

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

A INFLUÊNCIA DE UM CURSO DE MEDITAÇÃO NOS NÍVEIS  
DE *MINDFULNESS*, SATISFAÇÃO COM A VIDA E OPTIMISMO

JOANA RITA VENCESLAU MARQUES

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Coimbra, 2011



A influência de um curso de meditação nos níveis de *mindfulness*,  
satisfação com a vida e optimismo

**JOANA RITA VENCESLAU MARQUES**

**Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia  
Clínica (Ramo de Especialização em Psicoterapia e Psicologia Clínica)**

**Orientadora: Professora Doutora Marina Cunha, Professora Auxiliar do ISMT e Co-  
Orientadora Mestre Marcela Matos**

**Coimbra, Novembro de 2011**

## **Agradecimentos**

Eis que chegou o momento de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos que colaboraram, de alguma forma, no decorrer desta etapa.

Ao longo deste ano em que estive envolvida na investigação de Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia e na respectiva preparação e redacção deste documento, tive a oportunidade de contar com o apoio de diversas pessoas que, directa ou indirectamente, contribuíram para a obtenção do presente estudo.

Agradeço à Professora Doutora Marina Cunha pelo apoio prestado. Uma palavra muitíssimo especial à Mestre Marcela Matos, pelo apoio científico e, acima de tudo, humano. Obrigada pela confiança que em mim depositou, pelos esclarecimentos, palavras de incentivo que sempre soube transmitir-me, pela clareza na transmissão de conhecimentos, pela disponibilidade e enorme profissionalismo.

Um agradecimento especial ao Professor Doutor Pedro Gaspar, principalmente pela sua competência e empenho como investigador. Obrigada pelas sábias orientações, pela bibliografia recomendada e conhecimentos transmitidos ao longo desta investigação, sem o apoio do Professor Doutor Pedro Gaspar esta investigação não teria sido possível.

Agradeço imenso à minha família, por toda a compreensão, pelas inúmeras ausências... à minha querida mãe com eterna saudade expresso a minha enorme admiração, por ter sido um modelo exemplar, a ela devo toda a dedicação com que me entrego aos desafios, à humildade que me acompanha, à honestidade que não deixo para trás e ao amor com que me entrego à vida. Ao Rodney por toda a paciência e encorajamento.

Aos meus queridos colegas de turma e grandes amigos, Edgar, Rita, Susana, Filipe e António José, agradeço todos os sábios conselhos, a grande motivação e apoio nesta batalha conjunta.

Finalmente, agradeço a todos aqueles que, embora não nomeados, me brindaram com os seus inestimáveis apoios em distintos momentos.

## Resumo

O *mindfulness* tem sido alvo de um crescente interesse no domínio da Psicologia e a sua importância ao nível do funcionamento psicológico tem vindo a ser empiricamente verificada. Os estudos sobre *mindfulness* têm demonstrado que este constructo está positivamente relacionado com a saúde psicológica e negativamente com a psicopatologia. Deste modo, a presente investigação teve como objectivo compreender a relação entre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo, bem como explicar a influência de um curso de meditação nestas variáveis. Neste sentido, os participantes completaram uma bateria de questionários de auto-resposta avaliando o *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo num primeiro momento de avaliação, antes do curso de meditação ( $N = 104$ ), num segundo momento, depois do curso de meditação ( $N = 30$ ). Os resultados revelam um aumento significativo nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo após a frequência do curso de meditação e indicam que a prática do curso de meditação fortalece a relação entre estes constructos. Apesar de algumas limitações metodológicas que futura investigação deverá tentar colmatar, este estudo reforça a importância da prática de meditação para um funcionamento psicológico positivo e adaptativo.

**Palavras-chave:** *Mindfulness*, satisfação com a vida, optimismo, curso de meditação.

## **Abstract**

Mindfulness has been target of a growing interest to Psychology in terms of the verified importance to psychological function. Studies show that mindfulness has demonstrated an important correlation with psychological health and negatively to psychopathology. The objective of the present research is to understand the relation between mindfulness, satisfaction with life and optimism as well as to explain the influence of a course of meditation in the study of these variables. The participants of this research completed several different types of auto-response questionnaires regarding mindfulness, satisfaction with life, and optimism; prior to the meditation course ( $N = 104$ ), and then, after the meditation course ( $N = 30$ ). Therefore, the results of the research demonstrated that the level of mindfulness, satisfaction with life and optimism significantly increased as the participants undergone in the meditation course as well as indicated that the practice such course strengthens the relation between the variables. Despite some methodological limitations that a future research should relieve, this study reinforces the practice of meditation for a positive and adaptive psychological function.

**Keywords:** Mindfulness, satisfaction with life, optimism, course of meditation

## Índice Geral

Introdução .....	1
<i>Mindfulness</i> : Definição .....	1
Avaliação do <i>mindfulness</i> .....	3
<i>Mindfulness</i> , bem-estar e psicopatologia.....	3
Satisfação com a vida.....	6
Optimismo .....	7
Objectivos .....	9
Materiais e Métodos.....	9
Amostra .....	9
Instrumentos .....	12
Procedimentos .....	14
Descrição do Curso de Meditação .....	14
Resultados .....	15
Análise Estatística.....	15
Discussão .....	18
Limitações e Futuros Estudos .....	21
Implicações do Estudo .....	22
Conclusão.....	22
Bibliografia .....	23
Anexos .....	32

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Características sócio-demográficas da amostra no primeiro momento de avaliação.....	10
Quadro 2 - Características sócio-demográficas da amostra no segundo momento de avaliação.....	11
Quadro 3 - Características da amostra relativamente à prática actual de exercício físico e prática anterior de meditação.....	12
Quadro 4 - Médias, desvios-padrão e valores do teste <i>t</i> no pré e pós-teste do Curso de Meditação .....	16
Quadro 5 - Correlação das variáveis em estudo para ambos os momentos de avaliação.....	17
Quadro 6 - Médias, desvios-padrão e valores do teste <i>t</i> relativamente à prática actual de exercício físico.....	17
Quadro 7 - Médias, desvios-padrão e valores do teste <i>t</i> relativamente à prática anterior de meditação .....	18

## **Introdução**

O *mindfulness* tem merecido um crescente interesse e atenção por parte da psicologia em particular na área clínica, como tal, é alvo de um campo diversificado de estudos e tem sido relacionado com variáveis da psicologia positiva, tais como, a satisfação com a vida e o optimismo.

Neste estudo pretende-se verificar a influência de um curso de meditação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

### ***Mindfulness*: Definição**

O *mindfulness* é originário da tradição oriental Budista, a cultura ocidental tem vindo a interessar-se pela sua prática e o seu interesse tem assim crescido. O termo *mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra “*sati*” que na linguagem Budista Pali, engloba o significado de atenção e consciência. Pode ser entendido como uma forma de direccionar e orientar o *self* para o momento presente (Segal, Williams & Teasdale, 2002; Thera, 1972, cited in Cardaciotto, 2005).

Ivanovski & Malhi (2007) definiram *mindfulness* como “*uma actividade que pode ser descrita usando palavras, mas não pode ser inteiramente capturada pelas palavras, dado que é um processo subtil que invoca experiências não verbais*”. (p.77)

De uma forma geral a definição do *mindfulness* varia em função do seu contexto psicológico, espiritual, social, ou clínico, bem como em função da perspectiva de análise de praticante, clínico ou investigador (Singh, Lancioni, Wahler, Winton & Singh (2008). Assim, não existe consenso nas várias definições existentes na literatura quando se trata de distinguir e esclarecer os principais componentes do *mindfulness*, os processos psicológicos que envolve, as suas tecnologias e os seus resultados (Bishop et al. 2004; Sillifant, 2007). *Mindfulness* tem sido então tratado como um método, uma técnica, um processo psicológico ou como o próprio resultado de um processo psicológico. (Hayes & Wilson, 2003).

Segundo Shapiro (1981) pode também definir-se *mindfulness* como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que procuram treinar a focalização da atenção. Por essa razão, pode ser chamada de processo de auto-regulação da atenção, em que através da prática é desenvolvido o controlo dos processos atencionais (Davidson & Goleman, 1977; Goleman & Schwartz, 1976). Envolve o cultivo da concentração, da atenção e da aceitação não julgamental para o quer que seja que o indivíduo esteja a experienciar no momento presente (Bishop et al., 2004).

Langer (1989) define *mindfulness* pela negação das características de *mindlessness*. Assim, *mindfulness* é caracterizado, pela criação contínua de novas categorias para interpretar as vivências, prestando atenção plena ao contexto e à situação. É também resultado de uma abertura a novas informações e de um foco sobre os processos complexos.

