

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA ALIMENTAÇÃO: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DA ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL

DE ANDRADE, Bianca Helena; PICCININ, Sabrina Luiza; MARTINELLI, Maxemino Luiz

Resumo

A psicologia da alimentação emocional explora como emoções intensas, como ansiedade, tristeza e estresse, influenciam padrões alimentares, especialmente entre adolescentes. Esse fenômeno, onde a alimentação age como uma válvula de escape emocional em vez de responder à fome fisiológica, é associado a fatores psicológicos, biológicos e socioculturais. Estudos indicam que emoções negativas aumentam a probabilidade de ingestão de alimentos ricos em calorias, principalmente entre adolescentes vulneráveis emocionalmente, como os que lidam com ansiedade social. A metodologia consistiu em uma busca não exaustiva na literatura, permitindo uma compreensão de como os estudos tratam a influência do ambiente familiar e das práticas alimentares parentais é fundamental, pois modela as atitudes dos jovens em relação ao uso da comida para lidar com emoções. Contextos socioculturais diversificados, como o latino-americano, também moldam a percepção e resposta emocional à alimentação, destacando a relevância da cultura. Compreender esses aspectos pode contribuir para intervenções psicológicas que promovam a regulação emocional e a criação de hábitos alimentares saudáveis, mitigando o impacto negativo do comer emocional na adolescência e contribuindo para reduzir problemas associados, como a obesidade e distorções de imagem corporal.

RESUMO

Palavras-chave - Alimentação emocional. Adolescentes. Regulação emocional. Ambiente familiar. Fatores socioculturais
E-mails - andradebianca24011@gmail.com; piccininsabrina luiza@gmail.com