

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT4 - PRÁTICAS
TERAPÊUTICAS E SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA.

**A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO GUIADA SOBRE A FOME EMOCIONAL EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS**

*Ananda Oliveira Gusmão Lacerda De Matos
(ananda.oliveira.matos@gmail.com)*

Márcio Cabral Da Silva (m1cabral@yahoo.com.br)

A transição para o ensino superior é um período caracterizado por instabilidades emocionais, sobrecarga acadêmica e estresse crônico, fatores que aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais. Como estratégia de regulação afetiva frente a emoções negativas, observa-se o aumento da fome emocional - o consumo alimentar desvinculado de necessidades fisiológicas e pautado na busca por alívio momentâneo. Diante desse cenário, este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar os efeitos de um protocolo de meditação guiada, com ênfase em visualização estruturada e modulação de representações sensoriais internas, sobre os níveis de fome emocional em estudantes universitárias brasileiras. Trata-se de um estudo de delineamento quase-experimental, quantitativo e longitudinal (ensaio clínico controlado randomizado), em fase de apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa. A amostra será composta por 60 universitárias com sobrepeso ou obesidade, alocadas aleatoriamente em um Grupo Experimental (n=30) e um Grupo Controle Ativo (n=30). As avaliações ocorrerão em três momentos: pré-teste (T0), intermediário (T1 - 15 dias) e pós-teste (T2 - 30 dias). Serão aplicados o The Three Factor Eating Questionnaire

(TFEQ-R21) e um questionário sociodemográfico, além de avaliações antropométricas para estimativa do percentual de gordura. O protocolo de intervenção, de natureza remota (hospedado na plataforma Hotmart), consistirá em duas sessões diárias (manhã e noite) de meditação guiada durante quatro semanas. O Grupo Experimental receberá práticas orientadas para o desenvolvimento da consciência interoceptiva, discriminação entre fome física e emocional, e ressignificação de emoções negativas por meio de submodalidades visuais, auditivas e cinestésicas. Para controle do efeito placebo e redução da evasão, o Grupo Controle Ativo receberá áudios contendo sons neutros (natureza, white noise, ASMR), também em formato bidirário, sendo garantido o acesso ao protocolo experimental completo após o término do estudo (lista de espera). A análise dos dados será conduzida no software SPSS, utilizando-se a ANOVA de medidas repetidas mista para verificar os efeitos do tempo e da intervenção sobre os domínios de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. Espera-se que o protocolo contribua para o fortalecimento da percepção interoceptiva de saciedade e ofereça um recurso não-farmacológico, viável e seguro para a promoção da saúde mental e regulação emocional na população universitária.

Palavras-chave: universitárias; estresse; sobrepeso; fome emocional; meditação.