Outros autores conceptualizam o *mindfulness* como um constructo unidimensional. Brown & Ryan (2003) definem a consciência “*awareness*” e a atenção no momento presente aos estímulos internos (pensamentos, emoções, sensações físicas) e externos como os componentes fundamentais do *mindfulness*.

Diversos autores conceptualizam ainda o *mindfulness* como um conjunto de aptidões ou competências que podem ser aprendidas e praticadas, contribuindo para a melhoria da saúde e o bem-estar dos sujeitos (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). Marlatt & Kristeller (1999) (in Baer, 2003) descrevem o *mindfulness* como a capacidade de conduzir totalmente a atenção às experiências que surgem no momento presente, aceitando-as sem as julgar. Esta aprendizagem capacitará os indivíduos para reagir às situações de modo mais deliberado, isto é, responder às situações mais reflectidamente ao invés de reflexiva e automaticamente (Bishop et al., 2004).

Kabat-Zinn (1990) define *mindfulness* como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento actual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no momento actual significa estar em contacto com o presente e não estar embrenhado com recordações ou com pensamentos sobre o futuro. Atendendo a que as pessoas funcionam muito de uma forma que o autor chama de piloto automático, a prática de *mindfulness* serve para trazer a atenção plena para a acção no momento presente. *Intencional* significa que o praticante de *mindfulness* escolhe estar inteiramente atento e se esforça para atingir esse limite e contrasta com a tendência geral das pessoas para estarem desatentas, ou de se perderem em julgamentos e reflexões que as alheiam do que as rodeia. Para estar com a atenção focada no momento presente, os conteúdos dos pensamentos e dos sentimentos são vivenciados da forma como se apresentam, não são classificados como positivos ou negativos. *Sem julgar* significa que o praticante aceita todos os sentimentos, pensamentos e sensações como autênticos. A atitude de não julgar contrasta com a tendência automática das pessoas lutarem contra vivências aversivas, deixando de viver a realidade.

### **Avaliação do *mindfulness***

A literatura científica comprova amplamente a eficácia das intervenções baseadas no *mindfulness*, contudo a sua avaliação tem conquistado pouca atenção por parte dos investigadores (Baer et al., 2006) e a ausência de medidas psicométricas tem-se reflectido numa imprecisa avaliação deste constructo ao longo das várias investigações (Christopher, Christopher & Charoensuk, 2009). Assim, estas medidas são indispensáveis para a compreensão da natureza do *mindfulness* e dos componentes e mecanismos através dos quais exerce os seus potenciais efeitos (Baer et al., 2006).

Para preencher esta necessidade várias medidas de *mindfulness* têm sido desenvolvidas nos últimos anos, nomeadamente o *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Walach, Buchheld, Grossman, & Schmidt, 2006). Este instrumento mede o *mindfulness* (observação do momento presente sem julgar e abertura à experiência negativa), enquanto constructo geral com várias facetas inter-relacionadas, nomeadamente, um componente cognitivo, um componente processual, um componente de aceitação da experiência e um componente de não ajuizamento.

Os questionários de auto-resposta proporcionam uma oportunidade para investigar a natureza do *mindfulness* e a sua relação com outros constructos psicológicos, na medida em que a construção destas medidas de *mindfulness* têm sempre subjacente uma conceptualização deste constructo, ou seja, uma operacionalização que pretende capturar o *mindfulness* na sua essência (Baer et al., 2006).

### ***Mindfulness*, bem-estar e psicopatologia**

O *mindfulness* ao estar relacionado com o incrementar de bem-estar e redução de sintomatologia psicopatológica tem sido incorporado na psicoterapia em intervenções com uma receptividade crescente no contexto da saúde mental. Técnicos de saúde mental e investigadores ocidentais têm defendido que a prática de *mindfulness* é benéfica para sujeitos que sofrem de vários problemas (dor crónica) e perturbações (Perturbações de Personalidade *Borderline* e na Depressão Major) (Baer, 2003).

Pesquisas recentes têm demonstrado que o *mindfulness*, além de ser um preditor directo de bem-estar, é também um preditor indirecto do bem-estar através da sua influência no aperfeiçoamento das funções de auto-regulação (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000). A associação directa entre *mindfulness* e bem-estar resulta da riqueza da experiência sensorial gerada através da consciência (Brown et

al., 2007). Consistente com isso, têm sido demonstradas associações entre o *mindfulness* e os aspectos emocionais, psicológicos e bem-estar social (e.g., Brown & Ryan, 2003; Howell, Digdon, Buro & Sheptycki, 2008). Segundo Shapiro & Schwartz (1999, 2000) estar consciente dos processos corporais é propício a uma auto-regulação saudável do comportamento e, finalmente, para o bem-estar.

Outros estudos evidenciam uma correlação firmemente estabelecida entre maiores níveis de *mindfulness* e o aumento de bem-estar subjectivo (Baer et al, 2008; Brown, Kasser, Ryan, Linley & Orzech, 2009; Brown & Ryan, 2003; Falkenstrom, 2010; Howell e tal., 2008). Por exemplo, maiores níveis de *mindfulness* estão associados a níveis significativos mais elevados de afectos positivos, a níveis mais baixos de afectos negativos e maior satisfação de vida (Brown & Ryan, 2003). O bem-estar tende a aumentar devido a intervenções, tais como, a prática de meditação (Falkenstrom, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Zautra et al, 2008).

Assim, em investigações recentes analisou-se a relação entre a prática meditação e o bem-estar psicológico. Lykins & Baer (2009) compararam praticantes de meditação e não praticantes em vários índices de bem-estar psicológico. Os praticantes de meditação relataram níveis significativamente mais elevados de *mindfulness*, auto-compaixão e sensação geral de bem-estar, e níveis significativamente mais baixos de sintomas psicopatológicos, ruminação, supressão do pensamento, receio das emoções, e dificuldades na regulação emocional, em comparação aos não praticantes de meditação, e mudanças nestas variáveis foram linearmente associadas com a extensão da prática de meditação. Além disso, os dados foram consistentes com um modelo no qual o *mindfulness* mediava a relação entre a extensão da prática de meditação e diversas variáveis, incluindo o receio das emoções, ruminação e auto-regulação do comportamento. Em dois outros estudos, o *mindfulness* serviu de mediador entre a experiência de meditação e bem-estar psicológico em amostras combinadas de praticantes e não praticantes de meditação (Baer et al, 2008;. Josefsson, Larsman, Broberg & Lundh, 2011).

Brown et al., (2007) apontaram, que para além de ser um estado de consciência o *mindfulness* é também um traço, na medida em que alguns indivíduos estão mais tipicamente num estado consciente do que outros. Estudos sobre as características biológicas de níveis mais elevados de traço de *mindfulness* (por exemplo, Frewen et al., 2010) sugerem que o *mindfulness* está associado com a activação diferencial do cérebro durante o processamento emocional. Diversos estudos sobre *mindfulness* têm demonstrado que níveis mais elevados de

*mindfulness* estão associados com uma variedade impressionante de bons resultados, incluindo uma melhor saúde psicológica, maior satisfação ao nível relacional e uma gestão mais eficaz da dor (Brown et al., 2007).

O traço de *mindfulness* tem sido também associado a maiores níveis de aceitação (Thompson & Waltz, 2007), consciência (Giluk, 2009; Thompson & Waltz, 2007), auto-estima (Brown & Ryan, 2003; Rasmussen & Pidgeon, 2011), empatia (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008), vitalidade, sentido de autonomia, competência e optimismo (Brown & Ryan, 2003).

Por outro lado, a investigação também tem demonstrado correlações negativas significativas entre o traço de *mindfulness* e depressão (Brown & Ryan, 2003; Cash & Whittingham, 2010), neuroticismo (Dekeyser et al, 2008;. Giluk, 2009), distração (Herndon, 2008), dissociação (Baer et al, 2006;. Walach et al, 2006), ruminação (Raes & Williams, 2010), ansiedade social (Brown & Ryan, 2003;. Dekeyser et al, 2008; Rasmussen & Pidgeon, 2011), fuga de experiências, alexitimia (Baer, Smith & Allen 2004), dificuldades na regulação emocional e nos sintomas psicopatológicos em geral (Baer et al., 2006).

