

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**Um Contributo para a Validação de
um Instrumento Curto de
Mindfulness para a População
Portuguesa**

Gabriela Alexandra Duarte da Silva
Lampreia Gomes

M

2022



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**UM CONTRIBUTO PARA A VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO CURTO DE
MINDFULNESS PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA**

Gabriela Alexandra Duarte da Silva Lampreia Gomes

Outubro 2022

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Teresa Limpo* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

Findo este percurso da minha vida académica, que significa o fim de uma das etapas mais importantes e o início de outra, reservo este espaço para agradecer a todos os que tornaram possível este rasgar de meta.

À **Professora Doutora Teresa Limpo**, agradeço pelo acompanhamento, disponibilidade, partilha de conhecimentos, pela paciência para esclarecer prontamente todas as minhas dúvidas e por me ter encorajado sempre que necessitei.

À **minha Mãe**, a pessoa mais especial e importante da minha vida, que me dá asas para voar e um ninho para onde voltar, agradeço por estar sempre presente, por me motivar e me transmitir serenidade mesmo nos momentos mais complicados.

Ao **meu Pai**, agradeço pelo amor e apoio, e por me proporcionar a continuidade dos meus estudos.

À **minha querida Avó**, agradeço pelo amor, pelos ensinamentos e pela escuta constante.

Aos **meus queridos e eternos Avós**, um grande e saudoso obrigado pelos valores inculcados, pelo amor que sempre me fizeram sentir e por me guiarem.

Ao **meu Padrinho**, agradeço por estar sempre presente na minha vida e ouvir os meus desabafos.

À **minha afilhada Carolina**, agradeço por ser a princesa da minha vida que pinta os meus dias de cor-de-rosa.

Às **minhas amigas Maria e Sónia**, agradeço por se terem revelado uma surpresa tão boa na minha vida, pela amizade, escuta e presença.

Às **minhas amigas Laura e Márcia**, agradeço por terem partilhado esta viagem comigo tornando-a mais “leve”.

Às **minhas amigas Rita e Inês**, agradeço por estarem sempre ao meu lado, por todo o apoio demonstrado e pelos convívios desanuviadores.

Aos **meus fiéis patudos Scone e Butter**, agradeço pelo companheirismo.

Agradeço ainda a tantas outras pessoas que, de forma direta ou indireta, colaboraram neste meu percurso e me permitiram chegar até aqui.

*A Todos, o meu Profundo,
Sincero e Eterno Agradecimento!*

RESUMO

O interesse pelo mindfulness tem crescido progressivamente nas últimas décadas. Simultaneamente, o número de instrumentos concebidos para medi-lo também aumentou. Um dos instrumentos multidimensionais mais utilizados para avaliar o mindfulness disposicional é o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness-39 itens, que engloba cinco dimensões: Observar, Descrever, Agir Com Consciência, Não Julgar e Não Reagir. Embora já exista uma versão curta deste instrumento, composta por 15 itens (FFMQ-15), esta ainda não foi testada em contexto português.

Este estudo visou contribuir para a validação do FFMQ-15 para a população portuguesa, recorrendo a uma amostra de estudantes universitários ($N = 198$). Além do FFMQ-15, estes preencheram medidas para avaliar o desempenho académico, a prática de meditação e a qualidade de vida. Foi conduzida uma análise fatorial confirmatória para analisar a estrutura fatorial da escala. Os resultados sugeriram um modelo de quatro fatores composto pelas facetas Observar, Descrever, Agir com Consciência e Não Julgar. A faceta Não Reagir apresentou valores de consistência interna reduzidos, carecendo de exploração em estudos futuros. Foi também analisado se o mindfulness disposicional predizia a qualidade de vida e o desempenho académico, e se existiam diferenças nas dimensões do mindfulness entre meditadores e não meditadores. Os resultados indicaram que as facetas Descrever, Agir com Consciência e Não Julgar prediziam uma melhor qualidade de vida e a faceta Descrever predizia um melhor desempenho académico. Foram ainda encontrados níveis de mindfulness mais elevados entre meditadores. Assim, estes resultados poderão contribuir para a adição de meios de avaliação e recolha de informação na área do mindfulness em contexto português.

