

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2009.

Meditação, bem-estar psicológico e traços de personalidade.

Menezes, Carolina y Dell'aglio, Débora.

Cita:

Menezes, Carolina y Dell'aglio, Débora (2009). *Meditação, bem-estar psicológico e traços de personalidade. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/231>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/Z1z>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

MEDITAÇÃO, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E TRAÇOS DE PERSONALIDADE

Menezes, Carolina; Dell'aglio, Débora
Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Brasil

RESUMEN

Este estudo investigou a relação entre a prática de meditação sentada e silenciosa - medida pelo número de meses, frequência semanal e diária, e duração de cada sessão - e o bem-estar psicológico. Traços de personalidade medidos pelo modelo dos cinco grandes fatores foram controlados para potenciais efeitos de mediação. Os dados foram analisados através da regressão linear múltipla. Os resultados indicaram que na presente amostra, composta por 142 sujeitos, sendo 62,4% mulheres, com uma idade média de 41 anos, e experiência de meditação variando entre um e 420 meses, o número de meses de prática e a frequência semanal se associaram positivamente com o bem-estar psicológico. Observou-se uma interação entre número de meses e frequência semanal, sugerindo que entre as pessoas praticando 6/7 vezes na semana o escore de bem-estar psicológico não diferiu para quem praticava há um ano ou mais. Além disso, os traços de personalidade pareceram mediar a relação observada, especificamente extroversão, associada positivamente ao bem-estar, e neuroticismo e realização, com uma associação inversa. Estes dados apóiam outros estudos, sugerindo que a meditação pode ajudar no desenvolvimento de desfechos psicológicos positivos e que pode ser usada como uma técnica preventiva.

Palabras clave

Meditação Bem-estar Personalidade Prevenção

ABSTRACT

MEDITATION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND PERSONALITY TRAITS

This study investigated the relationship between the practice of sitting and silent meditation - as measured by the number of months, weekly and daily frequency and the duration of each session - and psychological well-being. Personality traits, as measured by the five factor model, have been controlled for potential mediator effects. Data were analyzed using a multiple linear regression model. Results indicate that in our sample, which was comprised of 142 people, of whom 62,4% were women, with a mean age of 41 years, and meditation experience varying from one to 420 months, the number of months of practice and the weekly frequency were positively associated with psychological well-being. An interaction between number of months and weekly frequency has been observed, suggesting that among people meditating 6/7 times a week there was no difference in the psychological well-being score for those practicing for one year or longer. In addition, personality traits seem to mediate the relationship observed, specifically extraversion, with a positive association with well-being, and neuroticism and conscientiousness, having an inverse association. These findings are in accordance with previous studies, suggesting that meditation can help foster positive psychological outcomes and that it can be used as a preventive technique.

Key words

Meditation Well-being Personality Prevention

INTRODUÇÃO

A meditação é uma prática que tem ganhado bastante atenção ultimamente em virtude de sua relação com o bem-estar e a saúde em geral. Níveis mais altos de humor positivo, bem-estar psicológico, qualidade de vida, redução de afetos negativos, de sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse (Brown & Ryan, 2003; Nyklíček & Kuijpers, 2008; Chambers, Yee Lo, & Allen, 2008; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004) são alguns dos resultados que vêm sendo observados. Estes desfechos também ocorreram em populações clínicas, como pacientes HIV (Crues, Antoni, Kumar, & Schneiderman, 2000), pacientes com câncer (Brown & Ryan, 2003) e pacientes com distúrbios da alimentação (Kristeller & Hallett, 1999). A aderência à prática e o tempo de prática parecem ter um papel importante na magnitude dos efeitos da meditação, uma vez que se correlacionaram positivamente com os desfechos observados (Brown & Ryan, 2003; Carmody & Baer, 2008; Speca et al., 2000; Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson, & Davidson, 2007; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008).

O objetivo deste estudo foi investigar se a quantidade de prática de meditação sentada e silenciosa estaria positivamente associada ao bem-estar psicológico. A prática meditativa foi avaliada pelo número de meses, frequência semanal e diária e duração de cada sessão. Uma possível interação entre estes graus de experiência também foi investigada. Tendo em vista que este foi um estudo transversal e que bem-estar tem sido consistentemente associado à personalidade (Nunes, Hutz, & Nunes, 2008), a relação entre meditação e bem-estar psicológico foi controlada para possíveis efeitos de mediação dos traços de personalidade.

MÉTODO

Participantes: Participaram deste estudo 161 praticantes de meditação sentada e silenciosa, os quais freqüentavam regularmente um dos 20 centros de meditação selecionados por conveniência na cidade de Porto Alegre. Sua experiência variou entre um e 420 meses ($M=76,5; DP=92,4$), com uma frequência semanal entre uma e sete vezes ($M=4,5; DP=2,3$), frequência diária entre uma e quatro vezes ($M=1,2; DP=0,5$), e duração da prática entre cinco e 120 minutos ($M=37,3; DP=21,7$). Eles tiveram uma idade média de 41 anos ($DP=12,2$), 62,4% eram mulheres, 44,3% tinha um relacionamento estável, 69% havia completado ensino superior, e 18,4% estava recebendo algum tipo de tratamento psicoterápico.

