

Entre o sentir e o perceber: consciência interoceptiva em estudantes de uma universidade pública de Minas Gerais

Manoela Mendonça Ferreira^{1,*}, Aisllan Diego de Assis², Siomara Aparecida da Silva³

¹Bacharela em Educação Física. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil.

²Docente no Mestrado profissional em Sustentabilidade Socioeconômica Ambiental e na Escola de Medicina. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

³Docente na Escola de Educação Física. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

*E-mail do autor correspondente: manoela.ferreira1@aluno.ufop.edu.br

Submetido em: 07 nov. 2025. Aceito em: 21 jan. 2026

Resumo

O presente estudo teve como objetivo comparar a consciência interoceptiva de estudantes de uma universidade pública de Minas Gerais, Brasil, considerando diferentes características sociodemográficas e hábitos, buscando verificar se essas diferenças influenciam a percepção das sensações internas do corpo. Para a coleta, utilizou-se o questionário Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). A análise foi realizada no programa SPSS 20.0. A pesquisa contou com 300 participantes entre 18 e 44 anos ($24 \pm 3,99$), em cursos das áreas de Ciências Exatas, Humanas e Biológicas. Os resultados mostraram que sexo, renda familiar e período de ingresso na universidade não apresentaram diferenças significativas. Por outro lado, hábitos como alimentação saudável e prática regular de atividade física se associaram a escores mais altos em “Regulação atencional”, “Autorregulação” e “Confiar”. A prática de ações relacionadas à espiritualidade apresentou escores superiores em “Consciência emocional” e “Autorregulação”. Estudantes que não compartilham a habitação tiveram maiores escores em “Notar” e “Consciência emocional”, os que relataram ter rede de apoio tiveram resultados mais altos em “Consciência emocional”. Conclui-se que habitação, rede de apoio e hábitos saudáveis são significativos para o desenvolvimento da consciência interoceptiva. Sugere-se estudos futuros que investiguem influências na consciência interoceptiva em diferentes contextos da vida universitária.

Palavras-chave: Consciência Interoceptiva, Hábitos, Estudantes Universitários, Saúde Mental, Exercício Físico.

Abstract

Between feeling and perceiving: interoceptive awareness in students at a public university in Minas Gerais

The present study aimed to compare interoceptive awareness among students at a public university in Minas Gerais, Brazil, considering different sociodemographic characteristics and habits, seeking to examine whether these differences influence the perception of internal bodily sensations. Data were collected using the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) questionnaire. Analyses were conducted using SPSS 20.0. The study included 300 participants aged 18 to 44 years (24 ± 3.99) from courses in the areas of Exact Sciences, Humanities, and Biological Sciences. Results showed that sex, family income, and

year of university entry did not present significant differences. On the other hand, habits such as healthy eating and regular physical activity were associated with higher scores in “Attention Regulation,” “Self-Regulation,” and “Trusting.” Engagement in spirituality-related activities was associated with higher scores in “Emotional Awareness” and “Self-Regulation.” Students who do not share their housing had higher scores in “Noticing” and “Emotional Awareness,” while those reporting a support network scored higher in “Emotional Awareness.” It is concluded that housing, support networks, and healthy habits are significant for the development of interoceptive awareness. Future studies are recommended to investigate the influences on interoceptive awareness in different contexts of university life.

Keywords: Interoceptive Awareness, Habits, University Students, Mental Health, Physical Exercise.

Introdução

O cotidiano acadêmico representa, por si só, um desafio e uma grande descoberta para os estudantes ingressantes. Ter a oportunidade de enriquecer o conhecimento cultural e intelectual enquanto se explora um ambiente com novos estímulos e possibilidades pode ser muito enriquecedor.

Vivências acadêmicas podem incentivar o estudante a analisar obstáculos cotidianos de múltiplas perspectivas e propor soluções com autonomia. Um conceito definido por Ryff (1989) e retomado por Hanley, Mehling e Garland (2017) propõe ampla conceitualização de bem-estar, caracterizada por crescimento pessoal, autonomia, autoaceitação, propósito de vida, domínio ambiental e relacionamentos positivos. Aspectos que podem ser desenvolvidos na escolha do curso, na busca por um propósito e no desenvolvimento proporcionado. Já as interações sociais podem colaborar para uma vivência positiva na universidade, considerando que os laços criados, uma vez, poderão se configurar como rede de apoio futuramente (de Assis; de Oliveira, 2010).

