

### A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL NA BUSCA DO EQUILÍBRIO E QUALIDADE DE VIDA

**Nadine Vitore Barros Chaves Costa<sup>1</sup>.**

Estudante de pós-graduação da Faculdade Metropolitana de São Paulo. Fisioterapeuta graduada pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Belém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/5880610517986488>

**RESUMO:** Introdução: Sabe-se que vivemos hoje em dia numa corrida desenfreada contra o tempo, buscando satisfazer necessidades individuais que se confundem com a própria realização e a felicidade. Tal pensamento é ensinado cotidianamente desde a infância, penetrando nas diversas etapas da vida: desde a escola/faculdade, quando o indivíduo sofre quando pressão/ estresse para alcançar sucesso acadêmico sempre esperando que o fruto disso lhe dê a oportunidade de alcançar o futuro que deseja para então conseguir a felicidade, quanto para os próprios adultos no meio de trabalho, os quais estão vinculados a necessidade de independência e sucesso financeiro. Objetivo: Observar o conceito de autoconhecimento e a importância que ele tem com a busca e a promoção de uma vida equilibrada. Metodologia: A pesquisa possui caráter descritivo, é de natureza qualitativa e quanto ao método empregado foi adotado a pesquisa bibliográfica. Resultados e discussão: Na pesquisa inicial nas bases de dados foram encontrados 123 artigos. Após uma primeira seleção por título foram excluídos 101 artigos, restando 22 para análise dos resumos. Desses, foram selecionados ao final 5 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos. Conclusão: Tanto aspectos físicos quanto emocionais são questões que lidamos cotidianamente. Assim, podemos inferir que, quanto maior o grau de conhecimento do ser humano sobre si próprio, maior serão as possibilidades de viver uma vida equilibrada e, conseqüentemente, feliz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoconhecimento. Autocontrole. Estresse Psicológico.

## THE IMPORTANCE OF DEVELOPING INTRAPERSONAL INTELLIGENCE IN THE SEARCH FOR BALANCE AND QUALITY OF LIFE

**ABSTRACT:** Introduction: It is known that today we live in a frantic race against time, seeking to satisfy individual needs that are confused with our own fulfillment and happiness. Such thinking is taught daily from childhood, penetrating the various stages of life: from school/college, when the individual suffers pressure/stress to achieve academic success, always hoping that the result of this will give them the opportunity to achieve the future they desire. to then achieve happiness, as well as for the adults themselves in the workplace, which are linked to the need for independence and financial success. Objective: To observe the concept of self-knowledge and the importance it has in the search and promotion of a balanced life. Methodology: The research has a descriptive character, is qualitative in nature and as for the method used, bibliographic research was adopted. Results and discussion: In the initial search in the databases, 123 articles were found. After a first selection by title, 101 articles were excluded, leaving 22 for analysis of abstracts. Of these, 5 articles were ultimately selected that met the established inclusion criteria. Conclusion: Both physical and emotional aspects are issues that we deal with on a daily basis. Thus, we can infer that the greater the level of knowledge a human being has about themselves, the greater the chances of living a balanced and, consequently, happy life.

**KEY-WORDS:** Self-knowledge. Self control. Psychological stress.

### INTRODUÇÃO

Caracteriza-se a chamada inteligência intrapessoal como a capacidade de conhecer a si mesmo e usar suas competências a seu favor, conceito este que está ligado com o do autoconhecimento de maneira semelhante. Este último, de acordo com Santos e Nogueira (2020) é derivado da habilidade que o indivíduo tem de discriminar, entre o comportamento, público ou privado, e as variáveis ambientais que o influenciam, pois quando o sujeito conhece os seus comportamentos e as variáveis, ele adquire melhores condições para modificar o seu comportamento.

Sabe-se que vivemos hoje em dia numa corrida desenfreada contra o tempo, buscando satisfazer necessidades individuais que se confundem com a própria realização e a felicidade (YOSHIY; KIENEN, 2018). Somos, como humanos, expostos aos conflitos que decorrem da configuração de nosso tempo atual — principalmente estimulados pelo consumo, competição, empresariamento de si e individualismo —, muitas vezes perdemos o controle de nossos sentimentos e emoções, tendo atitudes que nos distanciam cada vez mais de uma condição de equilíbrio físico e emocional (MACHADO *et al*, 2021).