Medidas: Foi utilizado um *Questionário Sociodemográfico*, o qual investigou as variáveis sociodemográficas e de meditação, o *Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG-60)* (Pasquali, Gouveia, Andriola, Miranda e Ramos, 1994) para medir o bem-estar psicológico e a *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)* (Nunes et al., 2008) para medir os traços de personalidade do modelo dos cinco grandes fatores - neuroticismo, extroversão, abertura a novas experiências, socialização e realização. Os instrumentos eram entregues em envelopes para serem preenchidos em casa e uma data de retorno era agendada. Retornaram 161 envelopes de 176 entregues (taxa de perda de 10,05%).

Análise de Dados: A variável dependente foi o escore do QSG (quanto maior o escore, pior o bem-estar psicológico). Sua média e seu desvio padrão foram calculados para cada categoria de variável independente. A regressão linear múltipla foi utilizada para as análises ajustadas, e seus respectivos coeficientes de regressão (β) e intervalos de confiança foram calculados. A prática de meditação era a variável independente, a qual foi classificada em diferentes níveis, todos acessados como variáveis categóricas. O número de meses foi categorizado em iniciante (até 12 meses), intermediário (13-36 meses), e avançado (> 36 meses); a frequência semanal em baixa (1-4 vezes) e alta (5-7 vezes), a frequência diária foi categorizada em ≥ 2 vezes ao dia (sim ou não); e a duração de cada prática em < 30 minutos, de 30 a 59 minutos e ≥ 60 minutos. Na análise ajustada, cada variável da meditação foi controlada para variáveis de confusão - sexo, idade, estado civil e educação - no primeiro modelo e no segundo modelo, a fim de avaliar possíveis mediadores, as análises foram ajustadas para os cinco traços de personalidade. As análises foram conduzidas utilizando o pacote estatístico STATA 9.0.

Resultados: Foram analisados 142 participantes (15 foram ex-

cluídos conforme o critério estabelecido para o escore mínimo na definição operacional, e quatro porque possuíam dados faltando no QSG). Os participantes apresentaram um escore médio de 91,7 ($DP=18,9$) no QSG. No estudo brasileiro de validação do QSG (Pasquali et al., 1994), a média observada foi 108,45 ($DP=3,24$). Um *Teste t de Student* mostrou que esta média é significativamente mais alta que a da presente amostra ($t(141) = -10,53$; $p < 0,001$), indicando que os praticantes de meditação tem um bem-estar psicológico estatisticamente maior do que a amostra do estudo de validação. Com relação ao objetivo principal, os resultados mostraram que o número de meses de meditação teve uma associação inversa significativa com o escore (β avançado 0,0; intermediário 2,5; iniciante 10,8; $p=0,008$) indicando que quanto maior a experiência, maior o bem-estar psicológico. Esta associação se manteve significativa após controlar para fatores de confusão no modelo 1, mas não depois de controlar para possíveis mediadores no modelo 2. A frequência semanal também mostrou associação inversa e significativa com o escore do QSG (β 5-7 vezes 0,0; 1-4 vezes 6,8; $p=0,03$), a qual se manteve no modelo 1, indicando que quanto maior a frequência semanal de meditação, maior o bem-estar psicológico; esta significância perdeu efeito no modelo 2. A frequência diária e a duração da sessão não apresentaram nenhuma significância nas análises. Os resultados também mostraram uma interação entre meses e frequência semanal de prática na associação com o escore de bem-estar psicológico (p para interação de 0,10). Para aquelas pessoas praticando 6/7 vezes na semana, não houve diferença significativa no bem-estar psicológico entre avançados, intermediários e iniciantes. Entre aqueles praticando menos vezes (1/5), houve uma associação inversa entre meses de prática e o bem-estar, mesmo ajustando para o modelo 1. Em todas as análises, as variáveis de personalidade do modelo 2 que mediaram a associação entre meditação e bem-estar psicológico foram os fatores neuroticismo, realização e extroversão. Os dois primeiros mostraram associação positiva com o escore do QSG (quanto maior os traços, menor o bem-estar psicológico) e o último uma associação negativa (quanto maior o traço, maior o bem-estar psicológico), todos com valores de $p < 0,05$. Os outros traços de personalidade - abertura a experiências novas e socialização - não apresentaram associações com o bem-estar psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi investigar a relação entre a experiência em meditação e o bem-estar psicológico. Os resultados mostraram que na presente amostra, quanto maior o número de meses e a frequência semanal de prática, maior o bem-estar psicológico. Em concordância com este dado, também foi observado que os meditadores tiveram um bem-estar psicológico estatisticamente mais alto que a amostra utilizada na validação do QSG. Estes achados apóiam estudos anteriores mostrando que a meditação pode ajudar a promover maior bem-estar (Brown & Ryan, 2003; Carmody & Baer, 2008). Segundo estes autores, o aumento de *mindfulness* (atenção plena) e da autoconsciência são importantes mecanismos através dos quais a meditação facilita o bem-estar. Outra explicação diz respeito ao tempo de prática, o qual permite que o praticante melhore a eficiência de seu processamento, levando a um maior desenvolvimento da habilidade de inibir processos cognitivos e emocionais disfuncionais (Brefczynski-Lewis et al., 2007; Lutz et al., 2008). Além disso, foi encontrada uma interação entre número de meses e frequência semanal na associação com bem-estar. Este achado indica que na meditação, assim como em qualquer outro treino ou aprendizagem, a repetição é importante para que os novos padrões que estão sendo estimulados - cognitivos e emocionais - se manifestem com eficiência e mais rapidamente (Brefczynski-Lewis et al., 2007). Também foi observado que estas associações, quando ajustadas ao modelo 2, perderam sua significância. Mais especificamente, extroversão associou-se positivamente ao bem-estar, e o contrário para neuroticismo e realização. Algumas evidências apóiam a idéia de que estes traços estejam mediando o efeito da meditação sobre o bem-estar. Por exemplo, outros estudos encontraram uma associação significativa entre a prática meditativa e a redução do traço neuroticismo (Brown & Ryan, 2003), além de mudanças cerebrais, as quais sugerem que a meditação pode