Palavras-chave: Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness, Validação, Qualidade de Vida, Desempenho Académico, Meditação

ABSTRACT

Interest in mindfulness has progressively increased in recent decades. Simultaneously, the number of instruments designed to measure it also increased. One of the most used multidimensional instruments to evaluate dispositional mindfulness is the Questionnaire of the Five Facets of Mindfulness-39 items, which encompasses five dimensions: Observing, Describing, Acting with Awareness, Nonjudging of Inner Experience and Nonreactivity to Inner Experiency. Although there is already a short version of this instrument, composed of 15 items, it has not yet been tested in a Portuguese context.

This study aimed to contribute to the validation of FFMQ-15 for the Portuguese population, using a sample of university students ($N = 198$). In addition to the FFMQ-15, they completed measures to evaluate academic performance, meditation practice and quality of life. A confirmatory factor analysis was conducted to analyse the factorial structure of the scale. The results suggested a four-factor model composed of the facets of Observing, Describing, Acting with Awareness and Nonjudging. The Nonreactivity facet presented reduced internal consistency values, lacking exploration in future studies. It was also analysed whether dispositional mindfulness predicted quality of life and academic performance, and whether there were differences in the dimensions of mindfulness between meditator and non-meditating students. The results indicated that the facets Describing, Acting with Awareness and Nonjudging predicted a better quality of life and the facet Describing predicted better academic performance. Differences in mindfulness levels were also found between meditators and non-meditators. Thus, these results may contribute to the addition of means of evaluation and collection of information in the area of mindfulness in a Portuguese context.

Keywords: Questionnaire of the Five Facets of Mindfulness, Validation, Quality of Life, Academic Performance, Meditation

SOMMAIRE

L'intérêt pour la pleine conscience a progressivement augmenté au cours des dernières décennies. En parallèle, le nombre d'instruments conçus pour le mesurer a également augmenté. L'un des instruments multidimensionnels les plus utilisés pour évaluer la pleine conscience dispositionnelle est le Questionnaire des Cinq Facettes de la Mindfulness à 39 items, qui contient cinq dimensions: Observer, Décrire, Agir Consciemment, Ne Pas Juger et Ne Pas Réagir. Bien qu'il existe déjà une version courte de cet instrument, composé de 15 items, il n'a pas encore été testé dans un contexte portugais.

Cette étude visait à contribuer à la validation du FFMQ-15 pour une population portugaise, en ayant recours à un échantillon d'étudiants universitaires ($N = 198$). En plus du FFMQ-15, ils ont complété également des mesures pour évaluer le rendement scolaire, la pratique de la méditation et la qualité de vie. Une analyse factorielle confirmatoire a été réalisée pour analyser la structure factorielle de l'échelle. Les résultats suggèrent un modèle à quatre facteurs composé des facettes Observer, Décrire, Agir Consciemment et Ne pas Juger. La facette Non Reagir présentait des valeurs de cohérence interne faibles, ce qui nécessiterai davantage d'exploration dans les études futures. Nous avons également analysé si la pleine conscience dispositionnelle prédisait la qualité de vie et les performances scolaires, et s'il existait des différences dans les dimensions de la pleine conscience entre les étudiants méditants et non méditants. Les résultats ont indiqué que les facettes Décrire, Agir consciemment et Ne Pas Juger, prédisaient une meilleure qualité de vie et que la facette Décrire prédisait de meilleurs résultats scolaires. Des différences dans les niveaux de pleine conscience ont également été trouvées entre les méditants et les non-méditants. Ainsi, ces résultats peuvent contribuer à l'ajout de moyens d'évaluation et de collecte d'informations dans le domaine de la pleine conscience dans un contexte portugais.