Com relação aos sistemas cognitivos, tem sido observado que o treino da focalização da atenção, característico da prática meditativa, pode realmente auxiliar no controlo desta função. Estudos utilizando tarefas comportamentais mostraram que o *mindfulness* pode influenciar a capacidade de alerta e atenção sustentada (Chambers, Yee Lo & Allen 2008; Jha, Krompinger & Baime, 2007; Tang et al., 2007).

Investigações recentes debruçaram-se na exploração de associações entre *mindfulness* e os processos cognitivos que podem ter implicações importantes para a saúde psicológica. Por exemplo, Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Partridge (2008) constataram, em estudantes de nível superior, que o traço de *mindfulness* foi relacionado tanto a uma menor frequência de pensamentos automáticos negativos como a uma maior capacidade de deixar esses pensamentos.

No geral, os resultados de estudos de natureza correlacional sugerem que o *mindfulness* está positivamente associado com uma variedade de indicadores de saúde psicológica, tais como níveis mais elevados de afecto positivo, satisfação com a vida, vitalidade e regulação emocional adaptativa, e menores níveis de afecto negativo e sintomas psicopatológicos.

### **Satisfação com a vida**

O conceito de bem-estar subjectivo é recente, sendo a tese de Wilson (1960) o ponto de partida para o estudo do bem-estar, tal como o conhecemos hoje (in Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). A Psicologia passou gradualmente a focar-se mais nos aspectos positivos da saúde mental, em vez de se focar, exclusivamente, na patologia. O bem-estar subjectivo é desde então um foco de interesse e de estudo, num campo de investigação designado Psicologia Positiva. O principal objectivo da Psicologia Positiva é incitar a mudança no foco da psicologia, de uma preocupação em reparar as piores coisas da vida, para a construção de qualidades positivas aumentando assim o potencial humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Segundo Simões (1992) o bem-estar subjectivo é “*a maneira positiva ou negativa como as pessoas experienciam a sua vida*” (p. 503), reportando-se aos aspectos positivos da sua vida, e não apenas à ausência de factores negativos (Diener, 2000; Simões, 1992).

A satisfação com a vida é considerada como um dos principais indicadores de bem-estar subjectivo. O bem-estar subjectivo apresenta duas dimensões principais: uma afectiva, representada por afectos positivos (prazer) e negativos (desprazer), e outra cognitiva, correspondendo à satisfação com a vida (Pavot et al., 1991). Segundo Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985), apesar desses componentes se correlacionarem entre si, representam construtos diferentes.

A satisfação com a vida, componente cognitiva do bem-estar subjectivo, refere-se a um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respectivas vidas com base nos seus próprios critérios (Diener et al., 1985).

Quanto mais satisfeitos com a vida e felizes os indivíduos estiverem, mais tendem a confiar na influência que podem ter nos acontecimentos do dia-a-dia (Bandura, 1997), ver o lado positivo dos acontecimentos da vida (Deneve & Cooper, 1998) e a acreditar nas suas capacidades e competências. Os estudos de Argyle (2001 cit in Simões et al., 2006) apontam para o efeito positivo que as actividades de lazer têm sobre o bem-estar, pois o lazer é o elemento que atribui identidade e estatuto social, organiza o tempo livre e favorece os contactos sociais.

Vários estudos têm sido realizados para determinar os factores relacionados com a satisfação com a vida (Schaefer, King & Bernard 2007). A revisão da literatura revela que a auto-estima (Chow, 2005), raiva, depressão, afectos positivos e negativos (Pilcher, 1998), estrutura familiar (Evans & Kelley, 2004), felicidade (Neto, 2001), saúde física, espiritual,

psicológica e social (Schaefer et al. 2007), são considerados como preditores de geral satisfação com a vida.

### **Optimismo**

O optimismo é um conceito que pertence à psicologia positiva. Actualmente é considerado como uma característica cognitiva, uma meta, uma perspectiva ou como uma maneira de atribuir causas às coisas com base em crenças que uma pessoa tem quanto às possibilidades de ocorrências concretas futuras. (Peterson, 2000).

Uma definição corrente do optimismo é da autoria do antropólogo L. Tiger (1979 in Mehrabian, 1998) “*uma disposição ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro material ou social que o avaliador olha como socialmente desejável para o seu proveito ou prazer*” (p.18). O optimismo traduz uma predisposição emocional e cognitiva generalizada para pensar e reagir emocionalmente aos outros, a acontecimentos e a situações de uma maneira positiva e favorável e, de uma forma geral, para esperar resultados positivos e benéficos em detrimento de resultados negativos, maus e nefastos (Mehrabian, 1998). O optimismo é uma característica ou dimensão importante da personalidade e mais em concreto um estilo cognitivo-afectivo sobre como o sujeito processa a informação quanto ao futuro (Barros, 1998).

Normalmente os autores distinguem entre optimismo pessoal (disposicional) e optimismo (situacional). O optimismo disposicional, definido como a expectativa generalizada, relativamente estável, de que resultados positivos ocorrerão em domínios da vida importantes e tem estado associado a um melhor bem-estar físico e psicológico, durante períodos de stresse (Scheier & Carver, 1992). Se essa expectativa positiva diz respeito mais directamente a questões específicas ou ao ambiente social ou ecológico, está em causa o optimismo social. O optimista tende a manter-se confiante a seu respeito e eventualmente a respeito do mundo.

O optimismo tem surgido associado a uma auto-estima elevada (Scheier, Carver & Bridges, 1994), a menos stresse e a menos sintomas físicos e psicopatológicos (Armata & Baldwin, 2008; Grote, Bledsoe, Larkin, Lemay & Brown, 2007).

Numerosos estudos demonstram que o optimismo prediz o *coping*, objectivos de saúde e adaptação, é avaliado como a ausência de sintomas depressivos e melhor satisfação com a vida (ver revisão de Scheier & Carver, 1992). Em particular optimismo foi

correlacionado com a satisfação com a vida em amostras Ocidentais (Boland & Cappeliez, 1997; Chang, Maydeu, D'Zurilla, 1997; Chang & Sanna, 2001; Myers & Diener, 1995).

Vários estudos correlacionais entre o optimismo e outras variáveis da personalidade têm sido realizados. Talvez a relação mais estudada tenha sido com a esperança, tratando-se de conceitos muito próximos. O optimismo é estudado também em relação a outros construtos positivos, como o bem-estar ou a auto-eficácia (Magaletta & Oliver 1999; Peterson & Bossio, 2001). Chang (1998) relaciona o optimismo com o *coping* e com a adaptação física e psicológica, considerando o optimismo como preditor da adaptação. Para Segerstrom, Taylor, Kemeny & Fahey (1998), o optimismo está associado ao humor como resposta contra o stress.

Existem ainda outras pesquisas que demonstram uma relação do optimismo com o aumento do bem-estar subjectivo (Khoo & Bishop, 1997), aumento da auto-estima (Dunn, 1996), baixos índices de depressão (Carver & Gaines, 1987; Marshall & Lang, 1990), baixos índices de emoções negativas (Curbow, Somerfield, Baker, Wingard & Legro 1993; King et al., 1998); altos índices de satisfação com a vida (Chang, 1998); boa saúde (Scheier et al., 1999); menor taxa de mortalidade associada ao cancro (Schulz, Bookwala, Knapp, Scheier & Williamson, 1996); e melhor qualidade de vida (Wrosch & Scheier, 2003).

As pesquisas têm demonstrado também que a relação entre eventos externos e o bem-estar gerado por estes é pequena (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978; Scheier, Weintraub & Carver 1986; Scheier, Carver & Bridges, 2001; Kahneman, Krueger, Schwarz & Stone, 2006). Conclui-se que não é o que acontece com o indivíduo que pode deixá-lo feliz, mas a maneira como ele interpreta esses acontecimentos. Os optimistas são pessoas que tendem a manter perspectivas de futuro positivas enquanto que pessimistas são pessoas que tendem a manter expectativas negativas sobre o futuro.

Certamente não é fácil avaliar este construto, o mesmo acontece com outras variáveis da personalidade. No entanto, pode usar-se a observação, o testemunho directo da pessoa, eventualmente algum teste projectivo, mas o método mais comum é a avaliação através de questionários de auto-resposta (Barros, 1998).

## **Objectivos**

Ainda que a literatura teórica e empírica sobre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo aponte para a relevância destes constructos no ajustamento psicológico e bem-estar dos indivíduos, a relação entre estes carece de mais investigação. Para além disso, do nosso conhecimento, não existe nenhum estudo que tenha explorado a influência da prática de um curso de meditação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

Assim, a presente investigação tem subjacentes diversos objectivos, sendo que podemos considerar em primeiro lugar, um objectivo de cariz mais teórico, uma vez que assenta principalmente numa revisão da literatura já existente sobre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

O objectivo primordial deste estudo consiste em compreender em que medida os níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo variam após a realização de um curso de meditação. Relativamente a este objectivo, hipotetizamos que, após a prática do curso, se verifique um aumento dos níveis de satisfação com a vida, de optimismo e de *mindfulness*.