Porém, 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 também podem impactar diretamente a forma como esses estudantes se percebem, podendo gerar sentimento de insegurança, problemas de aprendizagem, insatisfação nos relacionamentos pessoais (Cowan; Morewitz, 1995), ansiedade e, em alguns casos, até situações de crises (Fernandez; Rodrigues, 1993) e depressão.

Uma revisão de literatura realizada por Sahão e Kienen (2021) destaca a importância de compreender que muitas dessas situações estressantes para os universitários também estarão presentes na vida pós-universidade, indicando a necessidade de ensinar aos estudantes comportamentos que os ajudem a lidar com essas situações ao longo da vida. Além disso, compreender como os estudantes se percebem internamente é fundamental, pois a consciência dos sinais internos do corpo pode favorecer a regulação emocional e uma visão mais equilibrada de si mesmo (Machorrinho et al., 2017).

Essa percepção interna está relacionada à consciência interoceptiva, que constitui um campo de estudo que busca compreender como indivíduos detectam, interpretam e regulam os sinais do próprio corpo. Uma pesquisa realizada por Hanley, Mehling e Garland (2017) indicou que um número crescente de investigadores identificou a “consciência interoceptiva” como o termo científico que melhor captura o constructo

comumente explorado em investigações mente-corpo.

Nesse contexto, a interceptação 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 (2002).

Para explorar essas relações de forma sistemática, a ferramenta "*Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness*" (MAIA) (Mehling et al., 2012) é um instrumento validado que permite avaliar de maneira ampla a interocepção, a exterocepção e a consciência proprioceptiva.

Buscando compreender estas dimensões 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.

Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, utilizando questionários estruturados como instrumento de coleta de dados. 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.

Todos os procedimentos deste 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 (Machorrinho et al., 2019; Salvador et al., 2019). 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.

O MAIA é um instrumento validado para avaliar a consciência interoceptiva em diferentes populações, incluindo estudantes universitários. Apesar de sua validação nessa população (Montoya-Hurtado et al., 2023; Chapman; Stewart, 2024), seu uso voltado à investigação de bem-estar, saúde mental, hábitos saudáveis e regulação emocional ainda é pouco explorado, indicando uma oportunidade para aprofundamento em pesquisas futuras.

A população foi definida por universitários de uma instituição pública de ensino superior de Minas Gerais. A amostra da pesquisa foi composta por 300 estudantes ($24 \pm 3,99$ anos de vida) variando entre 18 e 44 anos.

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. Os resultados foram organizados em tabelas e gráficos, a fim de proporcionar maior visibilidade na análise.

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. No contexto universitário, os estudantes vivenciam uma variedade de estímulos acadêmicos, sociais e ambientais que podem moldar seus hábitos.

A análise realizada nessa pesquisa a partir das respostas do MAIA 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.

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. A renda familiar foi organizada em grupos de acordo com o Critério Brasil (CB) (2024), 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). 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.

Uma pesquisa realizada em 2018 (ANDIFES, 2018), com o objetivo de analisar o perfil socioeconômico dos estudantes de graduação das Instituições Federais de Ensino Superior, indicou que a renda média mensal bruta do grupo familiar

era de R\$ 4.326,57 (DP = R\$ 4.982,30), com média de 3,6 pessoas que dependiam dessa renda (DP = 1,4). Na pesquisa atual, os valores de renda familiar assinalados pelos estudantes foram mais altos, o que pode ter influenciado as respostas, sem que seja possível confirmar qualquer relação nessa análise.

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.

Esse panorama é complementado pela caracterização da amostra: 62,9% dos participantes se identificaram como mulher cis, 35,5% como homem cis, 0,4% como pessoa não binária, 0,4% como mulher trans e 0,8% optaram por não responder à identificação de gênero. A maioria dos estudantes está matriculada em cursos da área de Ciências Biológicas e da Saúde (40,7%), seguida por Ciências Exatas e Engenharias (38%) e Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (19,7%).