Mots-clés: Questionnaire des Cinq Facettes de Mindfulness, Validation, Qualité de Vie, Performances Scolaires, Méditation

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	1
1. Mindfulness	1
2. Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness	3
3. Mindfulness e Meditação	4
4. Mindfulness e Qualidade de Vida em Estudantes Universitários	5
5. Mindfulness e Desempenho Académico em Estudantes Universitários	6
PRESENTE ESTUDO	7
CAPÍTULO II- MÉTODO	7
1. Participantes	7
2. Procedimento	8
3. Medidas	8
3.1. Características sociodemográficas	8
3.2. Mindfulness	8
3.3. Qualidade de Vida	9
4. Análise de Dados	9
CAPÍTULO III- RESULTADOS	10
1. Estrutura Fatorial do FFMQ-15	11
2. FFMQ-15 como Preditor da Qualidade de Vida e Desempenho Académico	11
3. Diferenças nas Facetas do FFMQ-15 entre Meditadores e Não Meditadores	12
CAPÍTULO IV- DISCUSSÃO	12
CAPÍTULO V- CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17
ANEXOS	24

INTRODUÇÃO

O mindfulness pode ser definido como a capacidade psicológica de autorregular a atenção de forma consciente e intencional para o momento presente, de perceber mais atentamente as experiências internas e externas, e de aceitar sem julgar todos os fenómenos que se manifestam na mente de forma consciente (Kabat-Zinn, 1994). Enquanto traço, o mindfulness disposicional reflete a capacidade inerente a cada indivíduo de manter o foco e a atenção, momento a momento (Rau & Williams, 2016).

Diversos estudos demonstram que os traços de mindfulness estão positivamente relacionados com a saúde psicológica, bem-estar e qualidade de vida (Pinho, 2020), bem como com o desempenho académico (Caballero et al., 2019), e que podem ser potenciados através da prática de meditação mindfulness (Barros et al., 2014; Brown & Ryan, 2003).

Simultaneamente ao crescente interesse por este constructo, em parte associado aos seus inúmeros benefícios, também o número de instrumentos projetados para medi-lo aumentaram. Num período de cinco anos, foram desenvolvidas cerca de oito escalas de autorresposta de mindfulness disposicional (Rau & Williams, 2016). Contudo, constata-se que os instrumentos multidimensionais são longos, e as versões breves destes que se encontram validadas para a população portuguesa são escassas. Posto isto, verifica-se a pertinência da validação para a população portuguesa de uma escala breve que avalie o mindfulness disposicional.

A presente investigação tem como objetivo validar a versão breve do Questionário de Mindfulness de Cinco Facetas, composto por 15 itens (Baer et al., 2012). Para isso, não só examinamos a validade fatorial do instrumento, como também analisámos se os traços de mindfulness medidos com este instrumento se relacionavam com qualidade de vida, desempenho académico e prática de meditação, tal como descrito na literatura.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Mindfulness

O mindfulness é um conceito que tem vindo a ser alvo de progressiva atenção, essencialmente a partir da década de 90, durante a qual sofreu um crescimento exponencial (Rau & Williams, 2016). Este tem origem na filosofia espiritual budista e foi promovido no ocidente, no final da década de 70 por Jon Kabat-Zinn, no âmbito do *Programa de*

Mindfulness de Redução do Stress (MBSR) para a dor crónica e stress (Allen et al., 2006; Kabat-Zinn, 1982). Jon Kabat-Zinn desenvolveu o potencial clínico e psicoterapêutico deste constructo tornando-o ausente de componentes religiosas, culturais e filosóficas (Allen et al., 2006).

Ainda recentemente, a investigação e artigos publicados sobre o tema eram escassos, uma vez que parecia pouco provável que as perspetivas da meditação budista fossem integradas na corrente convencional da medicina, da ciência e da sociedade (Williams & Kabat-Zinn, 2011). Assim, a união destas simboliza a convergência de duas culturas e epistemologias diferentes, a da ciência e a das disciplinas contemplativas, mais especificamente, a meditação budista (Williams & Kabat-Zinn, 2011). Mindfulness é a tradução para inglês do termo *sati* derivado da língua Pali (Pali Text Society, 1921; 1925), ainda que se revele uma tradução pobre, dada a ampla variedade de significados que *sati* possui e que não estão explícitos no termo em inglês.