O segundo objectivo nuclear desta investigação diz respeito à exploração da relação entre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo. Será de esperar que indivíduos com mais traço *mindfulness* apresentem maior satisfação com a vida e optimismo do que indivíduos com baixos níveis de *mindfulness*.

Para além disso, hipotetizamos ainda que esta relação entre *mindfulness*, satisfação com a vida, optimismo se fortaleça com a prática do curso de meditação.

Um outro objectivo prende-se com averiguar se a prática actual de exercício físico e a prática anterior de meditação influenciam os níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo. Será de esperar que indivíduos com prática actual de exercício físico e prática anterior de meditação, apresentem maiores níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo do que indivíduos que nunca praticaram meditação.

## **Materiais e Métodos**

### **Amostra**

Relativamente à caracterização sócio-demográfica dos 104 sujeitos que iniciaram o curso de meditação e responderam à bateria de questionários de auto-resposta no primeiro momento (ver Quadro 1), 28 (26.9%) sujeitos são do sexo masculino e 76 (73.1%) do sexo

feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 75 anos de idade. A média de idades desta amostra é de 41.93 ( $DP = 13.97$ ). Relativamente às habilitações literárias, 55 (52.9%) sujeitos distribuem-se pelos diferentes níveis de escolaridade até ao 12º ano do ensino secundário, sendo que dos restantes participantes 34 possuem uma licenciatura (32.7%), 11 tiraram o Mestrado (10.6%) e 4 o Doutoramento (3.8%). No que concerne ao estado civil, 41.3% ( $n = 43$ ) da amostra encontra-se solteira, sendo que os restantes sujeitos se encontram casados, divorciados, ou são viúvos ( $n = 61$ , 48.7%). Em relação à profissão podemos verificar que 59.6% ( $n = 62$ ) da amostra apresenta um nível sócio económico baixo, é estudante, desempregado ou reformado e 40.4% ( $n = 42$ ) da amostra apresenta um nível sócio económico médio ou alto. No que concerne a diferenças de género nas variáveis sócio-demográficas, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres relativamente à idade, habilitações literárias, estado civil e profissão.

**Quadro 1 – Características sócio-demográficas da amostra no primeiro momento de avaliação**

<i>Pré-Teste</i> ( <i>N=104</i> )	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Idade</b>	41.93	13.97		
<b>Habilitações Literárias</b>				
< 12º			55	52.9
Licenciatura			34	32.7
Mestrado			11	10.6
Doutoramento			4	3.8
<b>Estado Civil</b>				
Solteiro			43	41.3
Casado			38	36.5
Divorciado			19	18.3
Viúvo			4	3.8
<b>Sexo</b>				
Masculino			28	26.9
Feminino			76	73.1
<b>Profissão</b>				
Baixo			21	20.2
Médio			29	27.9
Alto			13	12.5
Estudante			9	8.7
Desempregado			17	16.3
Reformado			15	14.4

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão

No final do curso de meditação foi novamente pedido aos participantes que preenchessem a bateria de questionários. A taxa de resposta no segundo momento foi de 30%, sendo que dos 104 sujeitos iniciais apenas 30 completaram correctamente a bateria de instrumentos. Assim as análises estatísticas comparativas dos dois momentos de avaliação terão apenas em consideração estes 30 sujeitos. O quadro 2 apresenta as características sócio-demográficas destes 30 participantes. Nove sujeitos são do sexo masculino (30%) e 21 do sexo feminino (70%), com idades compreendidas entre os 24 e os 64 anos de idade. A média de idades desta amostra é de 42.90 ( $DP = 12.77$ ). Relativamente às habilitações literárias, 15 sujeitos distribuem-se pelos diferentes níveis de escolaridade até ao 12º ano do ensino secundário (50%), sendo que os restantes participantes possuem uma licenciatura, mestrado ou doutoramento ( $n = 15$ , 50%). No que concerne ao estado civil, 40.0% ( $n = 12$ ) da amostra encontra-se solteira, sendo que os restantes sujeitos se encontram casados, divorciados, ou são viúvos ( $n = 18$ , 60%). Em relação à profissão podemos verificar que 56.7% ( $n = 17$ ) da amostra apresenta um nível sócio económico baixo, é estudante, desempregado ou reformado e 43.3% ( $n = 13$ ) da amostra apresenta um nível sócio económico médio ou alto.

**Quadro 2 - Características sócio-demográficas da amostra no segundo momento de avaliação**

<i>Pós-Teste</i> ( <i>N=30</i> )	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Idade</b>	42.90	12.77		
<b>Habilitações Literárias</b>				
< 12º			15	50
Licenciatura			13	43.3
Mestrado			1	3.3
Doutoramento			1	3.3
<b>Estado Civil</b>				
Solteiro			12	40
Casado			13	43.3
Divorciado			4	13.3
Viúvo			1	3.3
<b>Sexo</b>				
Masculino			9	30
Feminino			21	70
<b>Profissão</b>				
Baixo			8	26.7
Médio			9	30
Alto			4	13.3
Estudante			1	3.3
Desempregado			5	16.7
Reformado			3	10

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão

Relativamente às características da amostra no que respeita à prática actual de exercício físico e prática anterior de meditação, dos 104 sujeitos que iniciaram o curso de meditação e responderam à bateria de questionários de auto-resposta no primeiro momento (ver Quadro 3), 60 sujeitos referem praticar actualmente exercício físico (57.7%) e 44 dizem não praticar exercício físico (42.3%). Dos 60 sujeitos que praticam actualmente exercício físico em média fazem-no 3.4 ( $DP = 1.92$ ) vezes por semana ( $n = 57$ ) e 32 sujeitos, em média, afirmam praticar exercício físico há 18.10 anos ( $DP = 15.47$ ). No que concerne à prática anterior de meditação, 45 sujeitos dizem ter passado por essa experiência (43.3%) e 59 referem não ter prática anterior de meditação. Dos 45 sujeitos que referem ter prática anterior de meditação em média fazem-no há 5.36 anos ( $DP = 7.07$ ) ( $n = 21$ ).

**Quadro 3 - Características da amostra relativamente à prática actual de exercício físico e prática anterior de meditação**

<i>Pré-Teste</i> ( <i>N=104</i> )	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Exercício Físico</b>				
Ausência de prática de exercício físico			44	42.3
Prática actual de exercício físico			60	57.7
Tempo de prática de exercício físico (anos)	18.10	15.47	32	
Número de vezes por semana de prática de exercício físico	3.40	1.92	57	
<b>Meditação</b>				
Ausência de prática de meditação			59	56.7
Prática anterior de meditação			45	43.3
Tempo de prática de meditação (anos)	5.36	7.07	21	

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão

### **Instrumentos**

Foi utilizado um questionário que contemplou dados sócio-demográficos no qual se avaliavam as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, escolaridade, local de residência, habilitações literárias, se pratica exercício físico (*Pratica exercício físico?*), se alguma vez praticou meditação (*Alguma vez praticou meditação?*), o tempo, frequência e duração da prática caso a resposta às questões anteriores fosse afirmativa (Anexo I).

**O Inventário de Mindfulness de Freiburg (FMI) – Versão Reduzida** de Walach, Buchheld, Grossman, & Schmidt, (2006) foi traduzida e adaptada por Pinto Gouveia & Gregório (2007). Este instrumento mede o *mindfulness* enquanto constructo geral com várias facetas interrelacionadas, nomeadamente, um componente cognitivo, um componente processual, um componente de aceitação da experiência e um componente de não

ajuizamento. A escala é sensível à mudança e pode ser utilizada com indivíduos sem experiência prévia de meditação. A versão reduzida tem maior aplicabilidade em contextos generalizados, onde não se espera que os sujeitos tenham conhecimento da história budista do *mindfulness*.

Este instrumento é composto por 14 itens, como por exemplo, item 1: (*Estou receptivo(a) à experiência do momento presente.*). O formato de resposta é tipo Lickert, com respostas entre 1 (“raramente”) e 4 (“quase sempre”). A pontuação total de *mindfulness* obtém-se a partir da soma de todos os itens. Quanto maior a pontuação total, maior a extensão do *mindfulness*. Neste estudo, o valor de consistência interna obtido foi .87 (Anexo II).

