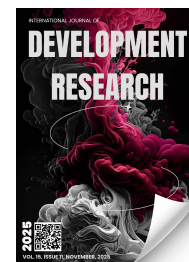
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 15, Issue, 11 pp. 69471-69477, November, 2025

<https://doi.org/10.37118/ijdr.30276.11.2025>



REVIEW ARTICLE

OPEN ACCESS

RELAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES

Mariana Gallina, Ana Carolina Bicca Peres, Katiélen Barden Ortiz, Martina Elisa Krah, Yasmin Vidaletti Lamaison and *Patricia Fassina Cé

Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES

ARTICLE INFO

Article History:

Received 19th August, 2025

Received in revised form

20th September, 2025

Accepted 09th October, 2025

Published online 30th November, 2025

KeyWords:

Estresse Psicológico. Comportamento Alimentar. Estado Nutricional. Adolescentes.

ABSTRACT

In adolescents, stress intensifies due to academic and social demands, potentially altering eating behavior and influencing body weight. This study aimed to examine the relationship between stress levels, eating behavior, and nutritional status in adolescents. A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted between October and November 2024 with 105 adolescents. The Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) were applied, and Body Mass Index (BMI) was calculated. Data were analyzed statistically, considering results significant at a maximum significance level of 5% ($p \leq 0.05$). The mean age was 17.6 ± 0.5 years, with a predominance of eutrophy (66.7%; $n=70$), followed by overweight (23.8%; $n=25$). The mean stress level was moderate (21.7 ± 7.0). External eating showed the highest mean score (31.7 ± 7.7), followed by emotional eating (28.7 ± 12.0) and restrained eating (21.4 ± 10.2). Higher PSS-10 scores were associated with higher emotional.

*Corresponding author: Patricia Fassina Cé

Copyright©2025, Mariana Gallina et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Mariana Gallina, Ana Carolina Bicca Peres, Katiélen Barden Ortiz, Martina Elisa Krah, Yasmin Vidaletti Lamaison and Patricia Fassina Cé. 2025. "Relação entre níveis de estresse, comportamento alimentar e estado nutricional de adolescentes.". *International Journal of Development Research*, 15, (11), 69471-69477.

INTRODUCTION

O estresse configura-se como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo a situações que comprometem seu equilíbrio interno, exigindo adaptações que, quando intensas ou prolongadas, podem impactar negativamente a saúde física e mental do indivíduo (Campos; Leonel; Gutierrez, 2020). No contexto atual, marcado por ritmos de vida acelerados e demandas constantes, o estresse tornou-se uma condição prevalente e crônica, atingindo indivíduos de diferentes faixas etárias e contextos sociais. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016), aproximadamente 90% da população mundial encontra-se afetada por essa condição, sendo que, entre adolescentes, 55% relatam níveis elevados de estresse (ViacomCBS, 2020). A adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, caracterizada por desafios significativos, tais como pressões acadêmicas, expectativas familiares, influências das redes sociais e decisões relacionadas ao futuro profissional (Abdou, 2025). Esses fatores aumentam a vulnerabilidade dos jovens ao estresse, o qual, quando não adequadamente manejado, pode comprometer o desenvolvimento saudável e afetar aspectos relacionados à saúde mental, ao comportamento alimentar e ao estado nutricional desta população (Hunger, 2022).

Em situações de estresse, o comportamento alimentar sofre influência direta por consequência das alterações emocionais e hormonais provocadas no indivíduo. Em episódios de estresse agudo, o organismo ativa o mecanismo de "luta ou fuga", redirecionando energia para funções vitais e inibindo temporariamente o apetite (Matos; Ferreira, 2021). Em contraste, o estresse crônico eleva continuamente os níveis de cortisol, que atuam sobre o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e o Sistema de Recompensa Cerebral (SRC), estimulando a ingestão de alimentos palatáveis como forma de compensação emocional (Khaled et al., 2020). Em vista disso, estima-se que cerca de 40% das pessoas diminuam a ingestão alimentar em situações de estresse, enquanto outros 40% aumentam, evidenciando respostas individuais distintas (Roy et al., 2021). O comportamento influenciado por estados afetivos, conhecido como "comer emocional", está associado à liberação de neurotransmissores relacionados à sensação de prazer, como a dopamina e a serotonina (Van Galen; Ter Horst; Serlie, 2021). Já o comer externo é motivado por estímulos sensoriais, como os visuais e olfativos (Choi, 2020). Todavia, ambos os padrões estão frequentemente associados ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, em detrimento de escolhas nutricionalmente equilibradas (Choi, 2020). Ainda, o comer contido é manifestado pela restrição voluntária da ingestão alimentar, geralmente com a finalidade de

