



Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP

Escola de Educação Física – EEFUFOP

Bacharelado em Educação Física



MANOELA MENDONÇA FERREIRA

ENTRE O SENTIR E O PERCEBER: CONSCIÊNCIA INTEROCEPTIVA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ouro Preto

2025

Manoela Mendonça Ferreira

ENTRE O SENTIR E O PERCEBER: CONSCIÊNCIA INTEROCEPTIVA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel.

Orientado(a) por: Prof. Dra. Siomara Aparecida da Silva

Ouro Preto

2025

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

F383e Ferreira, Manoela Mendonça.

Entre o sentir e o perceber [manuscrito]: consciência interoceptiva em estudantes universitários. / Manoela Mendonça Ferreira. - 2025.
30 f.: il.: color., gráf., tab..

Orientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva.

Produção Científica (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Interocepção. 2. Hábitos. 3. Estudantes universitários. I. Silva, Siomara Aparecida da. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796:37

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Manoela Mendonça Ferreira

Entre o sentir e o perceber: consciência interoceptiva em estudantes universitários

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 16 do mês de outubro do ano de 2025

Membros da banca

Prof. Dr. Aislán Diego de Assis - Universidade Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Heber Eustáquio de Paula - Universidade Federal de Ouro Preto
Prof.ª Dr.ª: Siomara Aparecida da Silva - Universidade Federal de Ouro Preto

Prof.ª Dr.ª: Siomara Aparecida da Silva, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 23/10/2025.



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva**, **PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 23/10/2025, às 13:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1002390** e o código CRC **B6178B17**.

Dedico este trabalho tão simbólico a minha família, e principalmente, ao meu avô Ernani, por me dedicarem o que tem de mais precioso: amor e tempo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus por guiar meus passos e me fortalecer.

À minha família pelo apoio incondicional e por cada chave que abriu portas importantes na minha vida.

Aos amigos e amigas, meu porto seguro e presença constante.

Ao Nicolas, pelo amor e carinho em cada gesto.

À minha orientadora, professora Siomara, pelos ensinamentos, trocas e contribuições que me permitiram evoluir ao longo desta jornada.

Que venham as próximas conquistas!

“A mudança acontece através do movimento e o movimento cura.”

– Joseph Pilates

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo comparar a consciência interoceptiva de discentes de uma universidade pública em diferentes características sociodemográficas e hábitos, a fim de verificar se essas diferenças influenciam a capacidade de perceber e interpretar sensações internas do corpo. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA), disponibilizado via Google Forms. A análise das respostas foi realizada no programa SPSS 20.0, adotando nível de significância de $p \leq 0,05$. A pesquisa de caráter descritivo comparativo, contou com 297 participantes entre 18 e 44 anos ($24 \pm 3,99$), de diferentes cursos. Desse grupo, 62,9% se identificaram como mulher cis, 35,5% homem cis, 0,4% pessoa não binária, 0,4% mulher trans e 0,8% optaram por não responder. Os resultados mostraram que sexo, renda familiar e período de ingresso na universidade não apresentam diferenças significativas na consciência interoceptiva. Por outro lado, participantes que mantêm hábitos como alimentação saudável e prática regular de exercício físico apresentaram escores significativamente mais altos nas dimensões regulação atencional, autorregulação e confiar. Além disso, os que realizam ações relacionadas à espiritualidade têm escores superiores em consciência emocional e autorregulação. Participantes que não compartilham a habitação apresentaram maiores escores nas dimensões notar e consciência emocional, e estudantes que relataram ter rede de apoio tiveram resultados maiores na dimensão consciência emocional. Conclui-se que habitação, rede de apoio e hábitos são significativos para o desenvolvimento da consciência interoceptiva. Sugere-se que estudos futuros investiguem características e práticas que influenciam a consciência interoceptiva em diferentes contextos.

Palavras-chave: interocepção; hábitos; estudantes universitários.

ABSTRACT

The present study aimed to compare the interoceptive awareness of students from a public university across different sociodemographic characteristics and habits, in order to verify whether these differences influence the ability to perceive and interpret internal bodily sensations. Data collection was carried out using the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) questionnaire, made available via Google Forms. Responses were analyzed using the SPSS 20.0 software, adopting a significant level of $p \leq 0.05$. The descriptive and comparative study included 297 participants aged between 18 and 44 years (24 ± 3.99) from different academic programs. Among them, 62.9% identified as cisgender women, 35.5% as cisgender men, 0.4% as non-binary individuals, 0.4% as transgender women, and 0.8% preferred not to answer. The results showed that sex, family income, and university entry period did not present significant differences in interoceptive awareness. On the other hand, participants who maintained habits such as healthy eating and regular physical exercise had significantly higher scores in the dimensions of attention regulation, self-regulation, and trust. In addition, those who engaged in spirituality-related activities showed higher scores in emotional awareness and self-regulation. Participants who did not share housing presented higher scores in the noticing and emotional awareness dimensions, and students who reported having a support network showed higher results in emotional awareness. It is concluded that housing, support network, and habits are significant for the development of interoceptive awareness. Future studies are suggested to investigate characteristics and practices that influence interoceptive awareness in different contexts.

