

ESTADO DE *MINDFULNESS*, AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL E EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

MINDFULNESS, EMOTIONAL SELF-REGULATION AND PHYSICAL EXERCISE IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Fabíola Rodrigues Matos¹, Júlia Cerqueira Marcassa², Pedro Almeida Forini³

¹Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil. Doutora em Psicologia.
Contato: fabiolarmatos@yahoo.com.br

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil. Graduanda em Psicologia.
Contato: marcassajulia@gmail.com

³Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil. Graduado em Psicologia.
Contato: pedroforini10@gmail.com

Agradecimentos

Agradecimento ao EDITAL 01/2023 – PIBIC/FAPEMIG/UEMG pelo financiamento da pesquisa.

Editor-associado: Ana Carolina Cordeiro Alves

Recebido em: 17/10/2024

Aceito em: 10/02/2025

Publicado em: 21/08/2026

Citar: Matos, F. R., Marcassa, J. C., & Forini, P. A. (2026). Estado de mindfulness, autorregulação emocional e exercício físico em estudantes de psicologia. *Mosaico: Estudos em Psicologia*, 14(1), 55-70.

Resumo

A crescente demanda por práticas que auxiliem no manejo emocional e na promoção do bem-estar, tem levado muitos estudiosos a explorarem os benefícios do *Mindfulness* e do exercício físico. O objetivo desta pesquisa foi investigar a prática de exercícios físicos, o nível e a relação entre o estado de *Mindfulness* e autorregulação emocional em estudantes de psicologia. Para isso, participaram 100 estudantes do curso de psicologia em uma universidade do interior de Minas Gerais, sendo maioria do gênero feminino, raça branca e solteira. Os resultados indicaram que estados mais elevados de *Mindfulness* podem desempenhar papel importante no manejo emocional dos estudantes de psicologia, especialmente ao promover uma maior consciência e aceitação de pensamentos e sentimentos, bem como ao facilitar a adoção de estratégias adaptativas de enfrentamento. Estimula-se que estudos sejam realizados em caráter longitudinal, para verificação dos impactos das práticas de *Mindfulness* de forma concomitante às práticas de exercícios físicos.

Palavras-chave: atenção plena; exercício físico; regulação emocional; estudantes.

Abstract

The growing demand for practices that help with emotional management and promotion of well-being has led many researchers to explore the benefits of activities such as Mindfulness and physical exercise. The aim of this research was to investigate the practice of physical exercise, the level and relationship between the state of Mindfulness and emotional self-regulation in psychology students. To this end, 100 students enrolled in the psychology course at a university in the interior of Minas Gerais took part, the majority of whom were female, white and single. The results indicated that higher states of Mindfulness can play an important role in the emotional management of psychology students, especially by promoting greater awareness and acceptance of thoughts and feelings, as well as facilitating the adoption of adaptive coping strategies. Future longitudinal studies are encouraged to verify the impact of Mindfulness practices concomitantly with physical exercise.

Keywords: mindfulness; physical exercise; emotional regulation; students.

Introdução

A universidade pode ser preditora de transtornos mentais ligados a estresse e ansiedade em universitários, já que o ambiente estudantil e social afeta diretamente as experiências vividas neste contexto (Fragelli & Fragelli, 2021). Há um elevado adoecimento mental em jovens universitários, além

da prevalência do uso de medicamentos para controle de ansiedade e depressão, sendo o principal fator relacionado a tal adoecimento, a falta de suporte por parte da instituição de ensino superior, já que não há recurso o suficiente para que seja promovido um ambiente para que a saúde mental seja efetiva (Rufato et al., 2022).

Alguns fatores podem dificultar a adaptação de estudantes ao contexto universitário, como o nível de exigência, relacionamentos interpessoais, saída de casa, falta de rede de apoio, questões financeiras, características individuais, cognitivas e de personalidade (Sahão & Kienen, 2021). Os mesmos autores indicam, em uma revisão da literatura acerca da saúde mental e adaptação dos universitários, dois principais sintomas dos estudantes: a ansiedade e o estresse. Outra pesquisa realizada por Padovani et al. (2014), feito em 6 universidades, com um total de 3.587 participantes, prevaleceram os sintomas de estresse, no sexo feminino, com perseverança na fase de resistência com 42,66%, e os dados sobre a ansiedade, foram preponderantes no sexo masculino, com cerca de 54,87%. Ainda neste contexto, Bernardelli et al. (2022) indicaram que a ansiedade dos alunos no contexto universitário estava presente em 45% da amostra geral de sua pesquisa.