**A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)** foi desenvolvida por Diener e colaboradores (1985), no sentido de avaliar o juízo subjectivo que cada indivíduo faz sobre a qualidade da própria vida, de acordo com critérios estabelecidos por si e não em função de padrões impostos externamente, pelo investigador ou por outrem. Trata-se de um instrumento unidimensional de 5 itens, como por exemplo, item 1: (*A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse*). O formato de resposta é tipo Lickert, com respostas entre 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”), obtendo-se assim uma pontuação mínima de 5 (menor satisfação) e máxima de 35 (maior satisfação). A sua consistência interna é boa (alfa = .87).

A Escala de Satisfação com a Vida foi validada, pela primeira vez em Portugal, por Neto et. al. (1990). Num estudo realizado com base numa amostra de 308 professores do ensino básico e secundário, com idade média de 38.8 anos e tempo de serviço médio de 16 anos, os autores encontraram uma consistência interna (através do alfa de Cronbach) de .78. Neste estudo, o valor de consistência interna obtido foi .87. (Anexo III).

**A Escala de Optimismo de J. Barros de Oliveira (1998)** tem como objectivo avaliar o optimismo. É uma escala de auto-resposta que inclui 4 itens que constituem uma dimensão. A resposta é dada numa escala ordinal de 5 posições, o formato de resposta é tipo Lickert, com respostas entre 1 (“totalmente em desacordo”) e 5 (“totalmente de acordo”) em afirmações tais como “*Encaro o futuro com optimismo*”. A consistência interna nas várias utilizações centrou-se perto de .80. Neste estudo, o valor de consistência interna obtido foi .81 (Anexo IV).

## **Procedimentos**

Os questionários para a realização desta investigação foram aplicados na primeira e na quarta semana do curso de meditação aos participantes que se voluntariaram para integrar nesta investigação. Na presença do professor de meditação, a totalidade da amostra preencheu a bateria de escalas acima descrita, constituída por um questionário sócio-demográfico e três instrumentos de auto-resposta em grupo. Nos dois momentos, foi dada uma explicação, oral e escrita, da natureza do estudo, da confidencialidade das respostas e da importância do preenchimento de todos os itens. O seu preenchimento demorou, em média, 15 minutos cada momento.

## **Descrição do Curso de Meditação**

Este curso foi desenhado por alunos de Sri Chinmoy, um mestre espiritual contemporâneo cuja vida e experiência transmitida são a inspiração por detrás do mesmo. As técnicas que se aprendem são as mesmas usadas para ensinar milhares de pessoas, em aulas de meditação por todo o mundo.

Os objectivos gerais do curso são então ensinar aos participantes as técnicas básicas de meditação e concentração, explicar a importância e como se consegue ter auto-controlo dos pensamentos e comportamentos. Para além do trabalho efectuado durante as sessões do curso de meditação são transmitidos também exemplos de exercícios de meditação para treinar e praticar em casa ao mesmo tempo que são dadas dicas para criar uma disciplina regular de práticas meditativas bem com ouvir música meditativa de forma a facilitar a aprendizagem e entoação de mantras para controlar a mente e dar energia à meditação, são também revelados os conceitos ancestrais do Yoga. Um Yoga moderno e integral que conjuga todos os aspectos do ser humano e da vida, que combina a dinâmica da vida ocidental com a sabedoria e procura espiritual do oriente, de maneira harmoniosa e enfatiza os benefícios de meditar no coração espiritual. O objectivo primordial é silenciar a mente de forma a descobrirmos a nossa realidade interior (Sri Chinmoy, 1978).

O curso de meditação em que esta investigação se debruçou teve a duração de 4 semanas com 2 encontros semanais. No início de cada semana foram distribuídos os Guias de Meditação em formato de papel onde constava, por exemplo, os benefícios da meditação, como meditar e onde meditar. Seguem-se as explicações e objectivos semanais propostos pelos professores do curso de meditação.

Os objectivos da primeira semana foram iniciar com as bases da meditação, o que é, onde se pode praticar, como e quando se deve praticar. Distinguir o que a meditação é e o que não é bem como estabelecer uma prática regular e diária de meditação e, por fim, praticar as bases da concentração e respiração meditativa.

Durante a segunda semana os objectivos foram continuar com a prática diária e regular de meditação sendo transmitida a importância de haver um lugar especial para a sua prática ao mesmo tempo que se aprofundou como focar a mente através da concentração e se aprendeu mais sobre como meditar de olhos abertos. No final desta semana foram estipuladas tarefas para se fazer em casa como por exemplo ler sobre meditação, praticar os exercícios de meditação recomendados, tais como, os indivíduos permanecerem quietos enquanto dirigem a sua atenção de um modo específico, fazer este exercício diariamente durante 10 minutos, preferencialmente sempre à mesma hora do dia e registar as suas experiências e práticas no diário de meditação presente nos Guias de Meditação distribuídos pelos professores.

Na terceira semana foi proposto aos membros do curso serem capazes de continuar com a meditação regular no seu local destinado a tal, aprender sobre a extrema importância do seu coração espiritual e descobrir as técnicas para o ajudar a “entrar” no seu coração espiritual.

Para a quarta e última semana os objectivos propostos foram aprender como o poder do mantra pode ajudar na meditação e descobrir como o poder das palavras pode melhorar a qualidade de vida.

## **Resultados**

### **Análise Estatística**

Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa informático *Statistical Package for Social Science* (SPSS) na sua versão 19, considerando-se estatisticamente significativos os valores de significância ( $p$ ) inferiores ou iguais a .050. O pressuposto da normalidade das variáveis em estudo foi validado através do teste Kolmogorov-Smirnov com correcção de Lilliefors para o primeiro momento de avaliação, antes do curso de meditação, uma vez que a nossa amostra inicial apresentou um  $N > 50$ . Os resultados revelaram valores de significância superiores a .05 o que permite concluir que as variáveis em estudo seguem uma distribuição normal. Paralelamente foram analisados os valores de assimetria e curtose, que apontaram para uma distribuição normal das variáveis em estudo com valores de

assimetria e curtose inferiores aos pontos de corte referidos na literatura (Assimetria < +/- 3 Curtose < a +/- 3, (Tabachnick & Fidell, 2007). Assim as análises subsequentes foram realizadas com o recurso a testes estatísticos paramétricos.

Estudo 1 – Comparação entre os dois momentos de avaliação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo

Com o intuito de verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo nos dois momentos de avaliação, antes e depois do curso de meditação, utilizou-se o teste *t* de *Student* para amostras emparelhadas (ver Quadro 4). Os resultados permitiram verificar um incremento estatisticamente significativa de *mindfulness* [ $t_{(30)} = -3.86, p = .001$ ], da satisfação com a vida [ $t_{(30)} = -4.97, p = .000$ ] e do optimismo [ $t_{(30)} = -3.66, p = .001$ ] do primeiro momento de avaliação, antes do curso de meditação, para do segundo momento de avaliação, depois do curso de meditação.

**Quadro 4 - Médias, desvios-padrão e valores do teste *t* no pré e pós-teste do Curso de Meditação**

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Mindfulness</i>	Pré-Teste	30	37.67	7.22	-3.86	.001
	<i>Pós-Teste</i>	30	42.10	6.47		
Satisfação com a Vida	Pré-Teste	30	21.47	6.52	-4.97	.000
	<i>Pós-Teste</i>	30	25.53	5.26		
Optimismo	Pré-Teste	30	14.87	2.73	-3.66	.001
	<i>Pós-Teste</i>	30	16.00	2.33		

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Pós-teste* a itálicos; *Mindfulness* = FMI; Satisfação com a vida = ESV; Optimismo = EO

Estudo 2 – Relação entre os dois momentos de avaliação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo

No sentido de explorarmos a relação entre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo nos dois momentos de avaliação realizámos correlações produto momento de *Pearson*. Os resultados mostraram que no primeiro momento o *mindfulness* apresentava correlações positivas moderadas e significativas com a satisfação com a vida ( $r = .30, p = .002$ ) e com o optimismo ( $r = .31, p = .002$ ). Por sua vez, no segundo momento de avaliação, verificamos um aumento na magnitude destas correlações, com o *mindfulness* a apresentar uma associação positiva elevada e significativa com a satisfação com a vida ( $r = .77, p = .000$ ) e com o optimismo ( $r = .60, p = .000$ ) (ver Quadro 5).