No que diz respeito aos sexos, uma pesquisa realizada em 2012 (Cavallini, 2012) dentro de uma universidade comparou homens e mulheres em suas vivências acadêmicas, apontando diferenças no eixo do bem-estar e relações interpessoais, os homens relataram que as relações interpessoais não influenciam seu bem-estar, enquanto as mulheres relataram que fizeram mais amigos, demonstram maior ligação afetiva com a família e maior preferência por morar com colegas universitários. Na percepção de rede de apoio, as mulheres recorrem mais à família e aos colegas quando precisam de apoio, enquanto os homens preferem resolver problemas sozinhos. Apesar dessas diferenças relatadas nas vivências

acadêmicas, não foram encontradas diferenças significativas na consciência interoceptiva entre os sexos no presente estudo (Tabela 2).

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

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).

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).

Essa divisão foi realizada considerando que no contexto da pandemia, o estresse, que foi naturalmente experimentado pelo corpo, parece estar fortemente associado à preocupação com a condição física, ou seja, com a saúde (Suzuki et al., 2021). Portanto, é possível supor que a percepção e a consciência que o universitário tem do seu próprio corpo pode ser influenciada pelo seu estado emocional (da Silva; de Matos, 2022).

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

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

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Estudos (Rodrigues et al., 2020; Fonseca et al., 2022; da Silva; de Matos, 2022) indicam que no período pandêmico houve insuficiência de prática de atividade física, alterações no comportamento

alimentar, fatores que se mostraram significativos no presente estudo para obter scores mais altos na consciência interoceptiva.

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

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 interoceptiva	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).

Uma pesquisa realizada durante o início do período em que o governo implementou diversas restrições de atividades cotidianas para evitar a disseminação da Covid-19, utilizando o MAIA como ferramenta (Suzuki et al., 2021), apresentou que a subescala “Notar” contribuiu significativamente para o agravamento dos sintomas psicológicos e somáticos. Por outro lado, as dimensões “Não se distrair”, “Não se preocupar”, “Autorregulação” e “Confiar” contribuíram significativamente para a redução desses sintomas. O estudo sugere que diferentes aspectos da sensibilidade interoceptiva influenciaram a saúde mental de maneiras

distintas durante a restrição de atividades na pandemia, apontando que práticas de atenção plena podem ser eficazes para aprimorar a adaptação em vivências como esta.

Uma hipótese possível de não terem sido encontradas diferenças significativas na atual pesquisa é a de 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 (Lima et al., 2025).

Para além da análise, durante o período da pandemia muitas pesquisas precisaram realizar a

coleta de dados de forma remota, o que pode ter sido um agravamento para as dificuldades enfrentadas neste estudo. Considera-se, assim, uma limitação o fato de que os estudantes demonstraram saturados e com baixa disposição em participar da coleta.

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 (70,5%) e 29,5% mora sozinho.

A região pesquisada tem uma forte particularidade quando se diz respeito às moradias: quem tem mais palco e visibilidade são as repúblicas, que começaram sendo casa abandonadas e logo foram ocupadas dando lugar a um sistema complexo de autogestão em que os estudantes passam por etapas de adaptação, seguindo uma hierarquia e regras pré-estabelecidas (Bahia; Garcia; Bomfim, 2017). Mesmo quem não está vivendo a rotina de república na cidade acaba sendo influenciado por essa forte tradição.

Essa dinâmica pode indicar que estudantes que vivem em moradias compartilhadas e precisam cumprir múltiplas funções ao longo do dia e da graduação possuem menos tempo para direcionar atenção a si mesmos, o que pode influenciar a percepção de sinais internos do corpo e o desenvolvimento da consciência interoceptiva.

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) (Tabela 4). 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.

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 ($p \leq 0,05$).

As 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, assumir maiores responsabilidades, amadurecer e estabelecer relações sociais oferecem oportunidades para o desenvolvimento de estratégias de reconhecimento dos sinais corporais, favorecendo a reflexão sobre a interação entre essas sensações e as emoções.