Desse modo, no que diz respeito ao público-alvo desta pesquisa, os estudantes do curso de psicologia, os índices de ansiedade e depressão nestes estudantes se apresentaram maiores que a população geral e outros cursos (Bezerra et al., 2018). Além disso, o sofrimento psíquico é evidenciado de forma clara e enfática dentro desta classe de estudantes e, portanto, esse cenário indica uma situação de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, algo que sugere uma atenção cuidadosa por parte da instituição (Andrade et al., 2016). Em pesquisa realizada com estudantes de psicologia de uma universidade pública brasileira, foram encontrados resultados de alta prevalência de transtornos mentais comuns em cerca de 60% dos estudantes de psicologia, sendo que, comparados a outros estudos realizados em diferentes públicos, a prevalência em estudantes de psicologia é alta (Abreu & Macedo, 2016).

Outro ponto relevante que explicita a importância do cuidado com a saúde mental do discente do curso de psicologia, refere-se ao fato de que por uma questão ética, este não tem acesso aos recursos psicológicos oferecidos pelo curso, como o plantão psicológico e os atendimentos na clínica-escola. Durante os estágios curriculares, os estudantes atuam junto à comunidade e recebem supervisão de um docente que os orientam no desenvolvimento das habilidades e competências para a formação profissional (Pereira et al., 2020). Concomitantemente a esse serviço, algumas faculdades podem oferecer o plantão psicológico, o qual é definido como uma intervenção psicológica breve, de caráter pontual, que almeja disponibilizar um espaço de escuta e acolhimento. Assim, cabe refletir se o fato de os estudantes não possuírem acesso a essa forma de promoção à saúde mental, não pode

acabar influenciando que estes sejam mais impactados nessa área, fazendo com que seja de grande valia a investigação dessa parcela específica de discentes.

***Mindfulness* e Exercícios Físicos como Intervenções para Saúde Mental**

O conceito de *Mindfulness*, traduzido para o português como atenção plena, tem origem em uma tradição oriental chamada Zen-Budista, e é definido como um estado de consciência que surge ao focar a atenção no momento presente, sem julgamentos ou críticas (Kabat-zinn, 2003). A prática consiste em prestar atenção à experiência do momento presente com uma orientação de curiosidade, abertura e aceitação (Schuman-Olivier et al., 2020). Ou seja, estar consciente faz com que o indivíduo esteja presente de maneira incondicional. Além disso, a prática de *Mindfulness* pode ocorrer de maneira formal ou informal, sendo a primeira caracterizada por treinamentos e meditações e a segunda pela prática na vida diária, em que qualquer evento do cotidiano pode ser objeto de atenção, como a respiração e as percepções sensoriais (Schuman-Olivier et al., 2020).

O estado de consciência de *Mindfulness* consiste em cinco construtos de habilidades relacionadas (Baer et al., 2006). Assim, cabe ressaltar quais são esses construtos e suas descrições, a fim de obter uma melhor compreensão acerca das bases do estado de consciência. O primeiro destes, o observar, se refere à capacidade de perceber e dar importância às experiências internas e externas. O segundo, o descrever, envolve a habilidade de nomear as experiências observadas por meio de palavras. Seguindo, o agir com consciência, implica prestar atenção plena à atividade atual, normalmente contrastado com comportamento automatizado denominado "piloto automático". O não julgar, é definido por adotar uma abordagem não avaliativa em relação aos pensamentos e emoções. E, por fim, não reagir às experiências internas refere-se à habilidade de permitir que pensamentos e sentimentos fluam sem se apegar a eles ou ser "arrastado" por eles.

Além disso, o *Mindfulness* vem sendo relacionado com a prática da aceitação, uma vez que influencia os indivíduos a aceitarem seus sentimentos e pensamentos sem críticas e julgamentos (Germer et al., 2016). Dessa forma, alguns estudos têm sido feitos com a intenção de verificar a possível relação entre *Mindfulness* e regulação emocional (Schuman-Olivier et al., 2020). Segundo Peixoto e Gondim (2020), em uma revisão sistemática de literatura, foi possível concluir que determinada prática não é apenas uma técnica de regulação emocional, mas desempenha um papel mais amplo nesse processo, visto que pode promover certa flexibilidade na avaliação cognitiva, devido ao aumento da atenção interoceptiva, que impacta o processo de regulação emocional.

Segundo Carpena e Menezes (2018), diversas pesquisas têm utilizado intervenções baseadas em *Mindfulness* para reduzir o estresse e ansiedade em universitários, tanto no contexto brasileiro, quanto no exterior. A revisão bibliográfica de Rezende et al. (2021) procurou entender se as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* têm resultado na saúde mental dos universitários. Dessa

forma, das 18 publicações encontradas, foram identificadas mudanças estatisticamente significativas nas variáveis analisadas. Em geral, os estudos foram capazes de detectar redução dos sintomas de ansiedade, estresse, depressão, desatenção/hiperatividade, perfeccionismo, ruminação e aumento dos níveis de atenção plena, afeto positivo, altruísmo, autoeficácia e autocompaixão. Além disso, todas as publicações variaram em tamanho, efeito e resultados (Rezende et al., 2021).