Key words: interoception; habits; university students.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO*	12
2. METODOLOGIA	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4. CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO*

O cotidiano acadêmico representa, por si só, um grande desafio para os estudantes ingressantes. A adaptação a uma nova rotina, a carga horária extensa, as exigências acadêmicas e pessoais, o afastamento temporário da família e a necessidade de lidar com um ambiente que demanda maior autonomia são fatores que podem impactar diretamente a forma como esses estudantes se percebem, podendo gerar sentimento de insegurança, problemas de aprendizagem, insatisfação nos relacionamentos pessoais (1), ansiedade e, em alguns casos, até situações de crises (2) e depressão (3) .

Estudos indicam que uma maior consciência sobre os sinais internos do corpo pode estar associada a uma melhor regulação emocional e a uma visão mais equilibrada de si mesmo (4). Para explorar essas relações de forma sistemática, a ferramenta "*Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness*" (MAIA) (5) é um instrumento validado que permite avaliar de maneira ampla a interocepção, a exterocepção e a consciência proprioceptiva.

A interocepção refere-se à habilidade de perceber e interpretar sinais internos do corpo, como batimentos cardíacos, respiração e emoções. A exteroceptividade pode ser definida como a capacidade através da qual o indivíduo entra em contato com a estimulação presente no ambiente ao redor e a consciência proprioceptiva, envolve a capacidade de perceber a posição, o movimento e a orientação do nosso corpo no espaço. Essas classificações foram inicialmente descritas por Sherrington e retomadas por Craig (6).

Buscando compreender estes fenômenos nos universitários, este estudo foi realizado com o objetivo de comparar as respostas do questionário MAIA de estudantes com diferentes características sociodemográficas e hábitos de vida, a fim de verificar se essas diferenças influenciam ou não a consciência interoceptiva.

2. METODOLOGIA

Todos os procedimentos desse estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da universidade em questão com o parecer **6.238.361** e o **CAAE: 68168223.0.0000.5150**.

A ferramenta utilizada nesta pesquisa foi o *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* (MAIA), validado para o Português (7) (8) . O questionário é composto por 33 itens distribuídos em sete subescalas: Notar, Não se distrair, Não se preocupar, Regulação atencional, Consciência emocional, Autorregulação e Confiar.

*Este artigo foi formatado segundo as normas da Revista Panamericana de Salud Pública/Pan American Journal of Public Health (RPSP/PAJPH) e será submetido para publicação.

Os dados para análise foram coletados através de um formulário disponibilizado no Google Forms, que foi enviado pelos colegiados dos diferentes cursos para o e-mail dos estudantes e divulgado em ambientes acadêmicos, como salas de aula e o restaurante universitário, no período de janeiro a agosto de 2025.

Esta pesquisa utilizou uma abordagem descritiva comparativa (9) e a população foi definida por universitários de uma instituição pública de ensino superior do sudeste do Brasil. A amostra da pesquisa foi composta por 297 estudantes ($24 \pm 3,99$ anos de vida) variando entre 18 e 44 anos. Desse grupo 62,9% se identificaram como mulher cis, 35,5% como homem cis, 0,4% como pessoa não binária, 0,4% mulher trans e 0,8% optaram por não responder a identificação de gênero.

A maior porcentagem de estudantes que respondeu ao questionário cursa Educação Física (12,8%), seguido por Ciências Biológicas (6,7%). Quanto à moradia, 43,1% residem em repúblicas e 19,8% em casa ou apartamento alugado com amigos.

A estimativa de renda domiciliar mensal foi obtida a partir do Critério Brasil (10). Entre os universitários participantes, os valores prevalentes foram R\$ 3.980,38 (26,2%) e R\$ 7.017,64 (21,4%). Em relação à renda pessoal, 57,6% declararam possuir mais de uma fonte, enquanto 22,6% dependem exclusivamente da família.

Nos hábitos e estilo de vida, 72,6% relataram praticar atividades motoras pelo menos uma vez por semana no momento, enquanto 27,4% não praticam nenhuma atividade física. Sobre a alimentação, 56,9% consideram manter hábitos saudáveis na maior parte do tempo. Quanto à questão que abordava ações relacionadas à espiritualidade 85,1% dos participantes relataram adotar práticas frequentes, enquanto 14,9% indicaram não realizar esse tipo de atividade.

Para a análise dos dados, foi utilizado o programa SPSS 20.0. Foram realizados testes estatísticos como a ANOVA e o Teste T, adotando-se um nível de significância de $p \leq 0,05$. Quando identificadas diferenças estatisticamente significativas por meio da ANOVA, foi aplicado o POSTHOC de BONFERRONI para identificar entre quais grupos ocorreram as diferenças. Antes de realizar as comparações as respostas foram tabuladas e codificadas no EXCEL.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversos fatores influenciam o comportamento humano ao longo da vida, podendo gerar efeitos positivos ou negativos. Muitos desses comportamentos se tornam automatizados e, com

o tempo, consolidam-se como hábitos. A análise realizada permitiu identificar que alguns fatores sociodemográficos não apresentaram diferenças significativas na autopercepção dos estudantes, enquanto determinados hábitos de vida demonstraram impacto positivo em dimensões específicas da consciência interoceptiva.