Lidar com momentos de grandes exigências, como os enfrentados durante a trajetória universitária, exige não apenas estratégias pessoais, mas também o suporte de uma rede de apoio. Neste estudo, considerou-se como rede de apoio a presença de pessoas às quais o participante recorre em situações de necessidade. Nesse contexto, uma pesquisa realizada por Cavallini (2012) indicou que indivíduos com expectativas mais favoráveis em relação à rede de apoio tendem a relatar maior satisfação com as relações interpessoais.

Considerando que a saúde mental do estudante universitário está relacionada a sua adaptação a esse contexto (Sahão; Kienen, 2021), ter uma rede de apoio e integrar-se socialmente no ambiente universitário é de extrema importância

para que os estudantes tenham com quem compartilhar sobre as dificuldades, experiências e tenham com quem contar quando precisarem (Assis et al., 2021).

Apesar de todos os participantes na atual pesquisa 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 (Tabela 5) na dimensão “Consciência emocional” que indica reconhecimento de alterações fisiológicas no corpo devido às emoções ($p \leq 0,32$).

Uma estratégia para recuperar o equilíbrio diante da mudança de contextos e dos impactos causados pelo estresse da rotina acadêmica e profissional é a atividade física. A qualidade de vida é um dos vários benefícios associados à prática motora: pessoas ativas apresentam significativamente maiores escores de qualidade de vida em relação aos sedentários (Silva et al., 2010).

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

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	2.142,716	244	8,782		
	Total	2.158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	46,054	3	15,351	0,763	0,516
	Dentro dos grupos	4.910,071	244	20,123		
	Total	4.956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	12,19	3	4,063	0,316	0,814
	Dentro dos grupos	3.137,87	244	12,860		
	Total	3150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	299,029	3	99,676	2,111	0,099
	Dentro dos grupos	11.522,31	244	47,223		
	Total	11.821,339	247			
Consciência emocional	Entre grupos	219,464	3	73,155	2,984	0,032*
	Dentro dos grupos	5.981,628	244	24,515		
	Total	6.201,093	247			

Autorregulação	Entre grupos	294,444	3	98,148	1,979	0,118
	Dentro dos grupos	12.103,991	244	49,607		
	Total	12.398,435	247			
Confiar	Entre grupos	84,762	3	28,254	2,628	0,051
	Dentro dos grupos	2.623,718	244	10,753		
	Total	2.708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

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

Além disso, uma revisão de literatura apontou resultados que mostraram benefícios na prática de diversas modalidades de atividade física, para pessoas de ambos os gêneros e de todas as idades, com relação a vários desfechos de saúde mental, saúde em geral e qualidade de vida (de Melo et al., 2023). Entre os participantes, 72,6% informaram se exercitar pelo menos uma vez por semana, enquanto 27,4% não realizam nenhum tipo de exercício (Figura 1).

É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2020) que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Porém, na atual pesquisa, foi questionado aos participantes se eles praticam exercício físico regularmente. Ainda que a OMS faça uma recomendação para atividade física, que é definida como comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional (WHO, 2020), o exercício físico é quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, geralmente orientado por um Profissional de Educação Física capacitado. Para realizar exercícios físicos é necessário atenção, controle postural, movimentos conscientes, reconhecimentos de limites, capacidades e sensações corporais, essa atenção no momento presente pode se associar a uma pesquisa realizada com o MAIA (Hanley; Mehling; Garland, 2017) que relata pessoas com maior atenção plena tendem a ter maior consciência

interoceptiva e que ambos contribuem independentemente para o bem-estar psicológico.

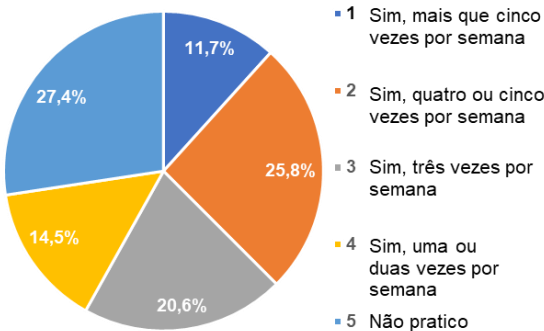


Figura 1. Prática de exercício físico entre os estudantes.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Considerando que, no Brasil, as aulas de práticas motoras costumam ter aproximadamente 50 minutos de duração, foram divididos dois grupos para comparação (Tabela 6) : 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 na 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 atenderam 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 ($p \leq 0,001$).