Pela prática de se autoconhecer, aliada à busca do bem-estar e do equilíbrio de aspectos físicos e emocionais, o ser humano pode se sentir pleno e, conseqüentemente feliz, pois, assim como afirma o estudo de Ferreira *et al* (2022), o autoconhecimento auxilia o manejo de emoções desagradáveis e faz parte da consciência emocional, a partir dele o indivíduo consegue identificar estados de humor, aplicá-los e manejá-los de acordo com as situações vivenciadas.

Conforme destacam Barros Filho e Karnal (LIVRO DE 2016 OU OUTRO ARTIGO, CHECAR LIVRO DA PÓS)(2017), cabe ao ser humano vencer a noção de que a felicidade virá ao se obter aquilo que falta, que ainda não se possui, com uma ênfase persistente na expectativa lúdica de um futuro delineado, quando então possuirá ou se tornará aquilo que almeja. Tal pensamento é ensinado cotidianamente desde a infância, penetrando nas diversas etapas da vida: desde a escola/faculdade, quando o indivíduo sofre quando pressão/estresse para alcançar sucesso acadêmico sempre esperando que o fruto disso lhe dê a oportunidade de alcançar o futuro que deseja para então conseguir a felicidade (SANTOS *et al*, 2022; FERREIRA *et al*, 2022; JOANA & FARIA, 2018), quanto para os próprios adultos no meio de trabalho, os quais estão vinculados a necessidade de independência e sucesso financeiro.

Diante disso, é necessário que haja a conscientização a partir de leitura e buscas acadêmicas para a propagação do autoconhecimento, que é a maneira mais saudável de lidar com grande parte de tais problemas da atualidade e o caminho para refletir sobre a verdadeira felicidade a partir do pensamento do velho ditado popular “não tenho tudo que amo, mas amo tudo que tenho”.

## OBJETIVO

Observar o conceito de autoconhecimento e a importância que ele tem com a busca e a promoção de uma vida equilibrada.

## METODOLOGIA

A pesquisa possui caráter descritivo, é de natureza qualitativa e quanto ao método empregado foi adotado a pesquisa bibliográfica. Esta foi efetuada por intermédio de livros e artigos das seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Para a busca, além de utilizar-se os operadores booleanos “and”, “or” ou “not” para seleção e combinação dos termos nas buscas por literaturas nas bases de dados, foram selecionados os descritores: autoconhecimento, autocontrole e estresse psicológico, entre o período de 2017(8? pq só tem uma referência de 2017, o resto tudo 2018) até 2024 e somente na língua portuguesa.

Como critério de inclusão adotou-se o emprego de produções que apresentassem coerência com a pesquisa em questão e que, portanto, retratasse o comportamento de autoconhecimento e/ou estresse psicológico.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa inicial nas bases de dados foram encontrados 123 artigos. Após uma primeira seleção por título foram excluídos 101 artigos, restando 22 para análise dos resumos. Desses, foram selecionados ao final 5 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos. A Tabela 1 mostra o processo de seleção dos artigos incluídos. A Tabela 2 apresenta a relação dos estudos selecionados que utilizam técnicas fisioterapêuticas para o tratamento das desordens temporomandibulares.

**Tabela 1:** Resultado das buscas em bases de dados

Base de dados	Encontrados	Repetidos	Excluídos	Final
BVS	14	1	11	4
Scielo	109	100	6	1
Total	123	101	17	5

**Fonte:** Da autora (2024)

**Tabela 2:** Resultado das buscas em bases de dados

Ano	Autores	Tipo de estudo	Metodologia	Resultados	Conclusão
2018	Yoshiy, Shimeny Michelat; Kienen, Nádia.	Revisão de literatura	Foram realizadas buscas bibliográficas de artigos sobre a temática “gerenciamento de tempo” em bases de dados on-line por meio do Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior (CAPES). No site do Portal CAPES, por meio do recurso “busca avançada”, foram restringidas as bases de dados por meio da	Dos artigos analisados, oito Utilizaram inventários ou outros instrumentos para caracterizar o gerenciamento de tempo e dois tratavam da elaboração e avaliação de oficinas que envolviam o	De modo geral, é possível observar que o planejamento, a organização e as consequências de gerenciar o tempo de modo eficaz podem ser atingidos por meio de comportamentos como o autoconhecimento, autocontrole, resolução de problemas e tomada de decisão. Desta forma, os comportamentos referentes às duas categorias