Uma revisão de literatura de 2014 com o objetivo de analisar o estilo de vida dos universitários apontou que cada vez mais crescem as evidências de que os hábitos adquiridos pelos universitários se mostram preocupantes, com elevado consumo de álcool e tabaco, baixo nível de atividade física e hábitos alimentares inadequados (11).

O fato de que a maior parte dos discentes participantes da pesquisa cursa Educação Física (12,8%) pode ter contribuído para maiores scores nas dimensões do MAIA, visto que o curso estuda a aplicação o movimento humano a partir de diferentes manifestações do exercício físico (12). Por outro lado, cursos como Artes Cênicas, cujo objetivo envolve o desenvolvimento da expressividade artística e da expressão corporal (13), também podem impactar essa percepção, o que aponta para a necessidade de futuras investigações sobre a influência da formação acadêmica, aspecto que não foi contemplado neste estudo.

3.1 VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS/CONTEXTUAIS

Apesar das possíveis influências relacionadas ao curso, a análise das variáveis sociodemográficas mostrou que não houve diferenças significativas nas dimensões da autopercepção entre os subgrupos formados por faixa de renda familiar (Tabela 1) e sexo (Tabela 2). A renda familiar foi organizada em grupos de acordo com o Critério Brasil (CB), considerando os seguintes pontos de corte: A (R\$ 26.811,68), B1 (R\$ 12.683,34), B2 (R\$ 7.017,64), C1 (R\$ 3.980,38), C2 (R\$ 2.403,04) e DE (R\$ 1.087,77).

A ausência de diferenças significativas pode estar relacionada ao fato de que os estudantes compartilham um ambiente comum de estudo e convivência, o que tende a gerar semelhantes experiências e reduzir possíveis desigualdades na consciência interoceptiva associadas ao sexo ou à renda familiar nesse contexto.

Tabela 1 – Comparação das dimensões do MAIA entre as diferentes faixas de renda familiar dos estudantes.

FAIXA DE RENDA FAMILIAR

Dimensões MAIA		Soma dos Quadrados	gl (graus de liberdade)	Quadrado Médio	F	Significância
Notar	Entre grupos	15,84	5	3,168	0,358	0,877
	Dentro dos grupos	2.143,06	242	8,856		
	Total	2.158,90	247			
Não se distrair	Entre grupos	55,83	5	11,167	0,551	0,737
	Dentro dos grupos	4.900,29	242	20,249		
	Total	4.956,13	247			
Não se preocupar	Entre grupos	44,20	5	8,840	0,689	0,632
	Dentro dos grupos	3.105,86	242	12,834		
	Total	3.150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	149,70	5	29,940	0,621	0,684
	Dentro dos grupos	11.671,64	242	48,230		
	Total	11.821,34	247			
Consciência emocional	Entre grupos	88,21	5	17,643	0,698	0,625
	Dentro dos grupos	6.112,88	242	25,260		
	Total	6.201,09	247			
Autorregulação	Entre grupos	326,26	5	65,251	1,308	0,261
	Dentro dos grupos	12.072,18	242	49,885		
	Total	12.398,44	247			
Confiar	Entre grupos	31,97	5	6,393	0,578	0,717
	Dentro dos grupos	2.676,52	242	11,060		
	Total	2.708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Tabela 2 - Comparação das dimensões do MAIA entre o sexo masculino e feminino

SEXO

Dimensões MAIA	Sexo	Média	Desvio Padrão	Valor - p
Notar	Femino	10,270	2,853	0,949
	Masculino	10,290	3,005	
Não se distrair	Femino	7,240	4,425	0,685
	Masculino	7,490	4,400	
Não se preocupar	Femino	11,020	3,411	0,580
	Masculino	10,760	3,704	
Regulação atencional	Femino	18,040	7,019	0,976
	Masculino	18,010	6,993	
Consciência emocional	Femino	18,750	5,204	0,695
	Masculino	19,010	4,452	
Autorregulação	Femino	17,070	7,063	0,085
	Masculino	18,730	7,143	
Confiar	Femino	10,180	3,293	0,350
	Masculino	10,590	3,230	

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Outra variável que também não apresentou diferença significativa nas dimensões do MAIA

foi o ano de ingresso dos estudantes baseados na pandemia da covid 19, dividindo os universitários naqueles que ingressaram antes, durante ou depois da pandemia.