Considerando as possíveis práticas utilizadas para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, a prática de exercícios físicos também tem se destacado (Peixoto, 2021). O exercício físico é definido como qualquer movimento corporal produzido por contrações musculares que resulta num acréscimo do gasto energético além dos níveis de repouso (Carvalho et al., 2021). Campanhas para impulsionar a realização de exercício físico, se configuram inclusive como uma forma de promoção à saúde, princípio este ligado diretamente a Política Nacional de Promoção da Saúde (Ministério da Saúde, 2010). Diante do exposto, um exemplo que impulsiona o hábito do exercício, é o Programa Academia da Saúde, que é uma das portas de entrada da Atenção Primária à Saúde, sendo composto por estruturas físicas, equipamentos e profissionais qualificados para o atendimento voltado às ações de diagnóstico, tratamento, prevenção e promoção da saúde, e possuindo como serviço o oferecimento de exercícios físicos (Ministérios da Saúde, 2011).

O exercício físico demonstra efeito benéfico na saúde física e mental e há anos tem sido impulsionado para que haja uma maior participação ativa da sociedade, mesmo que os índices da pesquisa de Schneider et al. (2018) contrastem essa premissa, mostrando que a inatividade física afeta um quarto da população adulta global. Os indivíduos que realizam exercícios físicos, os quais são mantidos com uma constância, tendem a possuir maior escore quanto ao estado de *Mindfulness*, levantando o questionamento de uma possível relação entre a prática de exercícios físicos e a prática do *Mindfulness* em si (Ulmer et al., 2010). Assim sendo, um dos caminhos para que tal prática de exercícios tenha adesão pela população em geral, é a prática de *Mindfulness* (Schneider et al., 2018), sendo esta, durante a prática de exercícios físicos, um auxílio para que os indivíduos olhem para os eventos internos e externos sem julgamentos.

O aumento de atenção plena está ligado à prática de exercícios físicos, já que a elevação do estado de consciência *Mindfulness* está associada também a comportamentos saudáveis, pois um estado de atenção plena pode auxiliar os indivíduos a concentrarem-se em seus exercícios físicos, permitindo uma sintonia mais profunda com essas atividades (Roychowdhury, 2021). Isso implica em observar os próprios pensamentos e emoções indesejáveis, abordando sensações desconfortáveis, dores, complexidade da atividade, avaliação de si mesmo ou de outros. Dessa forma, é plausível que práticas de *Mindfulness* auxiliem no cultivo de habilidades de automonitoramento, autocontrole e

persistência. Consequentemente, é provável que o aumento da atenção plena aliado aos mecanismos de autorregulação influencie, em última instância, a prática de exercício físico.

As discussões acerca da saúde mental dos estudantes de psicologia e como esta pode afetar o manejo emocional de universitários da área da saúde são de extrema importância, uma vez que gradualmente a busca pelas questões que influenciam de forma positiva, a redução dos sintomas que afetam o psicológico dos estudantes, é realizada (Vieira & Schermann, 2015). A prática de *Mindfulness* tem se tornado cada vez mais popular em diversos contextos, incluindo a área da psicologia (Loucks et al., 2022). No entanto, ainda são poucos os estudos que investigam o estado de *Mindfulness* em estudantes de psicologia e como a prática de exercício físico pode influenciar nesse estado. Além disso, a maioria desses estudos é realizada em contextos internacionais, havendo pouca pesquisa sobre o tema em território brasileiro (Schneider et al., 2018). Dessa forma, considerando a relevância da temática abordada, esta pesquisa apresentou como objetivo investigar a prática de exercícios físicos, o nível e a relação entre o estado de *Mindfulness* e autorregulação emocional em estudantes de psicologia.

Método

Participantes

Participaram 100 estudantes que estavam matriculados no curso de psicologia em uma universidade do interior de Minas Gerais. Em geral, os discentes se identificavam com o gênero feminino, possuindo um percentual de 79%, em maioria de raça branca (75%) e pertencentes ao estado de Minas Gerais (98%). Quanto ao estado civil, houve uma maior participação de pessoas solteiras (91%), constando que no momento da coleta, 81% dos participantes não trabalhavam, 93% não possuíam filhos e apresentavam renda mensal de um a três salários-mínimos.