			utilização dos filtros “ciências humanas” e “Psicologia”. Isso produziu como resultado a listagem de 40 bases de dados, sendo que para o presente estudo foram utilizadas três delas: PsycNET (PsycINFO, PsycARTICLES, APAbooks), PePSIC e Scielo.	Gerenciamento de tempo.	elaboradas neste estudo podem ser relacionados: o autoconhecimento pode auxiliar na elaboração de objetivos e no planejamento de forma geral; os comportamentos de autocontrole, resolução de problemas e tomada de decisão facilitam a promoção de autonomia e melhorado autogoverno por isso podem estar envolvidos na organização e cumprimento do planejamento.
2018	STOCKER, Joana; FARIA, Luisa	Estudo Longitudinal	Participaram dos três momentos deste estudo 433 alunos do ensino secundário do Porto (Portugal) de diferentes cursos (ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas, artes visuais, e línguas e humanidades) de escolas públicas (54,7%) e privadas. A maior parte dos alunos era do sexo feminino (52,8%) e, no primeiro momento de observação, apresentavam idades entre os 14 e 18 anos (M = 15,3; DP = 0,63). Procurou-se, assim, obter uma amostra representativa de diferentes realidades sociais, culturais e económicas, com uma seleção aleatória das turmas.	No ajustamento dos modelos analisados – Português e Matemática – para as três fases do estudo (A, B e C), verificaram-se relações comuns aos dois modelos, bem como outras distintas.	Os resultados do presente trabalho parecem reforçar a relevância do modelo integrador das CPC das relações entre as suas componentes e da reciprocidade relacional destas com o rendimento académico. Assim, as variáveis motivacionais parecem assumir novamente um papel central para a competência e para o sucesso académico, apelando à necessidade de promoção de CPC positivas nos alunos, não só por parte das comunidades escolares, isto é, das escolas e dos professores, como também por parte das famílias e dos encarregados de educação.

2020	SANTO S, Rayanne de Lima; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira.	Revisão bibliográfica	A pesquisa possui caráter descritivo, é de natureza qualitativa e quanto ao método empregado foi adotado a pesquisa bibliográfica. Esta foi efetuada por intermédio de livros e das seguintes bases de dados: Periódicos CAPES, SciELO e PEPSIC.	Comportamento de Autocontrole sob a perspectiva do senso comum, acaba sendo Conceituado como algo que o sujeito possui naturalmente ou como	É comum a comunidade procurar um profissional de Psicologia em busca de autoconhecimento, pois é de acordo que obter conhecimento acerca de quem se é possibilita o sujeito a lidar melhor com as adversidades, assim como compreender os motivos
			Para a busca, foram utilizados os descritores: autoconhecimento, autocontrole e Análise do Comportamento, não especificando o período de publicação. Dentre as obras que compõem a presente pesquisa, compreende: Autoconhecimento (TOURINHO, 1993) e obras de Skinner como “Comportamento Verbal”, “Sobre o Behaviorismo”, entre outros.	um traço de personalidade, e que o movimento em direção aos seus objetivos. Diante disso, julgamentos são embasados na afirmação de que o outro não tem “força de vontade” para, por exemplo, parar de usar drogas ou deixar de provocar o vômito após uma refeição.	que o fizeram se comportar de determinada maneira. Desta forma, buscou-se entender e apresentar a importância do autoconhecimento para o desenvolvimento do repertório de autocontrole, cujo comportamento se faz relevante para a diminuição de punição e aumento de reforço
2022	Rosendo, Leticia dos Santos; Meireles, Adriana Lúcia; Cardoso, Clareci Silva; Bandeira, Marina de Bittencourt; Paula, Waléria de; Barroso, Sabrina Martins.	Estudo transversal e inferencial.	Trata-se de um estudo transversal e inferencial. Participaram 361 graduandos dos cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Terapia Ocupacional e Psicologia, matriculados em três instituições federais de Ensino Superior do interior de Minas Gerais. Utilizou-se um questionário sociodemográfico de hábitos de vida, a Escala de Resiliência e o Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida –, respondidos de forma on-line pelos universitários, bem como análises descritivas e correlacionais	Os resultados mostraram uma resiliência média para a maioria dos universitários e boa adaptação ao contexto universitário, além de relações entre a resiliência e o período cursado, estando em psicoterapia, a avaliação positiva da própria saúde e todas as dimensões das vivências acadêmicas.	Conclui-se que a resiliência é uma capacidade importante para enfrentar as demandas da graduação e que é possível desenvolvê-la, especialmente durante o começo da graduação e com a adoção de intervenções focadas no autoconhecimento, na autoeficácia e em boas estratégias de enfrentamento. Desenvolver a resiliência nos estudantes pode colaborar para a promoção da saúde desta população e a redução da evasão no Ensino Superior.