Os resultados reforçam o impacto da atividade física, 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.

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

Dimensões MAIA	Exercício Físico	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 ($p \leq 0,05$).

Nesta perspectiva, indivíduos que praticam atividade física de forma sistemática otimizam seu bem-estar, refletido na melhora do humor, maior disposição para as atividades da rotina, pensamento mais lógico e criativo e maior agilidade para percepção de estímulos internos e externos, todos esses fatores associados contribuem para a superação das crises e problemas do dia a dia (Oliveira et al., 2011).

Uma revisão literária (Machorrinho et al., 2017) 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.

A respeito das experiências e percepções corporais, a análise da frequência das respostas do MAIA indicou, na Questão 20 (Figura 2), que a maioria dos estudantes (60%) assinalou os valores mais altos da escala, a qual varia de 0 (não percebeu nada) a 5 (percebeu muito), indicando que experiências negativas geram consequências perceptíveis nas sensações corporais.

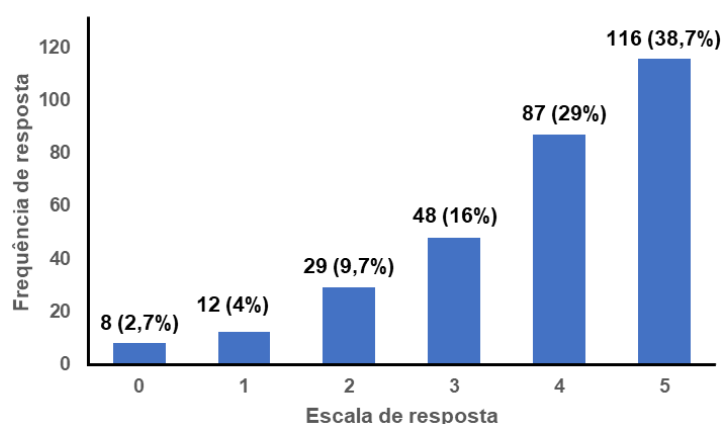


Figura 2. Percepção de alterações corporais quando algo não está bem, segundo escala de concordância de 0 a 5 (0 = discordo totalmente; 5 = concordo totalmente).

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).

Logo, com os benefícios fisiológicos e psicológicos da atividade física, 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 (de Godoy, 2002).

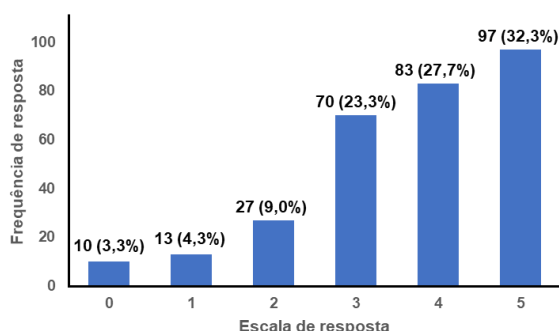


Figura 3. Percepção corporal após experiências tranquilas, segundo escala de concordância de 0 a 5 (0 = discordo totalmente; 5 = concordo totalmente).

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Dessa forma, a partir dos diversos aspectos analisados sobre os fatores que podem influenciar na consciência interoceptiva e consequentemente na saúde mental e no bem-estar, sugere-se para além das práticas motoras, práticas de meditação e de psicomotricidade (da Silva; Souza; Costa, 2022; de Albuquerque, 2010), que não apenas através do discurso, mas principalmente pelo uso do corpo, consegue comunicar mais do que a fala, podendo assim causar uma reorganização interna e externa para fortalecer a relação mente e corpo (Hanley; Mehling; Garland, 2017).

Porém, a atividade física, como dito anteriormente, não é suficiente sozinha. Para que os efeitos positivos da prática motora 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 saudável e o comprometimento com um novo estilo de vida.

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 baixo nível de atividade física e hábitos alimentares inadequados (de Queiroz Brito; Gordia; de Quadros, 2014).