Instrumentos

a) *Escala State mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA2) desenvolvida por Ullrich-French et al. (2021) e adaptada para o português brasileiro por Peixoto et al. (2023):* Composta por 19 itens desenvolvidos para avaliar o estado *Mindfulness* mental e físico durante a prática de exercícios físicos e esportivos (por ex: “Estava consciente das diferentes emoções que surgiam em minha mente”). Medida pela escala likert de 1 a 5, em que 1 = nenhum pouco, 2 = um pouco, 3 = moderadamente, 4 = comumente e 5 = bastante.

b) *Questionário das Facetas de Mindfulness (FFMQ) desenvolvida por (Baer et al. 2006) e adaptada para o português brasileiro por Barros et al. (2014):* Possui 39 itens desenvolvidos para avaliar o construto do *Mindfulness* (ex. “Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento”). Medida pela escala likert de 1 a 5, em que 1 = Nunca ou

raramente verdadeiro 2 = Às vezes verdadeiro, 3 = Não tenho certeza, 4 = Normalmente Verdadeiro, 5 = Quase sempre ou sempre verdadeiro.

c) *Escala de Autorregulação Emocional Versão Adulto (EARE-A) desenvolvida por Noronha et al. (2018)*: A Escala de Autorregulação Emocional Versão Adulto e refinada, é composta por 34 itens que avaliam estratégias e características de autorregulação emocional do respondente (ex. “Quando estou triste: penso em outras coisas”). Medida pela escala likert de 1 a 5, em que 1= nenhuma das vezes/nada, 2 = um pouco, 3 = mais ou menos, 4 = muito ou 5 = sempre.

d) *Questionário sociodemográfico*: Perguntas para caracterização da amostra, como idade, sexo, estado civil, renda, estado onde reside, rotina de exercícios, entre outros.

Procedimentos

A pesquisa foi submetida inicialmente para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, sendo aprovada pelo CAAE: 69483923.9.0000.5525. Foram seguidas todas as normativas e parâmetros éticos, atendendo à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde. Após aprovação, os estudantes foram convidados a participar da pesquisa de modo online, através da divulgação para instituições de todo o país por e-mail e redes sociais. A coleta foi realizada por questionário com os instrumentos utilizados. Os participantes manifestaram sua concordância em responder a pesquisa mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Procedimentos para análise de dados

Foram avaliados e tratados os casos omissos e discrepantes, organizando do banco de dados para as análises. Estatísticas descritivas foram empregadas para descrever a amostra e analisar a distribuição dos dados, utilizando medidas como frequência, média e desvio padrão. Dado que as escalas utilizadas envolvem vários fatores, os resultados foram analisados separadamente por dimensão. Assim, o resultado da amostra (ou média fatorial) ocorreu somando-se os valores marcados pelos respondentes em cada item de cada fator e dividindo-se o resultado total pelo número de itens, havendo apuração do escore conforme publicações originais das medidas. Por fim, foram realizadas análises de correlação e regressão linear múltipla. Os dados foram analisados com o suporte do *software* SPSS.

Resultados

Com o objetivo de investigar as características dos estudantes de psicologia quanto às suas práticas de exercício físico, de atenção ao momento presente e cuidado com a saúde mental, foram desenvolvidas questões que possibilitaram a construção da Tabela 1. Assim, a Tabela 1 apresenta o

tipo de exercício físico realizado, percepção de benefício da prática, frequência, constância, percepção do uso da prática para manejar emoções e percepção dos pensamentos durante a prática.

Tabela 1

Descrição da prática de exercícios físicos

	Total (N)	Porcentagem (%)
Tipo de exercício físico		
Academia	23	23,0
Academia + outro exercício	30	30,0
Caminhada	17	17,0
Caminhada + outro exercício	9	9,0
Esportes em grupo	4	4,0
Esportes em grupo + outro exercício	1	1,0
Dança	3	3,0
Outros	6	6,0
Nenhum	7	7,0
Sente benefício após a prática?		
Sim	96	96,0
Não	4	4,0
Frequência da prática		
1 vez na semana	15	15,0
2 vezes na semana	11	11,0
3 vezes na semana	15	15,0
4 vezes na semana	12	12,0
5 vezes na semana	18	18,0
6 vezes na semana	10	10,0
7 vezes na semana	1	1,0
Omissos	18	18,0
Há quanto tempo mantém constância?		
Alguns dias	16	16,0
Algumas semanas	16	16,0
Alguns meses	25	25,0
Pratico a mais de um ano	29	29,0
Omissos	14	14,0

Faz exercício como forma de manejar emoções?		
Sim	83	83,0
Não	17	17,0
Enquanto pratica o exercício onde seus pensamentos costumam estar?		
Na atividade	53	53,0
Outras coisas	26	26,0
Ambos	21	21,0

Nota. Omissos foram os participantes que não responderam à questão.

A amostra apresentou diversidade quanto ao tipo de exercício realizado, sendo academia e outro exercício o tipo mais predominante (30%), seguido de apenas academia (23%) e caminhada (17%). Desta amostra, 7 pessoas indicaram não realizar exercício físico no momento. Quanto à frequência, observou-se que a maioria (18%) realizam cinco vezes por semana e 29% afirmou praticar há mais de um ano. No que se refere à atenção durante a prática, 53% relataram prestar atenção na atividade, enquanto 26% pensaram em outras coisas do dia a dia. Por fim, quanto aos benefícios das práticas, 96% indicaram que sentem algum benefício ao realizá-las, 83% afirmaram seu uso como modo de manejar emoções e 58% fazem psicoterapia atualmente.