controlar ou reduzir o peso corporal. No entanto, uma restrição alimentar excessiva pode aumentar o risco de episódios de consumo exagerado, especialmente em contextos de estresse, nos quais o autocontrole tende a ser reduzido (Hagerman *et al.*, 2021). Deste modo, o estado nutricional, entendido como o resultado do equilíbrio entre a ingestão de nutrientes e as demandas metabólicas do organismo, pode ser significativamente afetado por comportamentos alimentares disfuncionais (Shriver *et al.*, 2020). O comer emocional e o comer externo estão associados ao risco aumentado de sobrepeso, obesidade e distúrbios metabólicos, devido ao consumo frequente de alimentos hipercalóricos e pobres em nutrientes essenciais (Ljubicic *et al.*, 2023). Por outro lado, o comer contido, apesar de caracterizar-se pela tentativa voluntária de restringir a ingestão alimentar, pode ter efeitos paradoxais, pois tende a favorecer episódios de ingestão exagerada, especialmente em contextos de estresse ou quando há redução do autocontrole (Kowalkowska *et al.*, 2024). Assim, o estresse exerce influência significativa sobre o estado nutricional, uma vez que pode desencadear episódios de ingestão alimentar compulsiva, especialmente em indivíduos suscetíveis a padrões alimentares disfuncionais (Pitanga *et al.*, 2021). Quando crônico, o estresse tende a favorecer o consumo excessivo de alimentos hipercalóricos, contribuindo para o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, com consequências negativas para a saúde física e a qualidade de vida (Ralph *et al.*, 2023). Diante deste contexto, o presente estudo tem como objetivo relacionar os níveis de estresse com o comportamento alimentar e o estado nutricional de adolescentes.

MATERIAL E METODOS

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, descritivo e de corte transversal realizado no período de outubro a novembro de 2024. A amostra foi constituída por 105 adolescentes com idades entre 17 e 18 anos e 11 meses, de ambos os sexos, matriculados no terceiro ano do ensino médio de duas escolas públicas localizadas em um município do Rio Grande do Sul. Foram excluídos aqueles que não consentiram em participar da pesquisa, que desistiram durante o processo ou que estiveram ausentes no momento da coleta de dados. Para avaliar os níveis de estresse, foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10), composta por 10 itens que investigam sentimentos e pensamentos vivenciados pelos indivíduos nos últimos 30 dias. Neste instrumento, os participantes devem indicar a frequência com que experimentaram determinadas situações, escolhendo entre quatro opções de resposta: "nunca", "às vezes", "pouco frequente" e "muito frequente". A pontuação total, obtida pela soma dos itens, representa o nível de estresse percebido, sendo que quanto mais alto o escore mais elevada a percepção de estresse (Reis; Hino; Añez, 2010). Quanto à classificação, pontuações inferiores a 14 foram consideradas indicativas de baixo nível de estresse, pontuações entre 14 e 26 indicam estresse moderado, e valores superiores a 26 refletem níveis elevados de estresse (Cohen et al., 1983). Para avaliar o comportamento alimentar, foi utilizado o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA), composto por 33 itens distribuídos em três subescalas, sendo elas: 1) Comer Emocional (13 itens), 2) Comer Externo (10 itens) e 3) Comer Contido (10 itens). Os participantes foram orientados a indicar, em uma escala Likert de 5 pontos (1 = nunca; 5 = muito frequentemente), com que frequência apresentavam determinados comportamentos relacionados à alimentação. A soma das pontuações em cada subescala indica o padrão alimentar predominante, sendo que escores mais elevados em uma das subescalas revelam a tendência predominante do indivíduo diante da comida, seja ela emocional, externa ou contida (Viana; Sinde 2003). Para avaliar o estado nutricional dos estudantes, foi realizada uma avaliação antropométrica com a aferição do peso e da estatura. O peso foi mensurado utilizando-se uma balança digital da marca Quanta®, com o estudante vestindo roupas leves, em posição ereta, com os braços ao longo do corpo e descalço (Brasil, 2011). A estatura foi medida em centímetros (cm), por meio de um estadiômetro portátil da marca Avanutri®, com o estudante também descalço, sem adereços na cabeça, em posição ereta e centralizada no

equipamento, com os braços estendidos ao lado do corpo (Brasil, 2011). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado a partir da razão entre o peso (kg) e o quadrado da estatura (m²), sendo classificado com base nas curvas de IMC por idade e sexo propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), de acordo com os escores-z. Este estudo obteve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari – Univates, sob protocolo nº 7.017.582. Para a análise estatística, utilizou-se o software Epi Info 7.2. Os dados foram analisados através de tabelas simples, medidas descritivas e pelos testes: Teste Não-paramétrico Kruskal-Wallis, Teste de Associação Exato de Fisher e Análise de Correlação de Pearson. Os resultados foram considerados significativos a um nível de significância máximo de 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Com base nos dados obtidos, a média da idade dos 105 adolescentes que perfizeram a amostra deste estudo foi de $17,6 \pm 0,5$ anos. No que se refere ao estado nutricional, predominou a classificação de eutrofia, com 66,7% ($n=70$), seguida por sobrepeso 23,8% ($n=25$), obesidade 6,7% ($n=7$) e magreza 2,9% ($n=3$), sendo o valor médio de IMC de $24,3 \pm 4,4$ kg/m², equivalente a eutrofia. O escore médio de estresse percebido (EPS-10) atingiu nível moderado de estresse, $21,7 \pm 7,0$. Quanto ao comportamento alimentar, observou-se maior média para o comer externo ($31,7 \pm 7,7$), seguido do comer emocional ($28,7 \pm 12,0$) e comer contido ($21,4 \pm 10,2$), indicando maior influência de estímulos ambientais e emocionais sobre a alimentação dos adolescentes (Tabela 1). Tabela 1. Medidas estatísticas para as variáveis quantitativas de idade, peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), escores da Escala de Percepção do Estresse e do comportamento alimentar