**Quadro 5 - Correlação das variáveis em estudo para ambos os momentos de avaliação**

		1	2	3
1. <i>Mindfulness</i>	Pré-Teste	--		
	<i>Pós-Teste</i>	--		
2. Satisfação com a vida	Pré-Teste	.301**	--	
	<i>Pós-Teste</i>	.765**	--	
3. Optimismo	Pré-Teste	.307**	.526**	--
	<i>Pós-Teste</i>	.595**	.670**	--

Notas: \*\*  $p < .010$ . Pré-teste N=104; Pós-teste N=30; Pós-teste a itálicos; *Mindfulness* = FMI; Satisfação com a vida = ESV; Optimismo = EO

Estudo 3 – Relação entre a prática actual de exercício físico e prática anterior de meditação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo

No sentido de explorar se existiam diferenças nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo entre os praticantes e não praticantes de exercício físico e os indivíduos que praticaram anteriormente ou não meditação, foram realizados testes *t* de *Student* para amostras independentes.

Relativamente à prática actual de exercício físico resultados do teste *t* de *Student* para amostras independentes permitiram verificar que os indivíduos que praticam exercício físico apresentam valores estatisticamente significativos mais elevados de optimismo ( $M = 15.85$ ,  $DP = 2.87$ ) comparativamente com aqueles que não praticam exercício físico ( $M = 14.21$ ,  $DP = 3.06$ ) [ $t_{(100)} = 2.73$ ,  $p = .008$ ] (ver Quadro 6). Por sua vez encontramos uma tendência não estatisticamente significativa para os indivíduos que praticam exercício físico revelarem níveis mais elevados de satisfação com a vida ( $M = 23.02$ ,  $DP = 5.94$ ) que aqueles que não praticam ( $M = 20.71$ ,  $DP = 7.10$ ) [ $t_{(100)} = 1.72$ ,  $p = .089$ ]. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os praticantes actuais e não praticantes de exercício físico relativamente aos níveis de *mindfulness*.

**Quadro 6 - Médias, desvios-padrão e valores do teste *t* relativamente à prática actual de exercício físico**

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Mindfulness</i>	Prática actual de exercício físico	59	39.31	7.50	1.47	.145
	Ausência de prática de exercício físico	41	37.10	7.30		
Satisfação com a vida	Prática actual de exercício físico	60	23.02	5.94	1.72	.089
	Ausência de prática de exercício físico	42	20.71	7.10		
Optimismo	Prática actual de exercício físico	60	15.85	2.87	2.73	.008
	Ausência de prática de exercício físico	42	14.21	3.06		

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Mindfulness* = FMI; Satisfação com a vida = ESV; Optimismo = EO

Relativamente à prática anterior de meditação os resultados dos testes *t* de *Student* para amostras independentes, permitiram verificar que os indivíduos que já praticaram previamente meditação apresentam valores médios significativamente mais elevados de satisfação com a vida ( $M = 23.60$ ,  $DP = 6.75$ ) e *mindfulness* ( $M = 40.88$ ,  $DP = 6.50$ ) comparativamente com aqueles que nunca praticaram meditação, respectivamente ( $M = 20.95$ ,  $DP = 6.14$ ) [ $t_{(100)} = 2.04$ ,  $p = .045$ ], ( $M = 36.60$ ,  $DP = 7.64$ ) [ $t_{(98)} = 3.01$ ,  $p = .003$ ] (ver Quadro 7). Por sua vez encontramos uma tendência não estatisticamente significativa para os indivíduos que já praticaram meditação revelarem níveis de optimismo mais elevados ( $M = 15.81$ ,  $DP = 3.02$ ) que aqueles que nunca praticaram ( $M = 14.71$ ,  $DP = 3.01$ ) [ $t_{(100)} = 1.82$ ,  $p = .071$ ].

**Quadro 7 - Médias, desvios-padrão e valores do teste *t* relativamente à prática anterior de meditação**

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Mindfulness	Prática anterior de meditação	42	40.88	6.50	3.01	.003
	Ausência de prática de meditação	58	36.60	7.64		
Satisfação com a vida	Prática anterior de meditação	43	23.60	6.75	2.04	.045
	Ausência de prática de meditação	59	20.95	6.14		
Optimismo	Prática anterior de meditação	43	15.81	3.02	1.82	.071
	Ausência de prática de meditação	59	14.71	3.01		

Notas: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Mindfulness* = FMI; Satisfação com a vida = ESV; Optimismo = EO

## Discussão

O *mindfulness* tem sido alvo de um crescente interesse no domínio da Psicologia e a sua importância ao nível do funcionamento psicológico tem vindo a ser empiricamente verificada. Os estudos sobre *mindfulness* têm demonstrado que este constructo está positivamente relacionado com a saúde psicológica e negativamente com a psicopatologia (Brown & Ryan, 2003). Para além disso, a influência da prática de meditação tem vindo, também, a ser verificada no aumento de variáveis da Psicologia Positiva (Falkenstrom, 2010; Fredrickson et al, 2008; Zautra et al, 2008).

Assim, o objectivo primordial deste estudo foi compreender se os níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo variaram após um curso de meditação. Os resultados de testes *t* de *Student* para amostras emparelhadas mostraram um incremento estatisticamente significativo nas três variáveis em estudo após a frequência do curso de meditação. Estes dados sugerem que após a prática do curso de meditação acima descrito, os indivíduos adquirem uma maior capacidade de observação do momento presente, sem julgar e com abertura à experiência negativa bem como uma valorização da apreciação subjectiva

da qualidade da própria vida e ainda um aumento na disposição associada a expectativas socialmente desejáveis e prazerosas sobre o futuro. Estes dados estão de acordo com a nossa hipótese e vão ao encontro da literatura existente. De facto, num estudo realizado com praticantes e não praticantes de meditação, os praticantes de meditação relataram níveis significativamente mais elevados de *mindfulness*, sensação geral de bem-estar, e níveis significativamente mais baixos de sintomas psicopatológicos, em comparação aos não praticantes de meditação, e mudanças nestas variáveis foram linearmente associadas com a extensão da prática de meditação (Baer et al, 2008;. Josefsson e tal, 2011).

No segundo objectivo nuclear desta investigação pretendeu-se avaliar a relação entre os dois momentos de avaliação relativamente aos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo. Os resultados das análises de correlações evidenciaram que no primeiro momento, antes do curso de meditação, o *mindfulness* apresentava-se moderadamente correlacionado com a satisfação com a vida e com o optimismo. Por sua vez, no segundo momento de avaliação, depois do curso de meditação, verificámos um aumento na magnitude destas correlações, com o *mindfulness* a apresentar uma associação positiva elevada e significativa com a satisfação com a vida e com o optimismo. Estes dados estão de acordo com a nossa hipótese, ou seja, indivíduos com mais traço *mindfulness* apresentam maior satisfação com a vida e optimismo do que indivíduos com baixos níveis de *mindfulness*. Para além disso, a relação entre *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo fortalece-se com a prática do curso de meditação acima descrito. Os resultados obtidos vão também ao encontro de estudos que evidenciam uma relação entre elevado traço de *mindfulness* e o aumento de bem-estar subjectivo (Baer et al, 2008; Brown et al, 2009; Brown & Ryan, 2003; Falkenstrom, 2010; Howell et al, 2008). Por exemplo, maiores níveis de *mindfulness* estão associados a níveis significativos mais elevados de afectos positivos, a níveis mais baixos de afectos negativos, e maior satisfação de vida (Brown & Ryan, 2003). O bem-estar tende a aumentar com intervenções, tais como, a prática de meditação (Falkenstrom, 2010; Fredrickson et al, 2008; Zautra et al, 2008). Podemos inferir, a partir dos resultados expostos, que a prática de meditação parece fortalecer a capacidade individual de observação do momento presente sem julgar e com abertura à experiência negativa o que por sua vez influencia a apreciação subjectiva dos indivíduos avaliarem a qualidade da própria vida de uma forma mais positiva e ainda um aumento na disposição associada a expectativas socialmente desejáveis e prazerosas sobre o futuro.

Para além disso, um dos objectivos deste estudo prendeu-se em avaliar a relação entre a prática de exercício físico e meditação nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

Relativamente à prática actual de exercício físico verificámos que os indivíduos que praticam exercício físico apresentam valores mais elevados de optimismo comparativamente com aqueles que não praticam exercício físico. Por sua vez, encontrámos uma tendência não estatisticamente significativa para os indivíduos que praticam exercício físico revelarem níveis mais elevados de satisfação com a vida que aqueles que não praticam. Contudo, não foram encontrados estudos realizados com as variáveis da presente investigação, ou seja, estudos em que a prática de exercício físico tenha sido relacionada com o *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo, pelo que não podemos fazer comparações.