Com relação aos hábitos alimentares dos participantes, 56,9% dos estudantes consideram manter hábitos saudáveis na maior parte do tempo. Essa percepção, ao ser comparada (Tabela 7) 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.

Uma pesquisa realizada em 2019 (da Silva et al., 2019) indicou que a autopercepção negativa esteve associada ao desequilíbrio nutricional e 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 (Silva et al., 2011) 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. Assim, os resultados do presente estudo indicam que manter hábitos alimentares saudáveis não apenas promove benefícios físicos, mas também potencializa a consciência interoceptiva e o controle sobre o próprio corpo.

Tabela 7. Comparação das dimensões do MAIA entre hábitos alimentares dos estudantes.

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	2.136,801	243	8,793		
	Total	2.158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	14,736	4	3,684	0,181	0,948
	Dentro dos grupos	4.941,389	243	20,335		
	Total	4.956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	3,244	4	0,811	0,063	0,993
	Dentro dos grupos	3.146,816	243	12,950		
	Total	3.150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	1.109,992	4	277,498	6,295	0,001*
	Dentro dos grupos	10.711,346	243	44,080		
	Total	11.821,339	247			
Consciência emocional	Entre grupos	106,913	4	26,728	1,066	0,374
	Dentro dos grupos	6.094,18	243	25,079		
	Total	6.201,093	247			
Autorregulação	Entre grupos	1.458,809	4	364,702	8,101	0,001*
	Dentro dos grupos	10.939,626	243	45,019		
	Total	12.398,435	247			
Confiar	Entre grupos	351,772	4	87,943	9,068	0,001*
	Dentro dos grupos	2.356,708	243	9,698		
	Total	2.708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

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

Ainda dentro do conjunto de hábitos pessoais, as práticas espirituais demonstraram relevância (Figura 4), 85,1% dos participantes relataram adotar práticas frequentes, enquanto 14,9% indicaram não realizar esse tipo de atividade. Esse dado demonstrou impacto significativo na comparação (Tabela 8) 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.

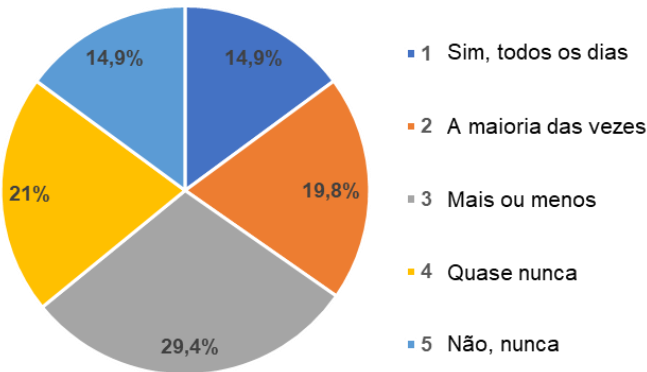


Figura 4. Frequência de ações relacionadas à espiritualidade entre os estudantes.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Uma evidência na literatura com estudantes relacionou hábitos como o alcoolismo à espiritualidade, apontando que o álcool é a substância mais utilizada pelos universitários. O estudo indicou que o bem-estar espiritual negativo e a ausência de prática religiosa frequente estão associados a um maior risco de consumo abusivo dessa substância (Silva et al., 2013).

Tabela 8. Comparação das dimensões do MAIA entre ações relacionadas a espiritualidade. Os valores marcados com * indicam diferença significativa ($p \leq 0,05$).