Mindfulness pode ser definido como: “prestar atenção de um modo particular: propositadamente, no momento presente, e sem julgamento” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4), o que significa termos uma perceção mais atenta sobre as nossas experiências internas e externas, dirigirmos a atenção de forma consciente para o momento presente (Pinho, 2020), e aceitarmos sem julgar emoções profundas como a tristeza e a raiva.

Contudo, a sua definição difere em função do contexto (psicológico, clínico, social ou espiritual) e da perspetiva de análise (clínico, praticante ou investigador) (Singh et al., 2008), e não há uma definição consensual entre os investigadores (Bishop et al., 2004; Sillifant, 2007), o que dificulta o seu estudo sistemático. Assim, são necessárias definições mais facilmente operacionalizáveis e menos abstratas para facilitar a investigação científica deste conceito (Chiesa et al., 2011).

Neste sentido, Bishop e colaboradores (2004), apresentaram um modelo composto por dois componentes principais: a autorregulação da atenção na experiência do momento atual, permitindo o reconhecimento dos eventos mentais que ocorrem no presente, e a orientação para as próprias experiências no momento presente, caracterizada pela curiosidade, abertura e aceitação. Apesar de esta definição de mindfulness ser amplamente aceite, outras foram propostas.

Autores como Brown e Ryan (2003), conceberam este conceito como unidimensional, enquanto outros, como Baer e colaboradores (2006), conceptualizaram o mindfulness como um constructo multifacetado. Estes últimos definiram cinco facetas do mindfulness: observar (estar atento a experiências internas e externas, como pensamentos,

emoções, sensações, sons e cheiros), descrever (caracterizar as experiências através de palavras), agir com consciência (realizar as atividades do momento com atenção, em oposição ao modo “piloto automático”), não julgar (não avaliar e julgar as experiências internas como pensamentos e sentimentos) e não reagir (não reagir às experiências internas).

Independentemente da sua uni-, bi- ou multidimensionalidade, o mindfulness pode ainda ser considerado: um estado da mente, uma habilidade treinável, ou uma disposição ou traço (Roeser et al., 2020). Enquanto estado, refere-se a uma condição momentânea em que existe a capacidade de focar a atenção e mantê-la durante um momento específico (Arch & Landy, 2015). Enquanto habilidade treinável, é desenvolvida através da prática, nomeadamente da meditação (Arch & Landy, 2015). Enquanto traço, consiste numa característica relativamente estável que corresponde à tendência de cada pessoa para focar e manter a atenção em experiências internas e externas no seu quotidiano (Arch & Landy, 2015; Brown & Ryan, 2003). Neste sentido, o mindfulness disposicional representa a capacidade de cada pessoa para adotar uma postura *mindful* em distintos graus, momento a momento (Kabat-Zinn, 2003). Esta é uma qualidade da consciência humana, que difere consoante a interação complexa da predisposição genética, circunstâncias ambientais e treino de mindfulness (Davidson, 2010).

A literatura empírica atesta amplamente a relevância do mindfulness traço, pelo que são necessárias medidas psicométricas que o avaliem. O Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness-39 (Baer et al., 2006) é um dos mais utilizados para o efeito.

2. Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness

O Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-39) consiste num instrumento de 39 itens de autorresposta, que avalia a tendência disposicional de cada indivíduo para a prática de uma atitude mindfulness no dia-a-dia (Baer et al., 2006). Este foi construído com base na análise de cinco escalas independentes que avaliam este constructo. Os autores constataram que o mindfulness disposicional pode ser conceptualizado como um constructo multifacetado em que cinco dimensões se correlacionam: Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir. Os itens são respondidos num escala de cinco pontos que varia entre 1 = Nunca ou muito raramente verdadeiro e 5 = Muito frequentemente ou sempre verdadeiro, permitindo obter pontuações de cada. Relativamente às suas qualidades psicométricas, foram obtidos os seguintes valores alfa no estudo original: Observar = .83, Descrever = .91, Agir com

Consciência = .87, Não Julgar = .87 e Não Reagir = .75. A análise fatorial confirmatória realizada demonstrou igualmente a validade dos cinco fatores. Posteriormente, em 2012, foi apurada uma versão curta do mesmo.