A avaliação dos itens da escala EPS-10 revelou que a maioria das respostas concentrou-se nas categorias “às vezes” e “pouco frequente”. No entanto, 45,7% ($n=48$) dos adolescentes relataram sentir-se nervosos ou estressados com muita frequência e 31,4% ($n=33$) afirmaram ficar frequentemente bravos diante de situações fora de seu controle. Além disso, 20,0% ($n=21$) dos participantes relataram sentir-se frequentemente aborrecidos por acontecimentos inesperados. Tais resultados evidenciam que, apesar de a tendência geral apontar para níveis moderados de estresse percebido, uma proporção relevante dos adolescentes apresenta sinais recorrentes de estresse. (Tabela 2). A análise dos itens avaliados na escala comer emocional do QHCA indicou predominância de “nunca” na categoria das respostas. Contudo, evidenciou-se que 15,2% ($n=16$) dos adolescentes relataram sentir, com muita frequência, desejo de comer quando estavam ansiosos, preocupados ou tensos, além disso, 13,3% ($n=14$) indicaram apresentar esse comportamento de forma muito frequente em momentos de tédio, enquanto 10,5% ($n=11$) relataram o mesmo quando se sentiam deprimidos ou desanimados. Esses dados indicam que emoções negativas, como ansiedade, tédio e desânimo, estão associadas ao aumento do desejo de comer (Tabela 3). Na avaliação dos itens da escala comer contido do QHCA, verificou-se que a maior parte das respostas correspondeu a opção “nunca”, porém destacou-se que, dentre os comportamentos mais frequentes, 12,4% ($n=13$) dos adolescentes referiram comer menos após exageros alimentares, 11,4% ($n=12$) evitar comer entre as refeições para controlar o peso e 10,5% ($n=11$) consumir menos do que o habitual após aumento de peso. Esses valores evidenciam que uma proporção dos adolescentes demonstram tendência a comportamentos de restrição alimentar (Tabela 4).

Na avaliação dos itens da escala comer externo do QHCA, observou-se a predominância de respostas “muito frequente” em 42,3% ($n=44$) dos adolescentes que relataram sentir maior vontade de comer ao passar por confeitarias ou lanchonetes, e 34,3% ($n=36$) ao passarem por padarias. Além disso, 22,9% ($n=24$) afirmaram consumir imediatamente alimentos muito saborosos quando estes estão disponíveis, enquanto 28,6% ($n=30$) indicaram apresentar maior vontade de comer em resposta à aparência ou ao aroma de alimentos apetitosos. Evidenciando como os estímulos externos influenciam

Tabela 1. Medidas estatísticas para as variáveis quantitativas de idade, peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), escores da Escala de Percepção do Estresse e do comportamento alimentar

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade (anos)	17,0	18,0	17,6	0,5
Peso (kg)	46,8	120,0	70,0	14,8
Altura (m)	1,5	1,9	1,7	0,1
IMC (Kg/m ²)	18,2	40,1	24,3	4,4
Escore EPS-10	4,0	39,0	21,7	7,0
Escore COMER EMOCIONAL	12,0	65,0	28,7	12,0
Escore COMER CONTIDO	10,0	45,0	21,4	10,2
Escore COMER EXTERNO	10,0	47,0	31,7	7,7

IMC: Índice de Massa Corporal; EPS: Escala de Percepção de Estresse; kg: quilograma; m: metros; m²: metros quadrados. Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 2. Análise dos resultados obtidos através da Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) para cada item de avaliação

Itens de avaliação	Nunca (%)	Quase nunca	Às vezes (%)	Pouco frequente (%)	Muito frequente (%)
Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	3,8	15,2	35,2	25,7	20,0
Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?	5,7	23,8	25,7	29,5	15,2
Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?	2,9	6,7	21,9	22,9	45,7
Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?	1,9	10,5	35,2	25,7	26,7
Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	5,7	17,1	40,0	25,7	11,4
Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha que fazer?	4,8	24,8	24,8	26,7	19,0
Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?	5,7	18,1	33,3	24,8	18,1
Com que frequência você sentiu que todos os aspectos da sua vida estavam sob controle?	12,4	20,0	38,1	20,0	9,5
Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?	4,8	14,3	21,0	28,6	31,4
Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?	9,5	29,5	22,9	19,0	19,0

%; percentual. Fonte: Elaborado pelos autores

Tabela 3. Análise dos resultados obtidos através do Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA) para os itens da escala Comer Emocional