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	2.085,903	243	8,584		
	Total	2.158,899	247			
Não se distrair	Entre grupos	24,683	4	6,171	0,304	0,875
	Dentro dos grupos	4.931,442	243	20,294		
	Total	4.956,125	247			
Não se preocupar	Entre grupos	70,249	4	17,562	1,386	0,239
	Dentro dos grupos	3.079,811	243	12,674		
	Total	3.150,06	247			
Regulação atencional	Entre grupos	166,657	4	41,664	0,869	0,483
	Dentro dos grupos	11.654,682	243	47,962		
	Total	11.821,339	247			
Consciência	Entre grupos	396,522	4	99,130	4,150	0,003*
	Dentro dos grupos	5.804,571	243	23,887		
	Total	6.201,093	247			
Autorregulação	Entre grupos	691,544	4	172,886	3,589	0,007*
	Dentro dos grupos	11.706,891	243	48,177		
	Total	12.398,435	247			
Confiar	Entre grupos	72,107	4	18,027	1,662	0,160
	Dentro dos grupos	2.636,373	243	10,849		
	Total	2.708,48	247			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

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 (Nahas; Barros; Francalacci, 2000), sugerindo que, independentemente da forma que

assume, o essencial está na vivência interna e no impacto dessas práticas.

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.

As dimensões do MAIA demonstraram scores mais altos entre indivíduos que seguem as recomendações de tempo de atividade física semanal da OMS e aqueles que não seguem as recomendações. Esses achados dialogam com a literatura existente, que enfatiza a atividade física como fator determinante para a saúde mental. 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. Dessa forma, os resultados dessa pesquisa reforçam a importância de compreender a consciência interoceptiva entre o sentir e o perceber, destacando que o desenvolvimento dessa consciência depende e influencia múltiplos fatores ligados aos hábitos e ao contexto social.

O estudo contou com uma amostra restrita de estudantes de uma única universidade, o que limita a generalização dos resultados para outros contextos acadêmicos. Sugere-se, portanto, que estudos futuros aprofundem a investigação dos fatores que influenciam as dimensões da consciência interoceptiva em diferentes cursos, idades e comunidades.

Referências

ALBUQUERQUE, K. M. de. Diálogos entre psicomotricidade e saúde mental: Uso do corpo como proposta terapêutica. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 2, n. 4-5, p. 178-189, 2010.

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018** Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2025

ASSIS, A. D.; RIBEIRO, G. M.; DO REIS, V. W.; VAZ, M.; ANSELMO, N. C.; DOS SANTOS NETO, E. R. ABRACE-Grupo de acolhimento e cuidado dos estudantes da UFOP. **Além dos Muros da Universidade**, v. 6, n. 1, p. 44-54, 2021.

ASSIS, A. D. de; de OLIVEIRA, A. G. B. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 2, n. 4-5, p. 159-177, 2010.

BAHIA, A. G. M. F. de M.; GARCIA, L. C.; BOMFIM, R. **Sistema de repúblicas federais e a institucionalização do preconceito na cidade de Ouro Preto**. In: CONGRESSO DE DIVERSIDADE SEXUAL E DE GÊNERO, 1., 2017, Ouro Preto. Caderno de resumos. Ouro Preto: Initia Via, 2017. p. 676–680.

CAVALLINI, A. C. **Adaptação à Universidade de homens e mulheres ingressantes: bem estar e relações interpessoais**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2012.

CHAPMAN, H. E.; STEWART, A. E. Interoceptive awareness in a Southeastern US college sample: validation of the multidimensional assessment of interoceptive awareness - version 2. **BMC Research Notes**, v. 17, n. 1, p. 236, 2024.

COWAN, P. F.; MOREWITZ, S. J. Encouraging discussion of psychosocial issues at student health visits. **Journal of American College Health**, v. 43, n. 5, p. 197-200, 1995.

CRAIG, A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 3, n. 8, p. 655-666, 2002.

FERNANDEZ, J. M.; RODRIGUES, C. R. C. 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)**, v. 26, n. 2, p. 258-269, 1993.

FONSECA, A. A.; SPÓSITO, G. I.; FREITAS, R. F.; REIS, V. M. C. P. Autopercepção Negativa de Saúde em Adolescentes durante a Pandemia de Covid-19 e Fatores Associados. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 14, n. 4, p. 71-84, 2022.

GODOY, R. F. de. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-16, 2002.

HANLEY, A. W.; MEHLING, W. E.; GARLAND, E. L. Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 99, p. 13-20, 2017.

LIMA, G. C.; DE FREITAS MAGALHÃES, L.; DOS SANTOS TEIXEIRA, V. M.; DE ASSIS, A. D. Estudantes de medicina na pós-crise da pandemia em Ouro Preto–MG, Brasil: uma análise da satisfação com a vida, estresse, depressão, ansiedade e solidão. **Brazilian Journal of Business**, v. 7, n. 1, p. 1-6, 2025.