O FFMQ-15 (Baer et al., 2012) - composto por 15 itens e com os mesmos fatores da original - possui valores indicativos de uma consistência interna razoável: Observar ($\alpha = .64$), Descrever ($\alpha = .80$), Agir com Consciência ($\alpha = .68$), Não Julgar ($\alpha = .76$) e Não Reagir ($\alpha = .66$) (Gu et al., 2016). A validade dos fatores foi assegurada através da análise fatorial confirmatória. Em 2011, o FFMQ-39 foi adaptado para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia (2011), mas a sua versão breve ainda não se encontra validada.

Estreitamente relacionado com o mindfulness, encontra-se a meditação que desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento.

3. Mindfulness e Meditação

Devido às suas associações positivas com indicadores de saúde mental e qualidade de vida, o mindfulness disposicional é visto como uma qualidade desejável (Kaplan et al., 2018). Assim, têm sido identificadas formas de promover esta qualidade. Uma das mais consistentes é a prática de meditação mindfulness. Na perspetiva da ciência psicológica, a meditação tem sido definida como um treino sistemático da regulação atencional e emocional (Carpena & Menezes, 2018). Embora existam diversos estilos meditativos, um objetivo que é comum a todos, é o desenvolvimento de uma consciência menos condicionada, menos reativa e menos distraída (Walsh & Shapiro, 2006).

A prática da meditação parece estar associada a uma maior autorregulação, bem-estar psicológico e físico e menor perturbação emocional, possivelmente pelo seu impacto positivo nos traços de mindfulness (Brown & Ryan, 2003).

Um estudo realizado por Baer e colaboradores (2008) demonstrou que todas as dimensões do mindfulness, exceto a faceta Agir com Consciência, se relacionaram com a experiência de meditação e mediaram a relação entre esta e o bem-estar psicológico. Outros estudos desenvolvidos, compararam grupos de meditadores com não meditadores quanto às facetas de mindfulness, e demonstraram que quem pratica meditação apresenta valores mais elevados para as cinco facetas do que quem não pratica (Barros et al., 2014; Bruin et al., 2012; Soler et al., 2014).

Ademais, em estudos desenvolvidos com amostras de estudantes universitários, verificou-se no grupo meditativo uma correlação negativa entre o mindfulness e a ruminação (Oman et al., 2008) e o mindfulness e o stress percebido, o que sugere que o

aumento do mindfulness disposicional está relacionado com a diminuição da ruminação e da percepção do stress (Greesson et al., 2014).

Em suma, diversos estudos têm demonstrado que o mindfulness, enquanto traço e habilidade treinável, está relacionado positivamente com a saúde psicológica e apresenta imensos benefícios tais como, a redução da ansiedade, da depressão e do stress (Khoury et al., 2013), auxilia no tratamento de transtornos alimentares (Adams et al., 2012) e abuso de substâncias (Marlat, 2002), e melhora a atenção e a memória (Chiesa et al., 2011). Estes efeitos parecem explicar a associação dos traços de mindfulness com a qualidade de vida (Pinho, 2020) e o desempenho académico (Caballero et al., 2019).

4. Mindfulness e Qualidade de Vida em Estudantes Universitários

Os estudantes universitários enfrentam no seu quotidiano exigências e desafios causadores de stress, como exames, apresentações orais, volume de estudo, competitividade entre pares e incerteza quanto às decisões a tomar sobre o futuro (García et al., 2012), para os quais necessitam cada vez mais dos seus recursos físicos e psicológicos. Isto causa sobrecarga e provoca problemas de saúde, falta de bem-estar e de qualidade de vida (Caballero et al., 2007; Pulido et al., 2011), o que contribui para o aparecimento de sintomatologia depressiva e psicossomática (Zunhammer et al., 2013). Inclusive, num projeto coordenado pela Organização Mundial da Saúde que investigou 13,984 estudantes de 19 universidades em oito países, verificou-se que cerca de um terço apresentou pelo menos um distúrbio de ansiedade, humor ou substância (Auerbach et al., 2018). Com o decorrer da pandemia da COVID-19, os níveis de depressão, ansiedade e stress aumentaram (Zhou et al., 2020).