No que respeita à prática anterior de meditação verificámos que os indivíduos que já praticaram previamente meditação apresentaram valores mais elevados de satisfação com a vida e *mindfulness* comparativamente com aqueles que nunca praticaram meditação. Por sua vez encontrámos uma tendência para os indivíduos que já praticaram meditação revelarem níveis de optimismo mais elevados que aqueles que nunca praticaram. De facto, em investigações recentes em que se analisou a relação entre a prática de meditação e bem-estar psicológico tais como, o estudo de Lykins & Baer (2009) em que foram comparados praticantes e não praticantes de meditação em vários índices de bem-estar psicológico. Os praticantes de meditação relataram níveis significativamente mais elevados de *mindfulness*, auto-compaixão e sensação geral de bem-estar, e níveis significativamente mais baixos de sintomas psicopatológicos, ruminação, supressão do pensamento, receio das emoções, e dificuldades na regulação emocional, em comparação aos não praticantes de meditação, e mudanças nestas variáveis foram linearmente associadas com a extensão da prática de meditação. Além disso, os dados foram consistentes com um modelo no qual o traço de *mindfulness* mediava a relação entre a extensão da prática de meditação e diversas variáveis, incluindo o receio das emoções, ruminação e auto-regulação do comportamento (Baer et al, 2008;. Josefsson et al, 2011).

A presente investigação permitiu verificar que o curso de meditação desenhado pelos seguidores de Sri Chimnoy pode ter influência na forma de estar e na saúde psicológica dos seus praticantes, nomeadamente, tal como o nosso estudo indica, nos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo. O que significa que praticantes do curso de meditação parecem desenvolver uma maior capacidade de observação do momento presente, sem julgar

e com abertura à experiência negativa, bem como uma valorização da apreciação subjectiva da qualidade da própria vida e também um aumento na disposição associada a expectativas socialmente desejáveis e prazerosas sobre o futuro.

### **Limitações e Futuros Estudos**

Relativamente às limitações deste estudo, é importante salientar as desvantagens inerentes ao uso exclusivo de escalas de auto-resposta, uma vez que é difícil controlar o contexto do seu preenchimento, que pode ter contribuído para que alguns sujeitos possam não ter respondido com os níveis honestidade desejados. É importante também salientar o facto de estarmos a estudar variáveis que podem despoletar uma atitude de inibição ou reserva pautada pela desejabilidade social.

No presente estudo, não foram controladas certas variáveis do curso de meditação (e.g., tipo de meditação praticada, a prática de meditação entre sessões), a variabilidade entre os professores do curso de meditação ou, outras variáveis que podem ter influenciado os níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo (e.g., acontecimentos de vida). Como tal, não é possível saber em que medida os resultados podem ter sido influenciados por estas variáveis e não apenas pela frequência do curso de meditação. Futuros estudos deverão controlar a variabilidade da aplicação doutro curso de meditação. Por outro lado, seria importante controlar estas variáveis em investigações subsequentes, nomeadamente acontecimentos de vida que possam ter influenciado o aumento dos níveis nestas variáveis do funcionamento psicológico positivo, utilizando por exemplo uma escala de acontecimentos de vida para avaliar os mesmos.

Uma outra limitação está relacionada com a ausência de controlo da manutenção dos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo depois do curso de meditação. Seria interessante a realização de um estudo longitudinal fazendo avaliações de (*follow up*), por exemplo, três ou seis meses após o curso de meditação para verificar se os resultados obtidos com a frequência do mesmo se mantinham.

Para além disso, o *N* da amostra da presente investigação foi reduzido nos dois momentos de avaliação, antes do curso de meditação e no final do mesmo. Futuros estudos devem replicar estes dados em amostras mais alargadas e diversificadas da população geral.

Finalmente, a especificidade da amostra recolhida, nomeadamente o facto dos praticantes terem frequentado o curso de meditação intencionalmente pode ter enviesado

positivamente os nossos resultados. Deste modo, outros estudos poderão tentar replicar estes dados usando, por exemplo, amostras aleatórias e mais diversificadas.

Assim, as conclusões retiradas deste estudo devem ser interpretadas com cautela à luz destas limitações metodológicas, uma vez que estas restringem a generalização dos nossos resultados a outras populações.

### **Implicações do Estudo**

Os nossos resultados apontam para a importância de desenvolver níveis de *mindfulness* para dessa forma melhorar os níveis de satisfação com a vida e optimismo. Ainda que os nossos dados não possam ser generalizados em populações clínicas ou outras populações mais específicas (e.g., populações com perturbações psicológicas e físicas), tendo em conta que a prática de meditação parece influenciar positivamente os níveis destas variáveis de funcionamento psicológico positivo, pode ser importante desenvolver a prática de meditação com indivíduos ou com populações que à partida possam apresentar baixos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

### **Conclusão**

Com base na revisão de literatura empírica bem como nos resultados da presente investigação podemos concluir que o *mindfulness* e o seu incremento facilitam o funcionamento psicológico adaptativo. Apesar das limitações metodológicas existentes nas diversas investigações, há uma clara convergência dos resultados de estudos correlacionais, clínicos e de intervenção, em laboratório e estudos experimentais acerca do *mindfulness*. Todos eles sugerem que o *mindfulness* está positivamente associado com a saúde psicológica, e que a prática de *mindfulness* pode trazer efeitos psicológicos positivos tais como aumento da satisfação com a vida e do optimismo através de práticas tais como a meditação (Falkenstrom, 2010; Fredrickson et al 2008; Zautra et al, 2008).

Os resultados do nosso estudo estão em consonância com o que tem sido referido na literatura científica, levantando diversas questões que podem e deverão ser alvo de investigação futura, corroborando a associação entre o *mindfulness* e a saúde psicológica e apontando a influência da prática de meditação no incremento dos níveis de *mindfulness*, satisfação com a vida e optimismo.

## Bibliografia

Armata, P. M. & Baldwin, D. R. (2008). Stress, optimism, resiliency, and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis. *Individual Differences Research* 6(2), 123-138.

Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: a Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191–206.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., & Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Barros, J. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 295-308.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Boland, A., & Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences*, 22, 909-919.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *J Pers Soc Psychol* 36 (8): 917-927.

Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective wellbeing. *Journal of Research in Personality*, 43, 727–736.

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

Cardaiotto, L.A. (2005). *Assessing Mindfulness: The development of a bidimensional measure of awareness and acceptance*. Tese de Doutorado apresentada à Faculty of Drexel University.

Carver, C.S.; Gaines, J.G. (1987). Optimism, pessimism, and post-partum depression. *Cognit Ther Res* 11: 449-462.

Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177–182.

Chambers, R., Yee Lo, B. C., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322.

Chang, E. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (7), 853-962.

Chang, E. C., Maydeu, O. A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.

Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology & Aging, 16*, 524-531.

Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70*, 139–150.

Christopher, M., Christopher, B., & Charoensuk, S. (2009). Assessing — Western Mindfulness among Thai Theravada Buddhist Monks. *Mental Health, Religion and Culture, 12*(3), 303-314.

Curbow, B., Somerfield, M.R., Baker, F., Wingard, J.R., & Legro, M.W., (1993). Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *J Behav Med 16*: 423-443.

Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1977). The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25*(4), 291-308.

Deneve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197–229.

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences, 44*, 1235–1245.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-34.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*: 71-5.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

Dunn, D.S. (1996). Well-being following amputation: salutary effect of positive mean, optimism and control. *Rehabil Psychol* 41: 285-302.

Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and selfconsciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47, 379–382.

Evans, M. D., & Kelley, J. (2004). Effect of family structure on life satisfaction: Australian evidence. *Social Indicators Research*, 69, 303–349.

Falkenstrom, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305–310.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.

Frewen, P. A., Dozois, D. J. A., Neufeld, R. W. J., Lane, R. D., Densmore, M., Stevens, T. K., et al. (2010). Individual differences in trait mindfulness predict dorsomedial prefrontal and amygdala response during emotional imagery: An fMRI study. *Personality and Individual Differences*, 49, 479–484.

Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758–774.

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805–811.

Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456-466.

Grote, N. K., Bledsoe, S. E., Larkin, J., Lemay, E. P. & Brown, C. (2007). Stress exposure and depression in disadvantaged women: The protective effects of optimism and perceived control. *Social Work Research*, 31(I), 19-33.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: *mindfulness*, acceptance and relationships. Em: S. Hayes; V. Follette & M. Linehan (Orgs.).