Itens de avaliação	Nunca (%)	Quase nunca	Às vezes (%)	Pouco frequente (%)	Muito frequente (%)
Você tem desejo de comer quando se sente irritado	31,4	31,4	16,2	12,4	8,6
Tem desejo de comer quando se sente deprimido ou desanimado	33,3	24,8	22,9	8,6	10,5
Sente desejo de comer quando não tem nada para fazer?	12,4	21,9	28,6	23,8	13,3
Tem desejo de comer quando se sente sozinho	27,9	33,7	21,2	11,5	5,8
Sente desejo de comer quando alguém o deixa "para baixo"	51,4	24,8	13,3	4,8	5,7
Tem desejo de comer quando se sente zangado	47,6	23,8	16,2	4,8	7,6
Sente desejo de comer quando alguma coisa desagradável parece estar prestes a acontecer	53,3	21,0	12,4	4,8	8,6
Tem desejo de comer quando se sente ansioso, preocupado ou tenso	27,6	21,9	20,0	15,2	15,2
Sente desejo de comer quando as coisas não estão indo bem	35,2	34,3	17,1	5,7	7,6
Tem desejo de comer quando se sente impaciente	41,0	21,9	21,0	8,6	7,6
Você tem desejo de comer quando se sente aborrecido	48,6	25,7	12,4	7,6	5,7
Tem desejo de comer quando se sente adormecido	63,8	21,9	6,7	5,7	1,9
Tem desejo de comer quando se sente desapontado e desiludido?	51,4	23,8	9,5	8,6	6,7

%; percentual. Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 4. Análise dos resultados obtidos através do Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA) para os itens da escala Comer Contido

Itens de avaliação	Nunca (%)	Quase nunca (%)	Às vezes (%)	Pouco frequente (%)	Muito frequente (%)
Se o seu peso aumenta, você consome menos do que o habitual	41,0	16,2	21,9	10,5	10,5
Você controla rigorosamente o que come	36,2	23,8	24,8	14,3	1,0
Você recusa comida ou bebidas, por estar preocupado com o seu peso	53,3	13,3	17,1	9,5	6,7
Você come, propositalmente, alimentos pouco "engordativos"	39,0	22,9	13,3	19,0	5,7
Durante as refeições você tenta comer menos do que o habitual	44,8	21,0	16,2	8,6	9,5
Quando come demais em um dia, você procura comer menos no dia seguinte	50,5	10,5	14,3	12,4	12,4
Você come menos, propositalmente, para não aumentar o seu peso	52,4	17,1	9,5	13,3	7,6
Você evita comer entre as refeições porque está controlando o peso	52,4	17,1	12,4	6,7	11,4
Você leva em consideração o seu peso, quando escolhe o que vai comer	52,4	21,0	11,4	7,6	7,6
Você tenta não comer, fora das refeições, porque está controlando o peso	51,4	16,2	14,3	12,4	5,7

%; percentual. Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 5. Análise dos resultados obtidos através do Questionário olandês de Comportamento Alimentar (QHCA) para os itens da escala Comer Externo

Itens de avaliação	Nunca (%)	Quase nunca (%)	Às vezes (%)	Pouco frequente (%)	Muito frequente (%)
Quando você passa por uma confeitaria ou lanchonete, sente desejo de comer alguma coisa gostosa	2,9	7,7	25,0	22,1	42,3
Se a comida lhe parece apetitosa você consome mais do que o habitual	6,7	10,5	30,5	23,8	28,6
Se você vê ou sente o aroma de algo muito gostoso, sente desejo de comer	3,8	17,1	26,7	24,8	27,6
Você come mais do que o habitual quando vê alguém comendo	34,3	39,0	10,5	8,6	7,6
Se a comida cheira bem ou tem bom aspecto, você consome mais do que o habitual	13,3	25,7	26,7	18,1	16,2
Se você tem alguma coisa muito saborosa para comer, você come-a de imediato	5,7	21,0	38,1	12,4	22,9
Quando passa por uma padaria, sente vontade de comprar algo gostoso	5,7	18,1	24,8	17,1	34,3
Se você vê alguém comendo, sente desejo	21,0	27,6	29,5	8,6	13,3
Você consegue deixar de comer alimentos muito apetitosos	17,3	20,2	27,9	22,1	12,5
Quando você prepara uma refeição, sente desejo de petiscar alguma coisa	12,5	20,2	26,0	19,2	22,1

%: percentual. Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 6. Comparação entre os escores da Escala de Percepção do Estresse (EPS-10), Comer Emocional, Comer Contido, Comer Externo com o Estado Nutricional

Escore	Estado Nutricional	n	Média	Desvio Padrão	p
EPS-10	Eutrofia	70	21,9	7,0	0,502
	Sobrepeso	25	20,6	7,0	
	Obesidade	7	23,4	3,5	
COMER EMOCIONAL	Eutrofia	70	28,2	11,9	0,937
	Sobrepeso	25	28,7	12,1	
	Obesidade	7	31,1	16,4	
COMER CONTIDO	Eutrofia	70	18,5	9,3	<0,001
	Sobrepeso	25	27,8	9,8	
	Obesidade	7	28,1	8,7	
COMER EXTERNO	Eutrofia	70	32,0	7,2	0,733
	Sobrepeso	25	30,4	8,4	
	Obesidade	7	31,1	9,8	

Teste Não-paramétrico Kruskal-Wallis. EPS: Escala de Percepção de Estresse

Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 7. Correlação das variáveis Idade, Índice de massa corporal IMC) e escore EPS-10 com os escores do Comer Emocional, Comer Contido e Comer Externo

Correlações	Idade		IMC		Escore EPS-10	
	r	p	r	p	r	p
Escore COMER EMOCIONAL	-0,143	0,146	0,089	0,364	0,397	<0,001
Escore COMER CONTIDO	-0,120	0,224	0,474	<0,001	0,259	0,008
Escore COMER EXTERNO	-0,104	0,293	-0,073	0,460	0,217	0,026