Estes problemas, nomeadamente os níveis elevados de stress, associam-se a níveis inferiores de qualidade de vida dos estudantes (Donato, 2020). A qualidade de vida é um conceito complexo e ambíguo de definir, que está em constante evolução, e que não reúne consenso entre os investigadores que o definem quer de forma global, quer dividindo-o em componentes (Farquhar, 1995). Todavia, a Organização Mundial da Saúde apresenta este constructo como a “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994), envolvendo aspetos físicos, psicológicos e sociais.

Para colmatar os problemas já anteriormente descritos, as intervenções baseadas em mindfulness têm sido progressivamente adotadas por universidades em todo o mundo

devido aos seus resultados (Regehr et al., 2013). Estudos demonstram que a realização de práticas de mindfulness desenvolve habilidades que permitem lidar de forma assertiva com eventos causadores de stress, diminuem a ansiedade e padrões de pensamentos negativos, e conseqüentemente, promovem o aumento da qualidade de vida (Donato et al., 2020). Nomeadamente, um estudo realizado com estudantes de enfermagem verificou um aumento significativo do nível de qualidade de vida de antes da intervenção para depois da mesma (Donato et al., 2020).

Estudos correlacionais também têm reunido evidências sobre a relação entre o mindfulness disposicional e indicadores de qualidade de vida. Existe evidência empírica de que níveis maiores de mindfulness se associam a menor stress, menos sintomas psicopatológicos e menor ansiedade nos exames, bem como a mais emoções positivas, maior qualidade de vida e melhor funcionamento interpessoal (Baer, 2007; Greeson, 2009).

5. Mindfulness e Desempenho Académico em Estudantes Universitários

Definir desempenho académico tem-se revelado uma tarefa árdua. Na cultura ocidental, como em tantas outras, os resultados de testes escritos desempenham um papel central na mensuração deste constructo (Guterman, 2021). Assim, até à atualidade, o componente mais básico e quase incontestável têm sido as classificações dos estudantes, que constituem um indicador amplo em muitos domínios, nomeadamente do desempenho académico (Guterman, 2021). Posto isto, na presente investigação e de acordo com a literatura, este constructo foi operacionalizado através das classificações médias.

Segundo estudos realizados, níveis reduzidos de qualidade de vida dos estudantes, proporcionados pelos elevados níveis de stress anteriormente descritos, estão diretamente relacionados com pior desempenho académico, devido à diminuída capacidade de atenção, nível de energia e sono (Bampi et al., 2013). Perante isto, as investigações sugerem que o mindfulness é suscetível de predizer resultados académicos, uma vez que ao melhorar a regulação da atenção, permite que os estudantes mantenham a atenção por períodos mais longos e se distraiam menos facilmente (Jain et al., 2007), o que pode melhorar o processo de aprendizagem e o desempenho nos exames. Simultaneamente, a prática de mindfulness reduz a tendência dos alunos de se focarem nos pensamentos angustiantes e ruminarem (Lara et al., 2006), tornando a memória de trabalho mais disponível para aprender e produzir academicamente (Derakshan & Eysenck, 2009; Jha et al. 2010). O mindfulness

também proporciona ferramentas que conferem vantagens de regulação importantes, essencialmente no contexto de avaliação (Goodman et al., 2021).

Assim, o mindfulness tem sido associado a melhorias de índices que são centrais para a aprendizagem e aquisição de conhecimentos, designadamente, o teste de compreensão de leitura GRE (Mrazek et al. 2013), e os testes de memória de trabalho (Jha et al. 2010) e memória episódica (Brown et al. 2016).

PRESENTE ESTUDO

O presente estudo tem como objetivos validar a versão breve do Questionário de Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-15), composto por 15 itens, agrupados em cinco facetas. A validação foi conduzida em três passos.