Hayes, S., & Wilson, K. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161–165.

Herndon, F. (2008). Testing mindfulness with perceptual and cognitive factors: External vs. internal encoding, and the cognitive failures questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 44, 32–41.

Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773–777.

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.

Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A., & Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological wellbeing. *Mindfulness*, 2, 49–58.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.

Kahneman, D.; Krueger, A.B.; Schkade, D.; Schwarz, N., & Stone, A.A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science* 30; 312 (5782): 1908-1910.

Khoo, S.; Bishop, G.D. (1997). Stress and optimism: relationships to coping and well-being. *Psychol: Int J Psychol Orient* 40: 29-40.

Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Da Capo, 234.

Lykins, E., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226–241.

Magaletta, P. & Oliver, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (5), 539-551.

Marshall, G.N., & Lang, E.L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptom of depression in women professionals. *J Pers Soc Psychol* 59: 132-139.

Mehrabian, A. (1998). *Manual for the Self Esteem and Optimism-Pessimism Scales*. University of California. Available from Albert Mehrabian, 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA, USA 93940.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

Neto, F. (2001). Personality predictors of happiness. *Psychological Reports*, 88, 817–824.

Neto, F., Barros, J. H., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds). *Acção educativa: análise psico-social* (pp. 105- 117). Leiria: ESEL/APPORT.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57: 149-61.

Peterson, C. (2000). The future of Optimism. American Psychological Association. American

Psychologist, 55 (1), 44 -55.

Peterson, C & Bossio, L. (2001). Optimism and physical well-being. In E. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp. 127-145). Washington: American Psychological Association.

Pilcher, J. J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social Indicators Research*, 43, 291–306.

Raes, F., & Williams, M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1, 199–203.

Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24, 227–233.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Schaefer, S. A., King, K. A., & Bernard, A. L. (2007). Is there a relationship between life satisfaction and the five health dimensions? *American Journal of Health Studies*, 22(3), 139–147.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretically overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.

Scheier, M.F.; Carver, C.S., & Bridges, M.W. (2001). Optimism, pessimism and psychological well-being. In: Chand, E.C. (ed.). *Optimism and pessimism*. American Psychological Association, Washington DC, pp. 189-216.

Scheier, M.F., Matthews, K.A., Owens, J.F., Magovern, G.J., Lefebvre, R.G., Abbott, R.A., & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 57: 1024-1040.

Scheier, M.F., Matthews, K.A., Owens, J.F., Schulz, R., Bridges, M.W., Magovern, G.J., Carver, C.S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Arch Intern Med* 159: 829-835.

Scheier, M.F., Weintraub, J.K., Carver, C.S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *J Pers Soc Psychol* 51: 1257-1264.

Schmertz, S. K., Anderson, P. L., & Robins, D. L. (2009). The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 60–66.

Schulz, R., Bookwala, J., Knapp, J.E., Scheier, M.F., Williamson, G.M. (1996). Pessimism, age, and cancer mortality. *Psychol Aging* 11: 304-309.

Seegerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. & Fahey, J. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646-1655.

Shapiro, D. (1981). Meditation: Clinical and health-related applications. *The Western Journal of Medicine*, 134(2), 141-142.

Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R. (1999). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253–273). New York: Academic Press.

Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind–Body Medicine*, 16, 128–135.

Sillifant, B. (2007). *A Conceptual Basis for the Refinement of an Operational Definition of Mindfulness* (Unpublished master's thesis). Massey University. New Zealand.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, 503-515.

Simões, A., Lima, M., Vieira, C., Ferreira, A., Oliveira, A., & Alcoforado, L., et al, (2006). Promover o bem-estar dos idosos: Um estudo experimental. *Psychologica*, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, 42, 115-131.

Singh, N., Lancioni, G., Wahler, R., Winton, A., & Singh, J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659–666.

Sri Chinmoy (1978). *Meditation: Man-Perfection in God-Satisfaction*. Jamaica, N.Y.: Agni Press.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using Multivariate Statistics*. New York: Pearson Education Inc.

Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43, 1875–1885.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness: The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.

Wrosch, C., & Scheier, M.F. (2003). Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment. *Qual Life Res* 12(1): 59-72.

## **ANEXOS**

**ANEXO I**  
**Questionário Sócio-Demográfico**

## Questionário Sócio – Demográfico

O presente Questionário insere-se no âmbito da recolha de informação para a tese de Mestrado de Psicologia Clínica e Psicoterapia, do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) de Coimbra.

Esta tese pretende avaliar a influência de um curso de meditação nos níveis de mindfulness, satisfação com a vida e optimismo.

Agradece-se a sua colaboração e pede-se, encarecidamente, que seja o(a) mais sincero(a) possível nas suas respostas. Informa-se desde já, que todos os dados recolhidos são confidenciais e servirão, apenas, para tratamento estatístico, não tendo qualquer consequência para o inquirido.

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo Masculino \_\_\_\_\_ Sexo Feminino \_\_\_\_\_

Local de residência: \_\_\_\_\_

Casado (a): \_\_\_\_\_ Solteiro (a): \_\_\_\_\_ Divorciado (a): \_\_\_\_\_ Viúvo(a): \_\_\_\_\_

Habilitações escolares: \_\_\_\_\_

Situação profissional: \_\_\_\_\_

Pratica exercício físico? Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_ Há quanto tempo?: \_\_\_\_\_

Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

Alguma vez praticou meditação? Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Se sim, durante quanto tempo? \_\_\_\_\_

**ANEXO II**  
**FMI**

## FMI – VERSÃO REDUZIDA

(Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P. & Schmidt, S., 2006)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

### Instruções:

O objectivo deste inventário é caracterizar a sua experiência.

Por favor considere os últimos 7 dias como o período de tempo a ter como referência para cada item. Responda a cada afirmação da melhor forma possível. Por favor, responda tão honestamente e espontaneamente quanto possível. Não há respostas certas ou erradas, nem boas ou más respostas. O que é importante é a sua experiência pessoal.

Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase Sempre
1	2	3	4

	1	2	3	4
1. Estou receptivo(a) à experiência do momento presente.				
2. Estou consciente do meu corpo enquanto como, cozinho, limpo ou falo.				
3. Quando noto que a minha mente vagueia, retorno suavemente à experiência do aqui e agora.				
4. Sou capaz de gostar de mim próprio(a).				
5. Presto atenção ao que está por detrás das minhas acções.				
6. Observo os meus erros e dificuldades sem os julgar.				
7. Sinto-me ligado à minha experiência do aqui e do agora.				
8. Aceito experiências desagradáveis.				
9. Quando as coisas correm mal sou compreensivo comigo mesmo(a).				
10. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.				
11. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.				
12. Experimento momentos de paz interior e de calma, mesmo quando as coisas se tornam agitadas/confusas.				
13. Sou impaciente comigo próprio(a) e com os outros.				
14. Consigo sorrir quando percebo como, algumas vezes, torno a vida difícil.				

**ANEXO III**

Escala de Satisfação com a vida

## Escala de Satisfação com a Vida

Instruções: encontra em baixo afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala disponibilizada, por favor indique o grau de concordância com cada afirmação, assinalando com o número escolhido da escala, na linha que precede cada pergunta. Por favor seja honesto(a) e aberto(a) nas suas respostas.

Possibilidades de resposta:

- 1 – discordo muito
- 2 – discordo um pouco
- 3 – não concordo nem discordo
- 4 – concordo um pouco
- 5 – concordo muito

\_\_\_\_\_ A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse.

\_\_\_\_\_ As minhas condições de vida são muito boas.

\_\_\_\_\_ Estou satisfeito com a minha vida.

\_\_\_\_\_ Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria.

\_\_\_\_\_ Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase

**ANEXO IV**  
Escala de Optimismo

## Escala de Optimismo

Instruções: encontra em baixo afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala disponibilizada, por favor indique o grau de concordância com cada afirmação, assinalando com o número escolhido da escala, na linha que precede cada pergunta. Por favor seja honesto(a) e aberto(a) nas suas respostas.

Possibilidades de resposta:

- 1- totalmente em desacordo (absolutamente não)
- 2- bastante em desacordo (não)
- 3- nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)
- 4- bastante de acordo (sim)
- 5- totalmente de acordo (absolutamente sim)

\_\_\_\_\_ Encaro o futuro com optimismo.

\_\_\_\_\_ Tenho esperanças de conseguir o que realmente desejo.

\_\_\_\_\_ Faço projectos para o futuro e penso que os realizarei.

\_\_\_\_\_ Em geral considero-me uma pessoa optimista.