Tabela 3 - Comparação das dimensões do MAIA entre os períodos de ingresso na Universidade (antes, durante e após a pandemia da Covid-19)

ANO DE INGRESSO NA UNIVERSIDADE (ANTES, DURANTE OU DEPOIS DA PANDEMIA)						
Dimensões MAIA		Soma dos Quadrados	gl (graus de liberdade)	Quadrado Médio	F	Significância
Notar	Entre grupos	5,93	2	2,964	0,342	0,711
	Dentro dos grupos	2.113,50	244	8,662		
	Total	2.119,43	246			
Não se distrair	Entre grupos	68,34	2	34,170	1,706	0,184
	Dentro dos grupos	4.885,89	244	20,024		
	Total	4.954,23	246			
Não se preocupar	Entre grupos	8,11	2	4,056	0,320	0,727
	Dentro dos grupos	3.094,27	244	12,681		
	Total	3.102,38	246			
Regulação atencional	Entre grupos	40,13	2	20,065	0,416	0,660
	Dentro dos grupos	11.772,98	244	48,250		
	Total	11.813,11	246			
Consciência emocional	Entre grupos	130,05	2	65,026	2,631	0,074
	Dentro dos grupos	6.031,06	244	24,717		
	Total	6.161,11	246			
Autorregulação	Entre grupos	7,96	2	3,981	0,080	0,923
	Dentro dos grupos	12.125,87	244	49,696		
	Total	12.133,83	246			
Confiar	Entre grupos	1,32	2	0,658	0,060	0,942
	Dentro dos grupos	2.685,46	244	11,006		
	Total	2.686,78	246			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Estudos (14) indicam que no período pandêmico houve insuficiência de prática de atividade física, alterações no comportamento alimentar (15) (16), fatores que se mostraram significativos no presente estudo para obter scores mais altos na consciência interoceptiva.

Uma hipótese possível é que o impacto do período pandêmico tenha sido amortecido por práticas pessoais adotadas por cada estudante, como estratégias de autocuidado e formas individuais de lidar com o contexto imprevisível.

3.2 CONDIÇÕES DE MORADIA

No contexto de vida dos participantes, em relação à moradia, a maior parte da amostra respondeu que mora na cidade sede da Universidade em habitações compartilhadas.

A região pesquisada tem uma forte particularidade quando se diz respeito as moradias: quem tem mais palco e visibilidade são as repúblicas, lugar em que os estudantes que optam por virarem moradores devem seguir uma hierarquia, que fundamenta a autogestão de um

sistema complexo. Mesmo quem não está vivendo a rotina republicana na cidade acaba sendo influenciado por essa forte tradição.

Dessa forma, surgiu a necessidade de separar os estudantes em dois grupos, aqueles que compartilham moradia (Grupo 1) e os universitários que moram sozinhos (Grupo 2). Ao compará-los, a dimensão “Notar” (atenção às mudanças no corpo de acordo com fatores externos), os estudantes que moram sozinhos apresentaram média de $10,38 \pm 1,96$, enquanto os que compartilham moradia obtiveram $9,65 \pm 2,39$, com diferença significativa ($p \leq 0,017$).

Em “Consciência emocional” (reconhecimento de alterações fisiológicas no corpo devido às emoções), os que moram sozinhos tiveram média de $19,97 \pm 3,84$, superior aos que compartilham moradia ($18,30 \pm 5,20$), também com diferença significativa ($p \leq 0,007$).

Tabela 4 - Comparação das dimensões do MAIA entre as condições de moradia dos estudantes.

CONDIÇÕES DE MORADIA				
Dimensões MAIA	Moradia	Média	Desvio Padrão	Valor - p
Notar	1	9,650	2,391	0,017*
	2	10,380	1,964	
Não se distrair	1	7,120	4,438	0,478
	2	7,570	4,143	
Não se preocupar	1	11,270	3,771	0,414
	2	10,880	3,022	
Regulação atencional	1	18,220	7,110	0,95
	2	18,280	6,022	
Consciência emocional	1	18,300	5,206	0,007*
	2	19,970	3,842	
Autorregulação	1	17,710	7,060	0,438
	2	18,490	6,997	
Confiar	1	10,400	3,366	0,985
	2	10,390	3,135	

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nota: Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

A dimensões “Notar” e “Consciência emocional” do questionário MAIA são compostas por afirmações que refletem a habilidade do indivíduo de ter consciência da relação entre sensações corporais e estados emocionais. Dentro destas dimensões são encontradas perguntas como: “Eu noto quando estou desconfortável no meu corpo.”, “Eu noto que a minha respiração se torna mais livre e fácil quando me sinto confortável”. Dessa forma, um alto escore

nessas dimensões indica uma maior habilidade de estar consciente e responsivo ao ambiente, mesmo diante de circunstâncias estressantes, como morar em um novo ambiente.

É possível supor que experiências como deixar o lar de origem e passar alguns momentos sozinhos oferecem oportunidades para desenvolver estratégias de reconhecimento dos sinais do corpo, favorecendo a reflexão sobre a interação entre sinais corporais e as emoções.

3.3 REDE DE APOIO

Lidar com momentos de grandes exigências, como os que podem ser enfrentados durante a trajetória universitária, exige não apenas estratégias pessoais, mas também o suporte de uma rede de apoio. Apesar de todos os participantes terem assinalado ter com quem contar em momentos de dificuldade, os grupos 1 (assinalou quem sempre tem com quem contar) e 2 (assinalou que tem com quem contar na maioria das ocasiões) se diferenciaram na dimensão “Consciência emocional” que indica reconhecimento de alterações fisiológicas no corpo devido às emoções ($p \leq 0,32$).