Análise de Correlação de Pearson. IMC: Índice de Massa Corporal. EPS: Escala de Percepção de Estresse. Fonte: Elaborado pelos autores

significativamente a vontade de comer dos adolescentes da amostra (Tabela 5). A análise de correlação mostrou que o escore de estresse percebido EPS-10 apresentou correlação significativa e positiva com todos os comportamentos alimentares, sendo que quanto mais altos são os escores e EPS-10 maior tendem a ser os escores para comer emocional ($p < 0,001$), contido ($p = 0,008$) e externo ($p = 0,026$). Ademais, o IMC apresentou correlação significativa e direta com o escore de comer contido, indicando que adolescentes com maior IMC tendem a apresentar comportamentos de restrição alimentar ($p < 0,001$). A variável idade não apresentou correlação estatisticamente significativa com os escores comportamentais (Tabela 7). Ao comparar os escores médios obtidos nos questionários EPS-10 e QHCA com o estado nutricional verificou-se que o comer contido foi mais predominante nos adolescentes classificados com sobrepeso e obesidade enquanto o mesmo comportamento foi menos predominante nos adolescentes eutróficos ($p < 0,001$) (Tabela 6).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que a maioria dos adolescentes apresentou estado nutricional de eutrofia, seguido de sobrepeso e obesidade, indicando um perfil predominantemente adequado, embora o excesso de peso tenha se manifestado como uma

condição relevante na faixa etária avaliada. Achados semelhantes foram observados por Carvalho Souza *et al.* (2023) ao avaliarem 173 adolescentes, quando identificaram predominância de eutrofia acompanhada por uma proporção expressiva de sobrepeso e obesidade, evidenciando a coexistência de hábitos alimentares equilibrados e inadequados entre os jovens. De forma convergente, Alves *et al.* (2023), em estudo realizado com 529 adolescentes, identificaram maior prevalência de eutrofia, seguida de sobrepeso, ressaltando, porém, que o baixo peso apresentou proporção superior ao da obesidade, o que sugere diferenças contextuais no perfil nutricional de distintas populações. Nessa perspectiva, Qu *et al.* (2024) apontam que fatores emocionais e socioculturais, como o ambiente familiar, o nível socioeconômico e a prática de atividade física, influenciam, de forma significativa, os hábitos alimentares e o estilo de vida dos adolescentes, podendo favorecer comportamentos alimentares inadequados e, consequentemente, o ganho ou a perda de peso. Nesse sentido, os resultados deste estudo indicaram que a maior parte dos adolescentes apresentou níveis moderados de estresse, evidenciando uma carga emocional relevante, ainda que não considerada como alta. Esse achado reflete a vulnerabilidade característica dessa faixa etária, marcada por transformações físicas, cognitivas e sociais, bem como pela exposição crescente a pressões acadêmicas, familiares e interpessoais. Resultados semelhantes foram

encontrados por Johansen e Rosand (2024), que avaliaram estudantes do ensino médio na Noruega e também identificaram predominância de estresse em intensidade moderada, principalmente em decorrência da sobrecarga escolar. De modo semelhante, Slimmen *et al.* (2022), em um estudo com 875 estudantes, destacaram que as exigências acadêmicas, as atividades extracurriculares e as expectativas de desempenho configuram-se como principais fatores desencadeadores do estresse entre adolescentes. No contexto brasileiro, Silva *et al.* (2022) observaram tendência semelhante entre os estudantes de Santa Catarina, associando o estresse a fatores escolares, conflitos familiares e inseguranças pessoais, reforçando que, independentemente do contexto sociocultural, o ensino médio constitui um período caracterizado por intensas demandas e pressões. Além disso, passam por mudanças próprias dessa fase, envolvendo fatores internos e externos, estão associadas a maiores níveis de estresse, como demonstrado por Damian *et al.* (2025). Assim, mesmo que o presente estudo não tenha identificado prevalência de estresse elevado, os níveis moderados observados são clinicamente relevantes, ressaltando a importância de estratégias de prevenção e manejo do estresse nessa população. Considerando que o estresse pode impactar diretamente a forma como os indivíduos lidam com a alimentação, também foram avaliados os diferentes tipos de comportamento alimentar presentes entre os adolescentes. Nesse contexto, o comer externo apresentou a média mais elevada entre os comportamentos alimentares avaliados pelo QHCA, indicando que grande parte dos participantes tendem a ser influenciados por estímulos ambientais, como cheiro, aparência e disponibilidade de alimentos, mesmo na ausência de fome fisiológica. Ademais, Medina *et al.* (2024), em estudo com 413 participantes brasileiros, demonstraram que a presença e a ampla disponibilidade de alimentos funcionam como importantes fatores desencadeadores do comer externo, estando frequentemente associados ao aumento do consumo de alimentos hiperpalatáveis e à menor capacidade de autorregulação alimentar. Ducy *et al.* (2025) observaram que indivíduos expostos a ambientes ricos em estímulos alimentares apresentam maior propensão ao consumo impulsivo, o que pode resultar em desequilíbrios no balanço energético. Esses achados reforçam que sinais ambientais desempenham papel determinante no comportamento alimentar, sendo a visão e o aroma dos alimentos estímulos sensoriais altamente relevantes na indução do consumo, estando associados a práticas alimentares inadequadas e ao ganho de peso, conforme apontado por Schneider-Worthington *et al.* (2021). Além da influência de estímulos ambientais, observou-se um importante papel das emoções nas escolhas alimentares, sendo que o comportamento de comer emocional apresentou a segunda maior média entre os escores dos comportamentos alimentares, sugerindo que os adolescentes relacionam a alimentação a fatores emocionais e não apenas à fome física. Esse padrão indica que, em situações de emoções negativas, os adolescentes recorrem à comida como forma de conforto e regulação emocional, caracterizando uma estratégia de enfrentamento disfuncional. Corroborando com esses achados, Alexatou *et al.* (2025), em uma revisão de 44 estudos clínicos, evidenciaram que emoções negativas exercem papel central no desencadeamento do comer emocional. Adicionalmente, Betancourt-Núñez *et al.* (2022) demonstram que indivíduos que utilizam a alimentação para lidar com estados emocionais tendem a consumir alimentos hipercalóricos e altamente palatáveis, o que prejudica a auto regulação alimentar, configurando um importante fator de risco para complicações metabólicas ao longo do tempo. Por outro lado, ao analisar comportamentos voltados à restrição alimentar, verificou-se que o comer contido, embora menos prevalente, apresentou médias mais elevadas entre adolescentes com sobrepeso e obesidade, sugerindo que esses indivíduos possivelmente adotam estratégias de restrição na tentativa de controlar o peso corporal. Esse comportamento, embora muitas vezes adotado de forma consciente a fim de limitar a ingestão calórica, pode paradoxalmente contribuir para ciclos de restrição e descontrole alimentar, conforme aponta um estudo realizado por Hagerman *et al.* (2021). Em uma pesquisa aplicada na Polônia com 1.450 adolescentes, Kowalkowska *et al.* (2024) observaram que indivíduos com excesso de peso apresentaram maior tendência ao comer contido, em decorrência de uma maior preocupação com a imagem corporal, comparado a adolescentes eutróficos, que