2022	FERREIRA, Isabela Maria Freitas; BARLETTA,	Revisão de literatura	Como método, foi desenvolvida uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed, PsycINFO, Lilacs e Scielo. Durante a escolha dos descritores notou-se uma justaposição entre os conceitos	A busca resultou em 11 artigos que atenderam aos critérios de seleção. Sobre os estudos, os anos de publicação	Concluiu-se que ainda há poucos estudos na literatura sobre esse assunto, como também uma lacuna de instrumentos para avaliá-lo na população brasileira infanto-juvenil. Dessa forma, este estudo confirmou que o
	Janaina Bianca; MANSUR-ALVES, Marcela; NEUFELD, Carmem Beatriz.		autoconhecimento e autoconceito. A partir disso, ambos os conceitos foram tratados como sinônimos, adotando o termo autoconceito para se referir aos dois conceitos.	variaram de 2008 a 2018, com objetivos variados, e n g l o b a n d o desde problemas e n v o l v i d o s com a saúde até sintomas e transtornos psíquicos na infância e/ou adolescência. O autoconceito mostrou se relacionar com o maior bem-estar e qualidade de vida.	autoconhecimento é construto complexo e multidimensional e que há a necessidade de mais estudos na área.

**Fonte:** Da autora (2024)

A saúde mental abrange algumas dimensões psicossociais, como boas emoções, qualidade de vida, funcionamento psicológico e social bem estimulado, além de senso de pertencimento a grupos tendo em vista o homem como ser social. Nesse sentido, percebe-se que esta não é simplesmente ausência de transtornos da mente, mas envolve também a percepção do indivíduo sobre seu bem-estar e qualidade de vida (FERREIRA *et al*, 2022).

Na atual organização social, a maioria das pessoas vive em constante busca pela felicidade, que normalmente costuma ser associada com fatores externos a si próprio, como a aquisição de algum bem material, a conquista de um emprego, uma nova experiência pessoal, um relacionamento, etc (MACHADO *et al*, 2021). Tais eventos influenciados unicamente por aspectos externos, ao longo do tempo, possuem a capacidade de distorcer a compreensão e a importância de aspectos internos a nós mesmos, afinal, ser feliz está muito relacionado com o quão equilibrado nós somos, por isso a necessidade do autoconhecimento como ferramenta de regulação e adaptação, pois quando o sujeito conhece os seus comportamentos e as variáveis que os controlam, incluindo então o contexto e as consequências, ele adquire melhores condições para modificar o seu comportamento

(SANTOS; NOGUEIRA, 2020).

Ainda de acordo com a revisão bibliográfica de Santos e Nogueira (2020), o qual possui o objetivo de evidenciar a importância do autoconhecimento para o desenvolvimento do repertório de autocontrole. Os autores concordam que no senso comum, sustenta-se a ideia de que para ter o autoconhecimento é necessário acessar a mente ou a essência de si mesmo. e como chave de acesso que as pessoas imediatamente assumem, está o isolamento e a introspecção, porém discutir sobre autoconhecimento na perspectiva da Análise do Comportamento, é se desprender do que é postulado socialmente, e compreender o sujeito como resultante da sua interação com o ambiente. Além disso, envolve também se desvincular da justificativa de que um sujeito se comporta de determinada forma pois possui um traço característico na sua personalidade, a qual interfere diretamente na ação do indivíduo.

Considerado pela Organização Mundial da Saúde uma habilidade para a vida, este conceito é definido como a “[...] habilidade de reconhecer a si próprio, incluindo seu caráter, pontos fortes e limitações, desejos e desapontamentos” (1997). Além disso, a partir do estudo de Ferreira *et al* (2022), os quais afirmam que o autoconhecimento pode ser pré-requisito para o desenvolvimento da empatia e, conseqüentemente, resultar em comunicações efetivas e relacionamentos interpessoais mais saudáveis, entende-se que em virtude deste ser uma habilidade para a vida, pode perfeitamente ser aprendido e aprimorado em qualquer etapa do ciclo vital. No entanto, quanto mais cedo o indivíduo o desenvolve, mais chances ele tem de enfrentar de forma positiva e adaptativa os desafios da vida cotidiana.