Tabela 5 - Comparação das dimensões do MAIA entre diferentes níveis de rede de apoio dos estudantes.

REDE DE APOIO						
Dimensões MAIA		Soma dos Quadrados	gl (graus de liberdade)	Quadrado Médio	F	Significância
Notar	Entre grupos	16,184	3	5,395	0,614	0,606
	Dentro dos grupos	2142,716	244	8,782		
	Total	2158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	46,054	3	15,351	0,763	0,516
	Dentro dos grupos	4910,071	244	20,123		
	Total	4956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	12,19	3	4,063	0,316	0,814
	Dentro dos grupos	3137,87	244	12,860		
	Total	3150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	299,029	3	99,676	2,111	0,099
	Dentro dos grupos	11522,31	244	47,223		
	Total	11821,339	247			
Consciência emocional	Entre grupos	219,464	3	73,155	2,984	0,032*
	Dentro dos grupos	5981,628	244	24,515		
	Total	6201,093	247			
Autorregulação	Entre grupos	294,444	3	98,148	1,979	0,118
	Dentro dos grupos	12103,991	244	49,607		
	Total	12398,435	247			
Confiar	Entre grupos	84,762	3	28,254	2,628	0,051
	Dentro dos grupos	2623,718	244	10,753		
	Total	2708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

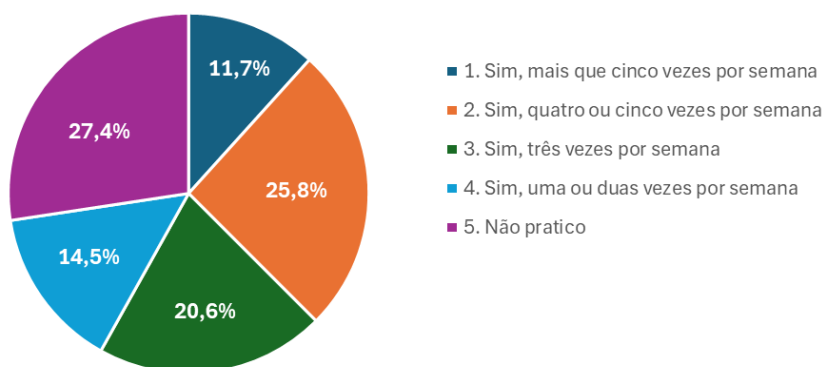
Nota: Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

3.4 PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Uma estratégia para recuperar o equilíbrio diante da mudança de contextos e dos impactos causados pelo estresse da rotina acadêmica e profissional é o exercício físico. A qualidade de vida é um dos vários benefícios associados a prática motora: pessoas ativas apresentam significativamente maiores escores de qualidade de vida em relação aos sedentários (17). Nos resultados obtidos, a maioria dos alunos relataram serem ativos com práticas motoras pelo menos uma vez por semana (Figura 1).

Figura 1 – Prática de atividade física entre os discentes

Você pratica exercício(s) físico(s) regularmente?



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (18) que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Considerando que, no Brasil, as aulas costumam ter aproximadamente 50 minutos de duração, foram divididos dois grupos para comparação: o Grupo 1, composto por estudantes que relataram praticar atividade física pelo menos três vezes por semana, atendendo, portanto, à recomendação da OMS; e o Grupo 2, formado por aqueles que não atingem esse mínimo recomendado.

Na comparação entre os grupos, o que atende à recomendação da OMS, o Grupo 1 apresentou $19,04 \pm 7,19$ em “Regulação atencional”, e o Grupo 2 medidas de $16,88 \pm 6,33$, diferença significativa ($p \leq 0,015$). Já dimensão “Autorregulação”, o grupo ativo obteve média

de $19,29 \pm 6,80$, enquanto o grupo não ativo apresentou média de $15,65 \pm 6,95$, diferença estatisticamente significativa ($p \leq 0,001$). E, em “Confiar”, os praticantes que atendem à recomendação da OMS apresentaram média de $11,03 \pm 2,88$, enquanto os que não atendem tiveram $9,40 \pm 3,63$, diferença significativa ($p \leq 0,001$).

Tabela 6 - Comparação das dimensões do MAIA entre estudantes que seguem e não seguem as diretrizes da OMS

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO (EF)				
Dimensões MAIA	EF	Média	Desvio Padrão	Valor - p
Notar	1	9,870	2,318	0,471
	2	9,650	2,293	
Não se distrair	1	7,440	4,404	0,797
	2	7,290	4,602	
Não se preocupar	1	11,080	3,653	0,867
	2	11,150	3,472	
Regulação atencional	1	19,040	7,195	0,015*
	2	16,880	6,337	
Consciência emocional	1	18,990	4,702	0,262
	2	18,270	5,404	
Autorregulação	1	19,290	6,802	0,001*
	2	15,650	6,956	
Confiar	1	11,030	2,883	0,001*
	2	9,400	3,632	

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nota: Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