apresentaram menor restrição alimentar. Além disso, em outro estudo conduzido por Herhaus e Petroski (2021), realizado exclusivamente com indivíduos obesos, foi apontado o predomínio do comportamento alimentar restritivo nessa população, destacando que tal comportamento favorece o comer emocional, tendo como resultado padrões alimentares desregulados que dificultam a manutenção do peso corporal a longo prazo. Assim, os resultados deste estudo demonstram que quanto maiores os escores de estresse, mais elevados são os escores dos comportamentos alimentares, indicando que níveis mais altos de estresse estão relacionados a uma maior propensão de comer externo, emocional e contido. Nesse sentido, Shatwan e Alzharani (2024) destacam que indivíduos submetidos a elevada carga de estresse tendem a aumentar a ingestão de alimentos, especialmente ricos em gorduras e açúcares, em busca de alívio imediato. De acordo com Sato *et al.* (2023) nessas situações, o alimento atua como reforçador positivo, ativando o sistema de recompensa cerebral e reduzindo temporariamente a tensão emocional. Achados similares foram observados por Da Silva Dionisio (2021), que apontam que a alimentação assume um papel compensatório e funciona como estratégia de enfrentamento frente a emoções desagradáveis. Essas evidências convergem com Hsu e Raposa (2020), os quais destacam que a alimentação frequentemente é utilizada para atenuar estados de estresse e desconforto psicológico, sobretudo em contextos marcados por demandas emocionais e sociais intensas. Como limitações deste estudo, destaca-se que a amostra foi restrita a adolescentes de 17 a 18 anos de duas escolas públicas de um único município, o que limita a generalização dos resultados para outras faixas etárias e contextos geográficos. Ademais, o uso dos questionários EPS-10 e QHCA estão sujeitos a vieses de memória e interpretação, além de que fatores adicionais que influenciam o peso e os hábitos alimentares, como ingestão alimentar detalhada, padrões de sono e aspectos psicológicos, não foram contemplados no estudo, o que restringe a compreensão completa dos determinantes do comportamento alimentar e do excesso de peso nesta população. Assim, recomenda-se que estudos futuros incluam amostras maiores e diversificadas, bem como a avaliação de fatores psicológicos e ambientais adicionais, a fim de aprofundar a compreensão das interações entre estresse e comportamento alimentar em adolescentes.

CONCLUSAO

Com base nos resultados deste estudo, conclui-se que níveis mais elevados de estresse estão associados a escores mais altos de comer externo, emocional e restritivo. A amostra demonstrou estado nutricional predominantemente adequado, embora o excesso de peso tenha sido identificado em uma parcela menor dos participantes. Observou-se, também, que a maioria dos adolescentes apresentou níveis moderados de estresse, bem como associação entre níveis mais elevados de estresse e maiores escores de comer externo, emocional e contido, sendo que o comer contido esteve mais relacionado a adolescentes com IMC mais elevado, indicando uma tendência ao controle alimentar restritivo entre indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Tais achados reforçam a importância de intervenções que integrem ações de educação nutricional e estratégias de manejo do estresse, visando à promoção de hábitos alimentares mais equilibrados e à prevenção de alterações de comportamento alimentar nessa população.

