



**INTRODUÇÃO:** A meditação sentada e silenciosa é um tipo de treinamento mental, cujo objetivo é desenvolver uma melhor regulação da atenção e das emoções. No entanto, sabe-se que seus efeitos dependem da regularidade da prática, o que exige disciplina e persistência. Uma pergunta a este respeito é se existe um perfil ou alguma característica de personalidade que facilite este comportamento. Poucos estudos investigaram a relação entre personalidade e meditação. Algumas evidências apontam que níveis reduzidos de neuroticismo no pré-teste associam-se à adesão à prática. Por outro lado, achados também mostram uma redução destes níveis após intervenções com meditação.

**OBJETIVO:** Explorar a relação entre prática meditativa e traços de personalidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores, comparando as médias de cada fator entre meditadores e a amostra normativa, bem como entre meditadores iniciantes, intermediários e avançados.

### MÉTODO

- Estudo Retrospectivo, Transversal
- Questionário Sociodemográfico e Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)

#### Participantes

- 142 praticantes de 20 centros de meditação de Porto Alegre
- Mínimo 1 mês de prática
- Iniciantes (até 12 meses); Intermediários (13 – 36 meses); Avançados (> 36 meses)
- Meditação sentada e silenciosa
- Escore mínimo na definição operacional de meditação

### RESULTADOS

#### Meditadores

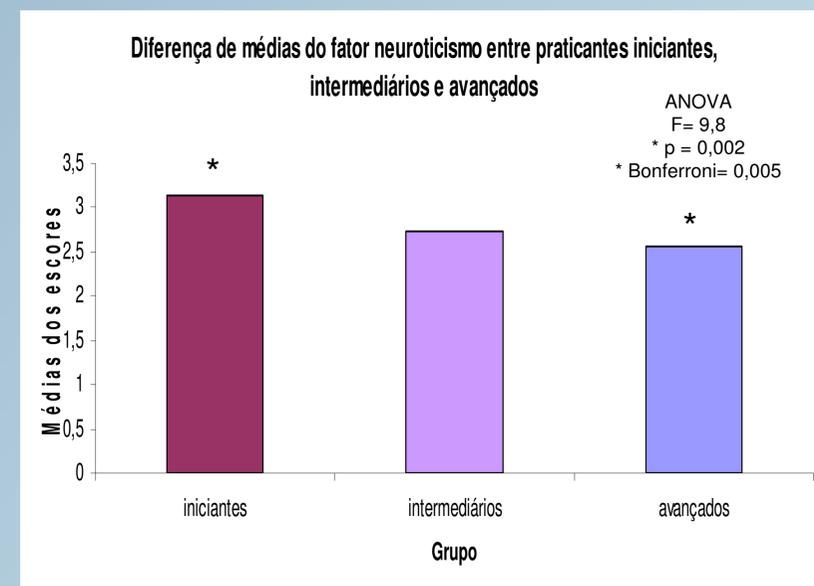
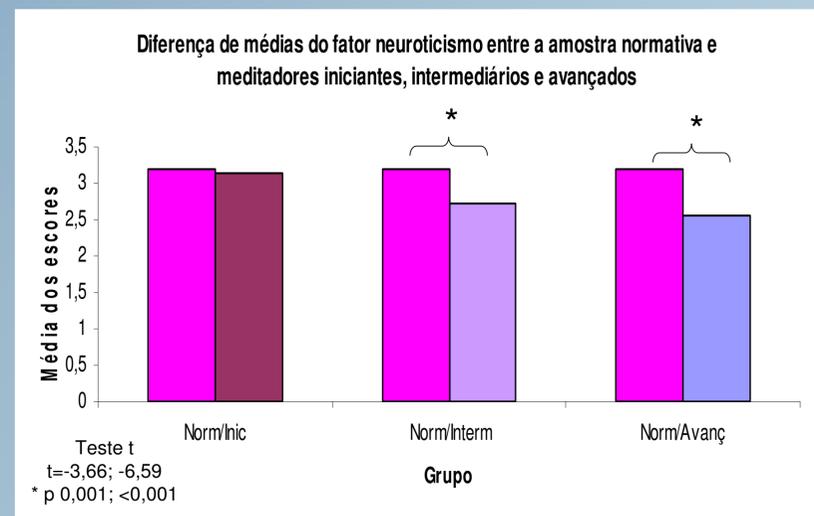
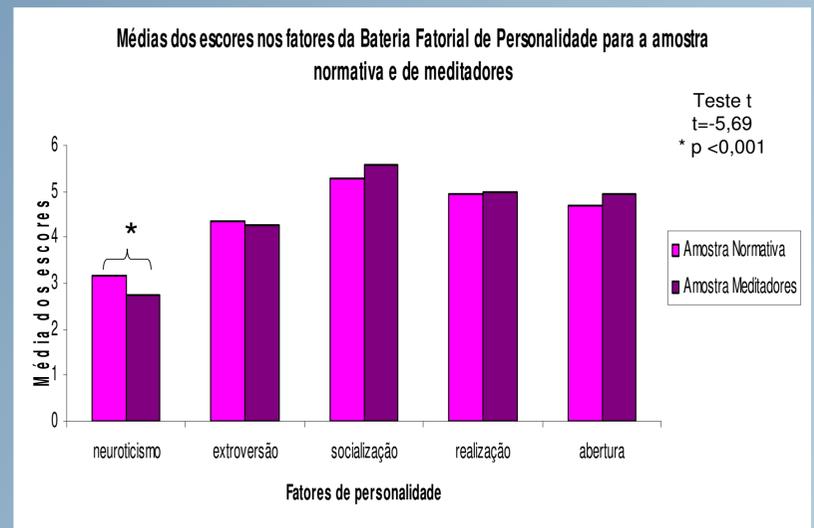
- 1 – 420 meses de prática (M=76,5; DP=92,4)
- 1 – 7 vezes na semana (M=4,5; DP=2,3)
- 1 – 4 vezes no dia (M=1,2; DP=0,5)
- 5 – 120 minutos (M=37,3; DP=21,7)