MACHORRINHO, J.; ROSÁRIO, I.; MARQUES, M. do C.; MARMELEIRA, J. Aplicações do multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA): revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento**, v. 3, n. 1, p. 902–916, 2017.

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**, v. 126, n. 1, p. 87-105, 2019.

MEHLING, W. E.; PRICE, C.; DAUBENMIER, J. J.; ACREE, M.; BARTMESS, E.; STEWART, A. Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). **PloS One**, v. 7, n. 11, p. e48230, 2012.

MELO, R. C. de; SILVA, L. A. L. B. da; DE ARAÚJO, B. C.; DOMENE, F. M.; SILVA, J. de L. da; MILHOMENS, L. de M.; DE BORTOLI, M. C.; TOMA, T. S.; BARRETO, J. O. M. Efeitos da atividade física sobre desfechos de saúde mental: revisão rápida de revisões sistemáticas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, p. 10848-10865, 2023.

MONTROYA-HURTADO, O.; GÓMEZ-JARAMILLO, N.; BERMÚDEZ-JAÍMES, G.; CORREA-ORTIZ, L.; CAÑÓN, S.; JUÁREZ-VELA, R.; SANTOLALLA-ARNEDO, I.; CRIADO-PÉREZ, L.; PÉREZ, J.; SANCHEZ-SÁNCHEZ, M. C.; CRIADO-GUTIÉRREZ, J. Psychometric Properties of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Questionnaire in Colombian University Students. **Journal of Clinical Medicine**, v. 12, n. 8, p. 2937, 2023.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O.; ELOIA, S. C.; LIRA, T. Q. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2025.

PESQUISA, A. A. B. D. E. D. **Crítério Brasil 2024**. São Paulo, Brasil.: 2024. Disponível em: <https://abep.org/criterio-brasil/> . Acesso em: 07 nov. 2025.

QUEIROZ BRITO, B. J. de; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. de. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, 6, n. 2, p. 66-76, 2014.

RODRIGUES, B. B.; CARDOSO, R. R. de J.; PERES, C. H. R.; MARQUES, F. F. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. Suppl 01, p. e0149, 2020.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, 1989.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021.

SALVADOR, V. F.; BERENGUER, C.; RIBEIRO, C.; COSTA, R. M. Validação portuguesa do Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). **Psychology, Community & Health**, v. 8, n. 1, p. 111-125, 2019.

SILVA, S. A. da; DE MATOS, E. S. Influência da Pandemia da Covid-19 na Qualidade de Vida de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 14, n. 4, p. 143-151, 2022.

SILVA, S. A. da; DE SOUZA, E. A.; COSTA, M. C. G. C. Perfil do Psicomotricista no Brasil: O nascer para a formação inicial. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e585111335791-e585111335791, 2022.

SILVA, A. O. da; DINIZ, P. R. B.; SANTOS, M. E. P.; RITTI-DIAS, R. M.; FARAH, B. Q.; TASSITANO, R. M.; OLIVEIRA, L. M. F. T. Health self-perception and its association with physical activity and nutritional status in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 95, n. 4, p. 458-465, 2019.

SILVA, D. A. S.; DE QUADROS, T. M. B.; GORDIA, A. P.; PETROSKI, E. L. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 11, p. 4473-4479, 2011.

SILVA, R. de P.; DE SOUZA, P.; NOGUEIRA, D. A.; MOREIRA, D. de S.; CHAVES, E. de C. L. Relação entre bem-estar espiritual, características sociodemográficas e consumo de álcool e outras drogas por estudantes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, n. 3, p. 191-198, 2013.

SILVA, R. S.; SILVA, I. da; SILVA, R. A. da; SOUZA, L. TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SUZUKI, N.; YAMAMOTO, T.; UCHIUMI, C.; SUGAYA, N. Effects of Interoceptive Sensibility on Mental Health during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. **Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 9, p. 4616, 2021.

WHO. World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance**. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content>. Acesso em: 07 nov. 2025.