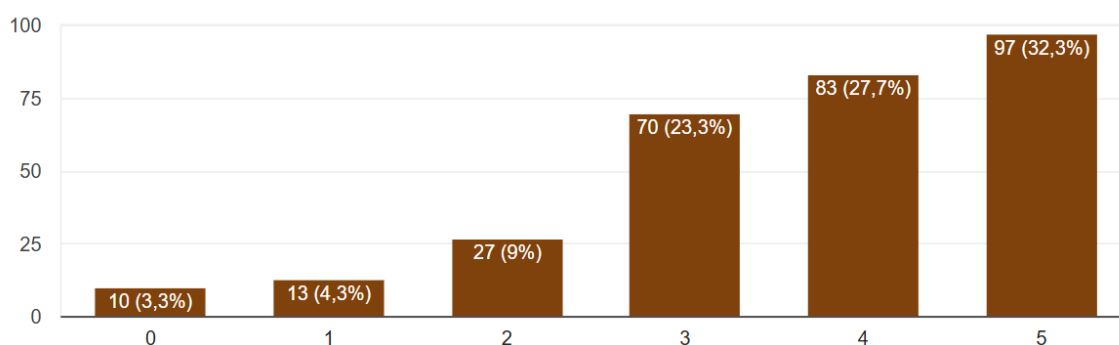
Os resultados reforçam o impacto da prática motora, evidenciando os múltiplos benefícios da atividade física e sua capacidade de ampliar a consciência interoceptiva em diferentes dimensões, o que contribui para uma regulação mais eficaz dos sinais internos e, consequentemente, para o bem-estar.

Uma revisão literária (4) buscou verificar a validade do instrumento MAIA em grupos submetidos para experienciar diferentes intervenções no intuito de analisar se elas podem contribuir com uma consciência interoceptiva. Percebeu-se que o questionário aplicado pré e pós intervenções sugere associação entre outras práticas que causam sensação de bem-estar para além da atividade física, como a meditação, para obtenção de maiores benefícios (4).

A respeito de experiências e percepções, a frequência das respostas do MAIA revelou, na “Questão 20” que a maioria dos estudantes (60%) (Figura 2) assinalou os valores mais altos da escala, indicando que experiências negativas causam consequências nas sensações corporais.

Figura 2 – Percepção de alterações corporais quando algo não está bem

20. Quando algo não está bem na minha vida consigo senti-lo no meu corpo.

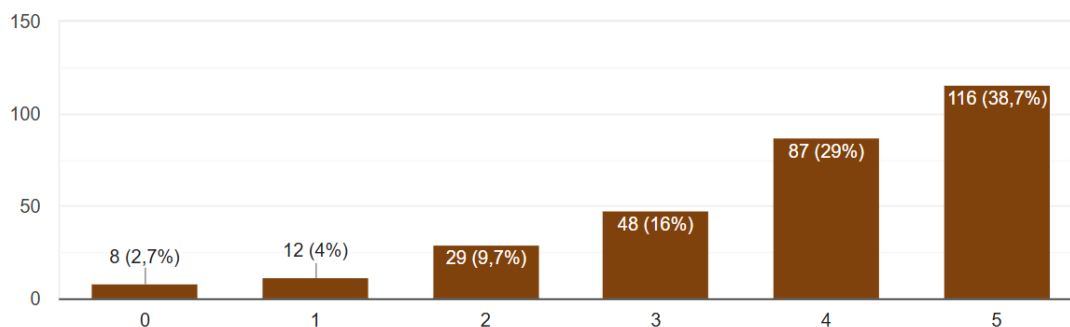


Fonte: Elaborado pela autora (2025).

De forma complementar, na “Questão 21” que busca analisar o efeito das experiências tranquilas, mais do que na questão anterior (67,7%), os universitários indicaram que sentem o corpo ficando diferente depois de uma vivência serena (Figura 3).

Figura 3 – Percepção corporal após experiências tranquilas

21. Eu noto que o meu corpo fica diferente depois de uma experiência tranquila.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Logo, com os benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício físico, mais uma vez ele se mostra um grande aliado para o bem-estar, com efeito tranquilizador, obtido através do aumento da temperatura corporal, da liberação de endorfinas, da descarga da tensão muscular, através do relaxamento promovido pelas contrações e descontrações do aparelho muscular (19).

3.5 ALIMENTAÇÃO

Porém, o exercício físico, como dito anteriormente, não é suficiente sozinho. Para que os efeitos positivos do exercício físico sejam realmente significativos as práticas devem ser contínuas. Além disso, é necessário que ele esteja inserido em um contexto mais amplo de cuidado com a saúde, aliado a outros aspectos, como uma alimentação equilibrada e o comprometimento com um novo estilo de vida.

Com relação aos hábitos alimentares, a maioria dos estudantes considerou manter uma alimentação saudável na maior parte do tempo. Essa percepção, ao ser comparada com os grupos que nunca ou quase nunca se alimentam bem apresentou associação estatística significativa nas dimensões “Autorregulação” ($p \leq 0,001$) (capacidade de regular o estresse, concentrando-se nas sensações do corpo), “Confiar” ($p \leq 0,001$) (vivência do corpo como um lugar seguro) e “Regulação atencional” ($p \leq 0,001$) (capacidade de manter a atenção e o controle de processos corporais); reforçando que manter uma boa alimentação reflete em uma maior consciência e controle sobre o próprio corpo e bem-estar.