Relacionado a este ponto da introdução ao autoconhecimento desde a juventude, tem-se como fato que o ingresso em uma instituição de Ensino Superior é marcado como um dos momentos mais importantes da vida de uma pessoa, e o estudo de Rosendo *et al* (2022) faz questão de elucidar que a vínculo entre vivência acadêmica e sofrimento mental em universitários. Os achados desses estudos têm mostrado elevada prevalência de sintomas emocionais nos estudantes e seu impacto negativo sobre o desempenho acadêmico e a satisfação com o curso. Ademais, os estudos indicam que desenvolver habilidades sociais, estratégias adaptativas de enfrentamento e resiliência podem ser formas de intervenção importantes para minimizar o sofrimento dos universitários e ajudar em sua adaptação, assim, prevê-se que as dimensões da inteligência intrapessoal influenciam positivamente na formação de expectativas de autoeficácia estudantil, pois os alunos com melhor autoconceito tenderão a formar expectativas acadêmicas mais positivas e percepções com maior internalidade e controlabilidade (STOCKER; FARIA, 2018).

Stocker e Faria (2018) foram mais aprofundadas ao se questionarem se seriam as concepções de competência individual que influenciam o rendimento acadêmico ou o inverso, em que o rendimento é um influenciador nas concepções que os indivíduos. concepções pessoais de competência (CPC) nos resultados escolares de alunos do

ensino, e acharam ambos serem igualmente verdadeiros. tendo incentivo crucial fatores externos como a família e educadores. Mais concretamente, alunos com conhecimento intrapessoal mais trabalhados tendem a interpretar as causas como mais internas, instáveis e controláveis, dando mais importância ao papel do esforço, o que gera um sentimento de competência (autoconceito positivo) e, através disso, a percepção de que são eficazes, construindo expectativas acadêmicas melhores.

Tais resultados podem ser confirmados também pelo estudo de revisão de Yoshiy e Kienen (2018), cujo objetivo foi interpretar o fenômeno do gerenciamento de tempo a partir de recursos conceituais da Análise do Comportamento. De acordo com estes, o autoconhecimento traz contribuições relevantes para esclarecer os tipos de comportamentos requeridos para que o indivíduo seja capaz de gerir suas atividades ao longo do tempo de maneira autônoma e efetiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tanto aspectos físicos quanto emocionais são questões que lidamos cotidianamente. Assim, podemos inferir que, quanto maior o grau de conhecimento do ser humano sobre si próprio, maior serão as possibilidades de viver uma vida equilibrada e, conseqüentemente, feliz.

Assim, deve-se evitar cair na armadilha de focar a energia e empenho no que não se tem esperando que aquilo traga a satisfação a longo prazo, quando o ideal seria aprender a conhecer e amar quem já se é e quem participa das nossas vidas e das nossas relações. Diante do que foi dito, conclui-se que é importante que tal processo se inicie desde cedo, na infância, para que se instale naturalmente em todas as fases da vida, a começar principalmente na escola.

## REFERÊNCIAS

BARROS FILHO, Clóvis de; KARNAL, Leandro. **Felicidade ou morte**. Papirus Editora. 22 de fevereiro de 2017.

FERREIRA, Isabela Maria Freitas *et al.* **DO AUTOCONHECIMENTO AO AUTOCONCEITO: REVISÃO SOBRE CONSTRUTOS E INSTRUMENTOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**. *Psicol. Estud.* V. 27, 2022.

MACHADO, Marcella Gabrielle Mendes *et al.* **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Editora: Grupo A. 2021

OMS. Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO) — (World Health Organization [WHO], 1997, p. 2).

ROSENDO, Leticia dos Santos *et al.* **Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas**

**e resiliência de universitários / Relationship between profile, habits, academic experiences and resilience of university students / Relación entre el perfil, los hábitos, las experiencias académicas y la resiliencia de los estudiantes universitarios.** *Psicol. ciênc. prof* ; 42: e242788, 2022.

SANTOS, Rayanne de Lima; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira. **A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole.** Id on Line Rev. Mult. Psic. V.14, N. 49 p. 64-81, Fevereiro/2020 - ISSN 1981-1179.

STOCKER, Joana; FARIA, Luisa. **Concepções Pessoais de Competência e Rendimento Acadêmico: Estudo Longitudinal no Ensino Secundário Português.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, V. 34. 2018.

YOSHIY, Shimeny Michelat; KIENEN, Nádia. **Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental / Time management: a behavior analysis interpretation / Gestión del tiempo: una interpretación**

**analítica-conductual.** *Psicol. Educ. (Online)*; (47): 67-77, dez. 2018.