promover padrões mentais específicos, que se refletem em mudanças mais duradouras da personalidade (Lutz et al., 2008). Ademais, era esperado que os traços de personalidade mediassem o efeito do tempo de prática, uma vez se caracterizam por qualidades disposicionais, as quais provavelmente precisam de mais tempo para mudar (Nunes et al., 2008). Com relação ao efeito mediador da frequência semanal, uma hipótese é que a prática diária influencia o bem-estar momentâneo e em curto prazo, enquanto que em longo prazo, o número de meses influencia características mais duradouras, promovendo mudanças mais estáveis no bem-estar. No entanto, apesar das evidências apoiando o efeito mediador da personalidade, e embora nossos resultados corroborem estudos prévios mostrando o impacto da meditação sobre o bem-estar, nós não podemos eliminar a possibilidade de uma causalidade reversa, ou seja, de que os meditadores da nossa amostra tenham sempre tido estes traços de personalidade, os quais influenciaram o seu bem-estar que, por sua vez, influenciou a sua decisão de meditar. Uma hipótese é que mesmo que a personalidade desempenhe um papel no bem-estar e na prática de meditação inicialmente, ela também pode se constituir como um dos mecanismos pelo qual a meditação pode promover efeitos duradouros no bem-estar, especificamente através do aumento dos traços positivos e redução dos negativos. Sugere-se mais estudos que investiguem interações entre meditação e personalidade. Concluindo, os achados da presente pesquisa apóiam a investigação e utilização da meditação no campo da psicologia, uma vez que esta técnica pode ser aplicada em programas visando a promoção da saúde, assim como a prevenção de condições emocionais disfuncionais.

REFERÊNCIAS

- BREFCZYNSKI-LEWIS, J.A.; LUTZ, A.; SCHAEFER, H.S.; LEVINSON, D.B.; & DAVIDSON, R.J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(27), 11483-11488.
- BROWN, K.W. & RYAN, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- CARMODY, J. & BAER, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- 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.
- CRUESS, D.G.; ANTONI, M.H.; KUMAR, M. & SCHNEIDERMAN, N. (2000). Reductions in salivary cortisol are associated with mood improvement during relaxation training among HIV-seropositive men. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 107-122.
- GROSSMAN, P.; NIEMANN, L.; SCHMIDT, S.; & WALACH, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- KRISTELLER, J.L. & HALLETT, B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357-363.
- LUTZ, A.; BREFCZYNSKI-LEWIS, J.A.; JOHNSTONE, T.; & DAVIDSON, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS ONE*, 3, e1897. Retrieved 06/09/2008 from <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>.
- NUNES, C.H.S.S.; HUTZ, C.S. & NUNES, M.F.O. (2008). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)*. Manual Técnico. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- NYKLÍČEK, I. & KUIJPERS, K.F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annual Behavioral Medicine*, 35, 331-340.
- PASQUALI, L.; GOUVEIA, V.V.; ANDRIOLA, W.B.; MIRANDA, F.J. & RAMOS, A.L.M. (1994). *Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG): Adaptação brasileira*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 10(3), 421-437.