Embora a análise ANOVA tenha indicado diferenças significativas entre as dimensões avaliadas, os testes POSTHOC não revelaram diferenças significativas nas comparações individuais entre os grupos. Isso se deve ao tamanho muito reduzido do grupo que relatou nunca se ter hábitos alimentares saudáveis, o que limita o programa de detectar diferenças específicas entre os subgrupos.

Tabela 6 - Comparação das dimensões do MAIA entre hábitos alimentares dos estudantes

HÁBITOS ALIMENTARES

Dimensões MAIA		Soma dos Quadrados	gl (graus de liberdade)	Quadrado Médio	F	Significância
Notar	Entre grupos	22,098	4	5,525	0,628	0,643
	Dentro dos grupos	2136,801	243	8,793		
	Total	2158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	14,736	4	3,684	0,181	0,948
	Dentro dos grupos	4941,389	243	20,335		
	Total	4956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	3,244	4	0,811	0,063	0,993
	Dentro dos grupos	3146,816	243	12,950		
	Total	3150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	1109,992	4	277,498	6,295	0,001*
	Dentro dos grupos	10711,346	243	44,080		
	Total	11821,339	247			
Consciência emocional	Entre grupos	106,913	4	26,728	1,066	0,374
	Dentro dos grupos	6094,18	243	25,079		
	Total	6201,093	247			
Autorregulação	Entre grupos	1458,809	4	364,702	8,101	0,001*
	Dentro dos grupos	10939,626	243	45,019		
	Total	12398,435	247			
Confiar	Entre grupos	351,772	4	87,943	9,068	0,001*
	Dentro dos grupos	2356,708	243	9,698		
	Total	2708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nota: Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

Uma pesquisa realizada em 2019 (20) indicou que a autopercepção negativa esteve associada ao desequilíbrio nutricional e também a um menor nível de atividade física, definindo a prática de atividade física no tempo livre como fator de proteção para uma garantir uma autopercepção de saúde positiva para os ambos os sexos.

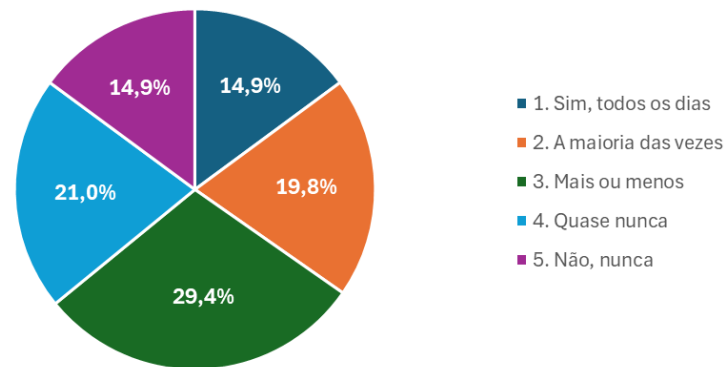
Outra evidência na literatura (21) apontou que é possível associar o risco de sobrepeso a universitários que não possuem uma dieta balanceada e relatam sentir seu corpo tenso e um incômodo emocional, confirmando novamente a ligação das sensações corporais e emocionais aos hábitos e escolhas do dia a dia.

3.6 ESPIRITUALIDADE

Ainda dentro do conjunto de hábitos pessoais, as práticas espirituais demonstraram relevância (Figura 4). Esse dado demonstrou impacto significativo na comparação especialmente nas dimensões de “Consciência emocional” ($p \leq 0,003$) e “Autorregulação” ($p \leq 0,007$), sendo a maior diferença observada entre os estudantes que afirmaram realizar ações relacionadas à espiritualidade todos os dias e aqueles que relataram nunca ter esse hábito.

Figura 4 – Frequência de ações relacionadas à espiritualidade entre os discentes

Você tem alguma ação frequente relacionada a sua espiritualidade?



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Tabela 7 - Comparação das dimensões do MAIA entre ações relacionadas a espiritualidade

ESPIRITUALIDADE						
Dimensões MAIA		Soma dos Quadrados	gl (graus de liberdade)	Quadrado Médio	F	Significância
Notar	Entre grupos	72,996	4	18,249	2,126	0,078
	Dentro dos grupos	2085,903	243	8,584		
	Total	2158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	24,683	4	6,171	0,304	0,875
	Dentro dos grupos	4931,442	243	20,294		
	Total	4956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	70,249	4	17,562	1,386	0,239
	Dentro dos grupos	3079,811	243	12,674		
	Total	3150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	166,657	4	41,664	0,869	0,483
	Dentro dos grupos	11654,682	243	47,962		
	Total	11821,339	247			
Consciência emocional	Entre grupos	396,522	4	99,130	4,150	0,003*
	Dentro dos grupos	5804,571	243	23,887		
	Total	6201,093	247			
Autorregulação	Entre grupos	691,544	4	172,886	3,589	0,007*
	Dentro dos grupos	11706,891	243	48,177		
	Total	12398,435	247			
Confiar	Entre grupos	72,107	4	18,027	1,662	0,160
	Dentro dos grupos	2636,373	243	10,849		
	Total	2708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nota: Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