Posterior à realização da frequência e porcentagem, verificou-se a normalidade por meio do teste de Shapiro-Wilk. Os valores demonstraram ausência de normalidade para as variáveis de interesse, como em “Externar a Agressão”, em que se obteve S-W (100) = 0,868, $p < 0,001$. Com isso, efetuou-se a correlação de Spearman entre as variáveis. Observa-se também, na Tabela 2, a média fatorial e o desvio padrão de cada um dos fatores relacionados às escalas que mensuram *Mindfulness*.

Tabela 2

Descrição das variáveis correlacionadas

	M	DP	Autorregulação Emocional			
			EAE	AE	Pessi.	Paral.
Moni.Men.	3,62	0,92	0,15	0,02	0,12	0,14
Moni.Fis.	3,82	0,89	0,18	0,07	0,01	-0,04
Aceit.Men.	3,08	0,94	0,31**	0,17	-0,22*	-0,19
Aceit. Fis.	3,58	0,75	0,28**	0,05	-0,22*	-0,25*

Observar	3,61	0,65	0,17	0,04	-0,06	-0,05
Descrever +	3,27	0,95	0,19	0,05	-0,27**	-0,38**
Não Reagir	2,87	0,67	0,41**	0,19	-0,38**	-0,49**
Não Julgar	2,77	0,97	0,26**	0,30**	-0,59**	-0,48**
Piloto	2,85	0,90	0,33**	0,21*	-0,29**	-0,36**
Descrever -	3,46	1,04	0,12	0,15	-0,29**	-0,41**
Agir com C.	2,47	1,02	0,24*	0,18	-0,32**	-0,34**

Nota. M.: Média; DP.: Desvio Padrão; 1) Fatores de Autorregulação Emocional: EAE: Estratégias Adequadas de Enfrentamento; AE: Agressividade Externalizada; Pessi.: Pessimismo; Paral.: Paralisação; 2) Fatores de *Mindfulness* para Atividades Físicas: Moni.Men.: Monitoramento Mental; Moni.Fis.: Monitoramento Físico; Aceit.Men.: Aceitação Mental; Aceit.Fis.: Aceitação Física.; 3) Fatores de Facetas de *Mindfulness*: Observar; Descrever +: Descrever com Itens Positivos; Não Reagir: Não Reagir a Experiência Interna; Não Julgar: Não Julgar a Experiência Interna; Piloto: Agir com Consciência – Piloto Automático; Descrever -: Descrever com Itens Negativos; Agir com C.: Agir com Consciência – Distração. *Nível de significância para $p < 0,05$; **Nível de significância para $p < 0,001$.

Conforme Tabela 2, em relação às médias fatoriais, ao que concerne o construto do *Mindfulness* durante o exercício físico, observou-se que a amostra apresentou maiores médias para o Monitoramento Físico ($M = 3,82$; $DP = 0,89$) e Aceitação Física ($M = 3,58$; $DP = 0,75$). Quanto às facetas de *Mindfulness*, a maior média dos estudantes encontrou-se no fator de Observar ($M = 3,61$; $DP = 0,65$), seguido de Descrever com Itens Negativos ($M = 3,46$; $DP = 1,04$).

A partir da análise de correlações, indica-se que Pessimismo e Paralisação, que mensuram autorregulação emocional, apresentaram correlações negativas e significativas com quase todos os fatores das Facetas de *Mindfulness*, com exceção do fator Observar. Quanto ao Pessimismo, destaca-se a correlação significativa, negativa e forte com Não Julgar a Experiência Interna ($\rho = -0,59$). Quanto à Paralisação, este apresentou correlação significativa, negativa e moderada com Não Reagir à Experiência Interna ($\rho = -0,49$), Não Julgar a Experiência Interna ($\rho = -0,48$) e Descrever com Itens Negativos ($\rho = -0,41$). Por fim, quanto ao fator adaptativo de Autorregulação Emocional, as Estratégias Adequadas de Enfrentamento, destacam-se as correlações significativas, positivas e moderadas com Aceitação Mental ($\rho = 0,31$), da Escala de *Mindfulness* para Atividades Físicas, e Não Reagir à Experiência Interna ($\rho = 0,41$) e Agir com Consciência – Piloto Automático ($\rho = 0,33$), das Facetas de *Mindfulness*.

Considerando a magnitude da correlação de Pessimismo, Paralisar e Não Julgar a Experiência Interna, realizou-se a análise de regressão linear múltipla. Os resultados indicaram que Pessimismo prediz significativamente e negativamente Não Julgar a Experiência Interna ($\beta = -0,51$, $p = 0,00$), contudo não houve relação de predição significativa entre Paralisar e Não Julgar a Experiência Interna

($\beta = -0,11$, $p = 0,29$). Não foram encontrados outros resultados significativos ao realizar a análise de regressão com outros fatores.