REFERÊNCIAS

- ABDOU, Alexandre; AGRAWAL, Devendra K.; BARBAR, Ryan; KADES, Samuel; MAKKI, Hassan; HALEY, Grant; MASRI-ZADA, Tariq; MARTIROSYAN, Suren. The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. *Journal of psychiatry and psychiatric disorders*, v. 9, 2025: 111-130.
- ALEXATOU, Olga; SOUSANA, Papadopolou; MENTZELOU, Maria; DELIGIANNIDOU, Georgia-Eirini; DAKANALIS, Antonios; GIAGINIS, Constantinos. Explorando o impacto da

- alimentação emocional entre estudantes universitários: uma revisão da literatura. *Ciências Médicas*, v. 13, n. 2, p. 56, 2025.
- ALVES, Rafael R.; BAPTISTA, Tadeu J. R.; ALVES, Vitor; SILVA, Weber A.; SILVA, Marcelo H.; SANTOS, Douglas de A. T.; VIEIRA, Carlos A. Comparison of nutritional status and growth curves of children and adolescents in the city of Goiânia, Goiás: cross-sectional study. *São Paulo Medical Journal*, São Paulo, v. 142, n. 2, p. 143-151, 2023.
- BETANCOURT-NÚÑEZ, Alejandra; TORRES-CASTILLO, Nathaly; MARTÍNEZ-LÓPEZ, Erika; DE LOERA-RODRÍGUEZ, César O.; DURÁN-BARAJAS, Elvira; MÁRQUEZ-SANDOVAL, Fabiola; BERNAL-OROZCO, Maria F.; GARAULET, Marta; VIZMANOS, Bárbara. Alimentação emocional e padrões dietéticos: refletindo as escolhas alimentares em pessoas com e sem obesidade abdominal. *Nutrientes*, v. 14, p. 1371, 2022.
- CAMPOS, Leidiomar da S.; LEONEL, Camila F. S.; GUTIERREZ Denise M. D. Relação entre estresse e obesidade: Uma revisão narrativa. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 22, n. 16, p. 1-15, 2020.
- CARVALHO SOUZA, Germana A.; MAIA, Carla S. C.; OLIVEIRA, Keciany A.; MARQUES BRAGA, Ribana A.; SOARES, Edson S.; VERDE, Sara M. M. L.; MAGALHÃES, Saulo C.; OLIVEIRA, Ariclécio C.; LOUREIRO, Adriano C. C. Evaluation of the relationship between nutritional status, levels of physical activity and physical strength in adolescents. *Clin Nutr ESPEN*, v. 53, p. 182-188, 2023.
- CHARLOTTE J. HAGERMAN Charlotte J.; STOCK, Michelle L.; JANINE B. BEEKMAN, Ellen W.; YEUNG, Susan P. The ironic effects of dietary restraint in situations that undermine self-regulation. *Eating Behaviors*, v. 43, n. 11, pág. 101579, 2021.
- CHOI, Jinkyung. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*, v. 12, n. 5, pág. 1241, 2020.
- COHEN, Sheldon; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, v. 24 n. 4, p. 385-396, 1983
- DAMIAN, Aline de S.; SILVA, Wilian G. VIVIAN, Aline G. Souza, Fernanda P. Percepção de adolescentes do ensino fundamental frente à sua saúde mental. *Cadernos da FUCAMP*, v. 40, p. 44–62, 2025.
- DA SILVA DIONISIO, Wesley Álex. Prevalência de sintomas de estresse e depressão em adolescentes associados à prática de atividade física durante a aula de educação física escolar. *Anais do Congresso de Pesquisa e Inovação do Senac Pernambuco*, 2021.
- DUCY, Emilie; ROMON, Monique; AMOUYEL, Philippe; MEIRHAEGHE, Aline. Associations between external eating cues, diet history and weight history in French subjects with obesity. *Appetite*, v. 207, p. 107868, 2025.
- HERHAUS, Bento; PETROWSKI, Katja. The effect of restrained eating on acute stress-induced food intake in people with obesity. *Appetite*, v. 159, p. 105045, 2021.
- HUNGER, Bettina; SEIBT, Reingard. Psychosocial Work Stress and Health Risks - A Cross-Sectional Study of Shift Workers From the Hotel and Catering Industry and the Food Industry. *Front Public Health*, Potsdam, v. 10, 2022.
- HSU, Ti; RAPOSA, Elizabeth B. Effects of stress on eating behaviours in adolescents: A daily diary investigation. *Psychology & Health*, v. 36, n. 2, p. 236-251, 2021.
- JOHANSEN, Vegard; ROSAND Ingivild. Estudo transversal sobre variações no estresse relacionado ao trabalho escolar em turmas do ensino médio na Noruega. *Scandinavian Journal of Public Health*, [S.l.], v. 52, p. 1–9, 2024.
- KHALED, Karim; TSOFLIOU, Fotini; HUNDLEY, Vanora; HELMREICH, Rebecca; ALMILAJI, Orouba. Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Journal*, v. 19, n. 92, p. 1-15, 2020.
- KOWALKOWSKA, Joanna; HAMULKA, Jadwiga; WADLOWSKA, Lidia; GÖRNICKA, Magdalena; CZARNIECKA-SKUBINA, Ewa; GUTKOWSKA, Krystyna. Alimentação restrita e alimentação desinibida: associação com a qualidade da dieta e o peso corporal entre adolescentes. *Nutrients*, v. 16, pag 3601, 2024.
- LJUBIČIĆ Marija; MATEK SARIĆ Marijana; KLARIN Ivo; RUMBAC Ivana; COLIĆ BARIĆ Irena; RANILOVIĆ Jasmina; DŽELALIJA Boris; SARIĆ A, NAKIĆ Dario; DJEKIC Ilija;
- KORZENIOWSKA Malgorzata; BARTKIENE Elena; PAPAGEORGIOU Maria; TARCEA Monica; ČERNELIČ-BIZJAK Masa; KLAVAL Dace; SZŰCS Viltória; VITTADINI Elena; BOLHUIS Dieuwerke; GUINÉ PF Raquel. Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, v. 12, n. 4, pág. 872, 2023.
- MATOS, Suamilly M. R.; FERREIRA, José S. C. Stress and eating behavior. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p., 2021.
- MEDINA, Natália O.; DE CARVALHO-FERREIRA, Joana P.; BEGHINI, Júlia.; DA CUNHA, Diogo T. O impacto psicológico da ampla disponibilidade de alimentos palatáveis prediz a alimentação descontrolada e emocional em adultos. *Foods*, v. 13, p. 52, 2024.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Orientação para coletas e análise de dados antropométricos em serviço da saúde. Norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Ministério da Saúde. Brasília, DF; 2011.
- PITANGA, Fábio. H.; SOUZA, Adrianellen da. S.; BATISTA, Gustavo D. S.; DA ROCHA, Ricelli E. R. Estado nutricional de crianças e adolescentes do Brasil: uma revisão bibliográfica sistemática. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 46676-46695, 2021.
- RALPH, Raffhaelle C. S. R.; CHAGAS, Ana B. S.; ANDRADE, Laura R. de O.; SCANTLEBRUY, Márcia C.; GOMES, Regina S.; CASTRO, Nayara S. Efeitos do estresse no comportamento alimentar: uma revisão. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, v. 6, n. 6, pág. 28680-28701, 2023.
- REIS, Rodrigo S.; HINO, Adriano A. F.; AÑEZ, Ciro R. R. Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. *Journal of health psychology*, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010.
- ROY, SK; JAHAN, Khurshid; ALAM, Nurul; ROIS, Rumana; FERDAUS, Ambrina; ISRAT, Samina; KARIM, MD.R. Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. *Journal of Health, Population and Nutrition, Bangladesh*, v. 40, n. 1, 2021.
- SCHNEIDER-WORTHINGTON, Camille. R.; SMITH, Kathiryn. E.; ROEMMICH, James. N.; SALVY, Sarah-J. External food cue responsiveness and emotional eating in adolescents: a multimethod study. *Appetite*, v. 168, p. 105789, 2021.
- SLIMMEN, Sybren; TIMMERMAN, Olaf; KALINA MIKOLAJCZAK-DEGRAUWE, Kalina; OENEMA, Anke. Como os fatores relacionados ao estresse afetam o bem-estar mental de estudantes universitários: um estudo transversal para explorar as associações entre estressores, estresse percebido e bem-estar mental. *Plos One*, v. 17, n. 1, p. : e0275925, 2022.
- VAN GALEN, Katy A.; TER HORST, Kasper W.; SERLIE, Mireille J. Serotonin, food intake, and obesity. *Obesity reviews*, v. 22, n. 7, pág. e13210, 2021.
- ViacomCBS. Global Youth – Voices & Futures. Research Study Beyond, 2020.
- VIANA, Victor; SINDE, Susana. Estilo alimentar: Adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, v. 8, n. 1-2, p. 59-71, 2003.
- VIGITEL BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