O bem-estar espiritual está relacionado à maneira se lida com o estresse; é sustentado por valores humanos, vínculos interpessoais e pelo sentido que cada indivíduo atribui à própria existência (22), sugerindo que, independentemente da forma que assume, o essencial está na vivência interna e no impacto dessas práticas.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que, ao comparar as respostas do questionário MAIA de universitários com diferentes hábitos de vida e características sociodemográficas, fatores como sexo, faixa de renda familiar e período de ingresso na universidade (antes, durante e depois da pandemia) não influenciam na consciência interoceptiva. Por outro lado, ter uma rede de apoio, não residir em uma moradia compartilhada e cultivar hábitos relacionados à alimentação saudável, à espiritualidade e à prática regular de atividade física mostraram-se relevantes, indicando que esses fatores influenciam e contribuem para o desenvolvimento da consciência interoceptiva. A prática de atividade física teve destaque evidenciando diferenças expressivas entre indivíduos que não seguem as recomendações de tempo de atividade física semanal da OMS e aqueles que seguem as recomendações. Entretanto, conforme apontam alguns estudos, somente a atividade física talvez não seja suficiente, sendo interessante associá-la a outras práticas e a um estilo de vida mais saudável como na alimentação e práticas espirituais, tanto como as relações sociais.

Sugere-se, portanto, que estudos futuros aprofundem a investigação dos fatores que influenciam as diferentes dimensões da consciência interoceptiva, buscando identificar aqueles que desenvolvem o reconhecimento e a interpretação dos sinais internos do corpo em diferentes cursos, idades e comunidades.

REFERÊNCIAS

1. Cowan PF, Morewitz SJ. Encouraging discussion of psychosocial issues at student health visits. *Journal of American College Health*. 1995;43(5):197-200.
2. Fernandez JM, Rodrigues CRC. Estudo retrospectivo de uma população de estudantes de medicina atendidos no ambulatório de clínica psiquiátrica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 1993;258-69.
3. Cerchiari EAN. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas. 2004.
4. Machorrinho J, Rosário I, Marques MdCM, Marmeleira J. Aplicações do multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA): revisão sistemática. 2017.
5. Mehling WE, Price C, Daubenmier JJ, Acree M, Bartmess E, Stewart A. Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *PloS One*. 2015.
6. Craig AD. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*. 2002;3(8):655-66.
7. Machorrinho J, Veiga G, Fernandes J, Mehling W, Marmeleira J. Multidimensional assessment of interoceptive awareness: Psychometric properties of the Portuguese version. *Perceptual and motor skills*. 2019;126(1):87-105.
8. Florindo V, Berenguer C, Ribeiro C, Costa R. Validação portuguesa do Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)[Portuguese validation of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)]. *Psychology, Community & Health*. 2019;8(1):111-25.
9. Raupp FM, Beuren IM. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática São Paulo: Atlas. 2006:76-97.

10. Pesquisa AABdEd. Critério Brasil 2024. Pesquisa AABdEd, editor. São Paulo, Brasil.2024.
11. de Queiroz Brito BJ, Gordia AP, de Quadros TMB. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. 2014;6(2).
12. Preto UFdO. Projeto Pedagógico do Curso de Bacharelado em Educação Física (Resolução CEPE nº 7.604/2018) Universidade Federal de Ouro Preto; 2018.
13. (UFOP) UFdOP. CEPE 7.921 – Anexo 0: Resolução Pedagógica de Curso – Licenciatura em Artes Cênicas. Ouro Preto: UFOP; 2019.
14. Rodrigues BB, Cardoso RRdJ, Peres CHR, Marques FF. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. Revista brasileira de educação médica. 2020;44(Suppl 01):e149.
15. Fonseca AA, Spósito GI, Freitas RF, Reis VMCP. Autopercepção Negativa de Saúde em Adolescentes durante a Pandemia de Covid-19 e Fatores Associados. Revista Psicologia e Saúde. 2022;71-84.
16. da Silva SA, de Matos ES. Influência da Pandemia da Covid-19 na Qualidade de Vida de Estudantes Universitários. Revista Psicologia e Saúde. 2022:143-51.
17. Silva RS, Silva Id, Silva RAd, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Ciência & saúde coletiva. 2010;15:115-20.
18. Saúde OMd. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário: uma visão geral Genebra 2020
19. de Godoy RF. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. Movimento. 2002;8(2):7-15.

20. Silva AOd, Diniz PR, Santos ME, Ritti-Dias RM, Farah BQ, Tassitano RM, et al. Health self-perception and its association with physical activity and nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*. 2019;95(4):458-65.
21. Silva DAS, Quadros TMBd, Gordia AP, Petroski EL. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011;16(11):4473-9.
22. Nahas MV, de Barros MV, Francalacci V. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2000;5(2):48-59.