Discussão

Esta pesquisa investigou, dentre os estudantes de psicologia, a prática de exercícios físicos, o nível e a relação entre o estado de *Mindfulness* e autorregulação emocional. Os resultados indicaram que grande parte da amostra realiza exercícios físicos, além de maiores médias para o *Mindfulness* físico na amostra, ou seja, nos fatores de Monitoramento Físico e Aceitação Física. Esta pesquisa também apresentou a relação negativa entre Pessimismo e Paralisação, fatores de autorregulação emocional, com fatores específicos de *Mindfulness*, indicando associação oposta entre os construtos, além de Pessimismo predizer significativamente e negativamente Não Julgar a Experiência Interna.

As maiores médias para Monitoramento Físico e Aceitação Física, indicaram que os universitários desta amostra que praticam exercício, tendem a possuir uma melhor capacidade de monitorar sua prática enquanto a realizam. Também pode-se afirmar que possuem uma facilidade para aceitar seu físico, ambos aspectos ligados à realização do *Mindfulness* durante a prática. Este dado corrobora com a ideia de que um estado de atenção plena pode auxiliar os indivíduos a se concentrarem na sua própria atividade, como já citado anteriormente (Roychowdhury, 2021). Cabe ressaltar também, levando em consideração que 83% da amostra pratica exercício físico como forma de manejar emoções, que indivíduos que praticam exercício físico por motivação intrínseca, tendem a praticá-lo de maneira mais intensa, estando ciente sobre seu estado mental e atento a sensações físicas de seu corpo (Peixoto et al., 2022). Por outro lado, o indivíduo que possui motivadores extrínsecos, apresenta grande probabilidade de desenvolver obsessão e terá dificuldade para experienciar aspectos psicológicos positivos (Vallerand & Paquete, 2021).

A partir do que foi analisado, o aspecto ligado à autorregulação emocional que apresentou correlação negativa e significativa com facetas de *Mindfulness*, foi o Pessimismo. Esse fator é caracterizado por ser uma visão negativa do futuro e sentimentos de inferioridade quando experimentado o sentimento de tristeza (Noronha et al., 2018). Dessa forma, o Pessimismo apresentou correlação significativa, forte e negativa, a qual indica que é inversamente proporcional com a faceta do *Mindfulness* de Não julgar a Experiência Interna, ou seja, não tomar uma postura de avaliação e julgamento em relação aos pensamentos e sentimentos (Barros et al., 2014). Assim, pode-se inferir que a maior vivência de aspectos relacionados ao Pessimismo, está associada a menor vivência de Não julgar a Experiência Interna e vice-versa, mostrando que a pessoa pessimista pode apresentar autojulgamento dos seus pensamentos e experiências. Além disso, os resultados também indicaram que o Pessimismo prediz significativamente e negativamente o Não Julgar a Experiência Interna. Segundo Gama (2021), o autojulgamento, que também pode ser compreendido como o julgamento

de experiências internas, está relacionado com a ansiedade, a qual por sua vez está atrelada a pensamentos futuros – um futuro negativo se a pessoa for pessimista, corroborando aos achados deste estudo.

Ademais, outra correlação significativa, negativa e moderada foi o fator Paralisação, o qual se define a partir da ideia de que se o indivíduo obter alta pontuação neste fator, consegue encontrar soluções apropriadas mesmo experimentando emoções negativas, mas caso o mesmo possua baixa pontuação, acaba por ficar paralisado, ou pensando continuamente sobre a situação frente à experiências negativas (Noronha et al., 2018). Esse fator obteve correlação com a faceta Não reagir a Experiência Interna (que se define pela tendência a permitir que os pensamentos e sentimentos não afetem o indivíduo e que este não seja tomado por eles), Descrever (que se refere a caracterizar experiências internas através de palavras) e Não julgar a Experiência Interna, o qual já foi descrito anteriormente. Dessa forma, este resultado reforça a relação que a prática de *Mindfulness* possui com a autorregulação emocional, uma vez que implica que quanto mais o indivíduo fique paralisado frente a uma experiência negativa, menos vai ter a habilidade de Não reagir, Não julgar e Descrever, fazendo com que o indivíduo fique ruminando uma mesma situação e um mesmo pensamento, sem conseguir expressar em palavras aquilo que lhe incomoda. O alto nível de ruminação pode ser visto como um agravante no processo de adoecimento mental dos estudantes de psicologia, principalmente quando analisado a ansiedade e depressão, visto que a ruminação é uma forma ineficaz de manejo emocional, como indica o estudo de Bezerra et al. (2018).