#### Variáveis sociodemográficas para amostra normativa e meditadores

	Amostra Normativa	Amostra Meditadores
Sexo	65,9% Fem	62,4% Fem
Idade (anos)	média 23 (DP=7,68) entre 10 - 75	média 41 (DP=12,2) entre 17-72
Estado civil	79,5% solteiros 9,8% casados	55,7% solteiros 44,3% casados

### DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

- Embora o neuroticismo pareça diferir entre a amostra normativa e de praticantes, esta diferença é significativa apenas para intermediários e avançados, indicando que não há uma característica inicial que distinga quem procura meditação;
- Sugere-se que outros fatores, tal como a motivação relacionada a processos situacionais, e não à personalidade, possam estar influenciando a busca por este tipo de prática;
- Neste sentido, e considerando os benefícios da meditação, a utilização de estratégias que incentivem a motivação para a prática pode ser relevante, sendo a realização e divulgação de pesquisas científicas sobre os seus efeitos uma alternativa;
- Por fim, os resultados ainda sugerem que um destes efeitos pode ser um maior ajustamento emocional, representado por níveis reduzidos de neuroticismo.



#### Referências:

- Delmonte, M. M. (1988). Personality correlates of meditation practice frequency and dropout in an outpatient population *Journal of Behavioral Medicine*, 11(6), 593-597. doi: 10.1007/BF00844908
- Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 1011-1027. doi: 10.1037/0022-3514.80.6.1011
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. doi: 10.1016/j.tics.2008.01.005
- Smith, B. W., Shelley, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Bernard, J. (2008). A pilot study comparing the effects of mindfulness-Based and Cognitive-Behavioral Stress Reduction. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(3), 251-258. doi: 10.1089/acm.2007.0641