SATO, Amy F; DARLING, Katherine E; RUZICKA, Elizabeth B, FAHRENKAMP, Amy J; SHIELDS, Clarissa V; WEST, Caroline E; SCHULER, Shana M. A biobehavioral examination of emotional eating in adolescents: Evaluating the role of acute cortisol stress reactivity in the context of a multi-method assessment of eating in response to stress. *Appetite*, v. 184, n.1, p. 106486, 2023.

SHATWAN, Israa M; ALZHARANI, Manar A Associação entre estresse percebido, alimentação emocional e adesão a padrões alimentares saudáveis entre estudantes universitários sauditas: um estudo transversal. *J Health Popul Nutr*. v. 43, n. 144, p. 1-10, 2024.

SHRIVER, Lenka H; DOLLAR, Jessica M.; CALKINS, Susan D.; KEANE, Susan P; SHANAHAN, Lilly; WIDEMAN, Laurie. Alimentação emocional na adolescência: efeitos da regulação emocional, estado de peso e imagem corporal negativa. *Nutrients*, v 13, n. 1, p. 79, 2021.

QU, Yangming; XU, Wei; GUO, Shijie; WU, Hui. Associação de fatores sociodemográficos e de estilo de vida e ingestão alimentar com sobrepeso e obesidade entre crianças nos EUA: resultados do NHANES. *BMC Public Health*, v. 24, n. 2176, p. 2176, 2024.