A dimensão de Estratégias Adequadas de Enfrentamento correlacionou positivamente e moderadamente com Aceitação Mental da Escala de *Mindfulness* para Atividade Físicas. Aceitação Mental refere-se à capacidade de aceitar pensamentos e sentimentos que são experimentados durante atividades físicas (Ullrich-French et al., 2021), enquanto as Estratégias Adequadas de Enfrentamentos, caracteriza-se pela capacidade de resolver problemas e de buscar fazer outras atividades mesmo quando se está triste, refletindo sobre o sentimento (Raad, 2019). Compreende-se então que o estudante que possui a capacidade de aceitar seus pensamentos pode também possuir estratégias de enfrentamento adequadas que são utilizadas para regulação emocional. Isso ocorre quando se tem habilidade de controlar comportamentos impulsivos e acessar estratégias mais efetivas de regulação emocional (Weiss et al., 2015).

Os achados da investigação aqui realizada apontaram que Estratégias Adequadas de Enfrentamento se relacionou positivamente e moderadamente com Não Reagir à Experiência Interna, das facetas de *Mindfulness*. A não reatividade a experiência interior refere-se a habilidade de permitir que sentimentos e pensamentos venham e vão sem se deixar levar ou ser apanhado por eles (Barros et al., 2014). Em consonância com o resultado aqui apresentado, Iani et al. (2019) indica a não

reatividade a experiências internas foi associada com padrões específicos de estratégias de autorregulação emocional, como aceitação e reavaliação. Além do mais, os estudos de Arthur et al., (2018) com estudantes universitários encontrou Não Reagir como indicativos de um estilo geral de regulação emocional adaptativo com associações positivas de saúde mental.

Agir com Consciência refere-se à capacidade de prestar atenção plena à atividade atual, normalmente contrastado com comportamentos automatizados denominados "piloto automático"(Barros et al., 2014). Essa característica se demonstrou positiva e moderada em relação a Estratégias Adequadas de Enfrentamento, uma vez que agir de forma consciente no dia a dia ajuda na distração dos pensamentos e sentimentos, intencionalmente de experiências negativas quando se envolvem no momento presente, o que torna Agir com Consciência uma forma de autorregulação emocional (Burzler & Tran, 2022).

Considerações Finais

Os achados desta pesquisa sugerem que estados mais elevados de *Mindfulness* podem desempenhar papel importante no manejo emocional dos estudantes de psicologia, especialmente ao promover uma maior consciência e aceitação de pensamentos e sentimentos, bem como ao facilitar a adoção de estratégias adaptativas de enfrentamento. A correlação negativa e a predição entre Pessimismo e Não Julgar Experiências internas mostraram que quanto mais são julgados os pensamentos e emoções, maior poderá ser a vivência de pessimismo. Já no quesito de Paralisação, ao passar por algum evento difícil, a associação encontrada indica que os estudantes podem julgar (Não julgar) e reagir (Não Reagir) diante de eventos que ficam paralisados, não conseguindo pôr em palavras aquilo que sentem (Descrever).

Os dados desta pesquisa fomentam a necessidade de programas que forneçam práticas de *Mindfulness* como recurso e auxílio na autorregulação emocional, favorecendo o bem-estar na vida do estudante de psicologia. Apesar das contribuições já citadas desta pesquisa, menciona-se as limitações que envolvem a participação de estudantes apenas de uma universidade, o que pode minimizar a representatividade da amostra brasileira. De modo geral, esta pesquisa se destaca pelas contribuições importantes para estudos que exploram práticas de exercícios físicos, *Mindfulness* e autorregulação emocional de estudantes de psicologia, abordando possíveis impactos na saúde mental ao apresentar as associações dos construtos. Estimula-se que estudos futuros sejam realizados em caráter longitudinal, para que sejam verificados os impactos das práticas de *Mindfulness* de forma concomitante às práticas de exercícios físicos.

Referências Bibliográficas

- Abreu, M. M. de, & Macedo, J. P. (2021). Mental health in Psychology students of a public institution: prevalence of disorders and associated factors. *Revista Da SBPH*, 24(1), 91–103.
- Andrade, A. S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zanoto, P. A. & Curilla, R. T. (2016). Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia, ciência e profissão*, 36 (4). <https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>
- Arthur, D., Dizon, D., Jooste, K., Li, Z., Salvador, M., & Yao, X. (2018). Mindfulness in nursing students: The Five Facet Mindfulness Questionnaire in samples of nursing students in China, the Philippines, and South Africa. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(3), 975–986. <https://doi.org/10.1111/inm.12405>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. de, & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet Mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 30(3), 317–327. <https://doi.org/10.1590/s0102-37722014000300009>
- Bernardelli, L. V., Pereira, C., Brene, P. R. A., & Castorini, L. D. C. (2022). A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (Campinas)*, 27(1), 49–67. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772022000100004>
- Bezerra, M. L., Siquara, G. M., & Abreu, J. N. S. (2018). Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Revista psicologia, diversidade e saúde*, 7(2), 235-244. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i2.1906>
- Burzler, M. A., & Tran, U. S. (2022). Dispositional Mindfulness and the Process of Mindfulness Cultivation: A Qualitative Synthesis and Critical Assessment of the Extant Literature on the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Collabra: Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.56176>
- Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 34. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Carvalho, A. dos S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Júnior, J. R., Mantovani, A. M., & Ramos, N. C. (2021). Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Centro de Pesquisas Avançadas Em Qualidade de Vida*, 1(V13N1), 1–16. <https://doi.org/10.36692/v13n1-7r>

- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam nbhhestresse, ansiedade e depressão? *Revista Docência Do Ensino Superior*, 11, 1–21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. S., Abreu, M. N. S., Paula, W., & Cardoso, C. S. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Gama, R., & Cunha, M. (2021). *A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e a Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços de Mindfulness e de Autojulgamento do Atleta*. Manuscrito submetido para aprovação na Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social. [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). Mindfulness e Psicoterapia. (2o edição). Artmed.
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associações entre atenção plena e regulação emocional: o papel fundamental da descrição e da não reatividade. *Atenção plena*, 10 (2), 366–375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Loucks, E. B., Crane, R. S., Sanghvi, M. A., Montero-Marin, J., Proulx, J., Brewer, J. A., & Kuyken, W. (2022). Mindfulness-Based Programs: Why, When, and How to Adapt?. *Global advances in health and medicine*, 11, 21649561211068805. <https://doi.org/10.1177/21649561211068805>
- Ministério da Saúde. (2011). *Programa Academia da Saúde*. Ministério da Saúde.
- Ministério da Saúde. (2010). *Política Nacional de Promoção da Saúde*. (3a ed.) Secretaria de Vigilância em Saúde. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
- Noronha, A. P. P., Baptista, M. N. & Batista, H. H. V. (2018). *Construção e estudos psicométricos da Escala de Autorregulação Emocional – Versões Adulto e Infante Juvenil*. Relatório técnico não publicado. Itatiba: Universidade São Francisco.
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Peixoto, E. M. (2021). Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Revista Avaliação Psicológica*, 20(01). <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>

- Peixoto, L. S. A., & Gondim, S. M. G. (2020). Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 88-104. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Palma, B. P., & Cox, A. E. (2023). The State Mindfulness Scale for Physical Activity: Further Psychometrics Properties. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 43, e257372. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003257372>
- Peixoto, M. E., Palma, P. B., Campos, R. C., Oliveira, S. K., Oliveira, P. L., & Balbinotti, M. (2022). Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. *Pensar a Prática*, 25. <https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574>
- Pereira, M. D., Pereira, M. D., & Nunes, A. K. F. (2020). A importância da implementação das clínicas-escola de psicologia pelas universidades: uma revisão da literatura. *Caderno de Graduação - Ciências Humanas E Sociais - UNIT - SERGIPE*, 6(2), 213–213. <https://periodicos.grupotiradentes.com/cadernohumanas/article/view/9013>
- Raad, A. J., (2019). *Propriedades psicométricas da escala de autorregulação emocional versão adulto (eare-a) em contexto clínico e universitário*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade São Francisco.
- Resende, K. I. D. S., Teodoro, M. L. M., Barros, V. V., & Ohno, P. M. (2021). Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(1). <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210002>
- Roychowdhury D. (2021). Moving Mindfully: The Role of Mindfulness Practice in Physical Activity and Health Behaviours. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.3390/jfmk6010019>
- Rufato, F. D. ., Rossetto, E., & Wilkon, N. W. V. . (2022). O adoecimento psíquico em jovens universitários. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*, 15(34), e16903. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.16903>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e224238. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Schneider, J., Malinowski, P., Watson, P. M., & Lattimore, P. (2018). The role of Mindfulness in physical activity: a systematic review. *Obesity Reviews*, 20(3), 448–463. <https://doi.org/10.1111/obr.12795>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>

- Ullrich-French, S., Cox, A. E., & Huong, C. (2021). The State Mindfulness Scale for Physical Activity 2: Expanding the Assessment of Monitoring and Acceptance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 26(2), 116–129. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2021.1952207>
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour research and therapy*, 48(8), 805–809. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.009>
- Vallerand, R. J.; Paquete, V. (2021). On the Role of Passion in Optimal Functioning: A Multidimensional Perspective. In: Graf, P; Dozois, D. A. *Handbook on the State of the Art in Applied Psychology* (p. 111-137). New Jersey: Wiley Blackwell.
- Vieira, L. N., & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, 46, 120–130.
- Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor structure and initial validation of a multidimensional measure of difficulties in the regulation of positive emotions: The DERS-Positive. *Behavior Modification*, 39(3), 431-453. <https://doi.org/10.1177/0145445514566504>