Primeiro, realizámos uma análise fatorial confirmatória seguida da avaliação das propriedades psicométricas do instrumento, de modo a apurar a estrutura fatorial mais adequada e confirmar a fiabilidade dos fatores obtidos. Esperávamos obter uma estrutura fatorial e uma consistência interna satisfatórias, semelhantes à determinada por Gu e colaboradores (2016).

Segundo, avaliámos se níveis superiores de mindfulness disposicional medidos pelo FFMQ-15 prediziam uma melhor qualidade de vida e um desempenho académico mais elevado em estudantes universitários. De acordo com estudos anteriores, esperávamos que os estudantes universitários que apresentam níveis superiores de mindfulness disposicional, possuam uma melhor qualidade de vida e um melhor desempenho académico.

Terceiro, analisámos se indivíduos que praticam atualmente meditação ou que já praticaram no passado apresentam níveis de mindfulness traço superiores aos indivíduos que nunca praticaram. Esperávamos que as pessoas que praticam meditação no presente ou já praticaram, manifestem níveis mais elevados de mindfulness disposicional comparativamente às que nunca praticaram.

CAPÍTULO II – MÉTODO

1. Participantes

Participaram neste estudo 201 indivíduos. Contudo, depois de aplicados os critérios de inclusão (frequência do ensino superior e nacionalidade portuguesa), a amostra final reuniu um total de 198 estudantes universitários com idades compreendidas entre 18 e 57 anos ($M = 21.85$, $DP = 3.80$), dos quais 161 (81.3%) eram do sexo feminino e 37 (18.7%) do sexo masculino.

No que concerne às habilitações literárias dos participantes, 98 pessoas frequentaram a licenciatura (49.5%), 92 pessoas frequentaram o mestrado (46.5%), 4 pessoas frequentaram o doutoramento (2.0%) e 4 pessoas frequentaram cursos técnicos superiores profissionais (CTeSP) (2.0%). Relativamente à prática de meditação, 128 participantes nunca praticaram (64.6%), 48 participantes não praticam atualmente mas já praticaram (24.2%) e 22 participantes praticam atualmente (11.1%).

2. Procedimento

Os dados foram recolhidos entre Agosto de 2021 e Maio de 2022, através de um inquérito online composto por perguntas relativas às características sociodemográficas dos participantes e pelas medidas de mindfulness e qualidade de vida. Este protocolo, previamente aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, foi criado na plataforma *LimeSurvey* e divulgado tanto nos meios de comunicação institucionais da Universidade do Porto, como através de contactos pessoais, com indicação clara do carácter totalmente anónimo e voluntário da investigação. Previamente à participação, foi obtido o consentimento informado dos participantes.

3. Medidas

3.1. Características sociodemográficas

Foi construído um questionário sociodemográfico para obter informação sobre as características sociodemográficas da amostra (i.e., idade, género e habilitações literárias), dados académicos (i.e., curso frequentado e média atual), e sobre a prática de meditação.

3.2. Mindfulness

Foi utilizado o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness-15, que tem o objetivo de medir a tendência disposicional de cada indivíduo para a prática de uma atitude mindfulness no dia-a-dia. É composto por 15 itens de autorresposta que estão subdivididos pelas 5 dimensões: Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir,

tal como descrito anteriormente. Este foi criado com base na versão portuguesa já existente de 39 itens (Gregório & Gouveia, 2011), da qual se utilizaram os 15 itens também utilizados no questionário breve da versão inglesa (Baer et al., 2012). Os itens são respondidos num escala de cinco pontos que varia entre 1 = Nunca ou muito raramente verdadeiro e 5 = Muito frequentemente ou sempre verdadeiro, permitindo obter pontuações de cada. Quanto mais elevada for a pontuação nas dimensões, mais elevados são os níveis de mindfulness que a pessoa possui.

3.3. Qualidade de Vida

Foi utilizado o EUROHIS-QOL-8, uma medida breve composta por 8 itens (Power, 2003; Schmidt et al., 2006), desenvolvida a partir dos instrumentos genéricos WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF (WHOQOL Group, 1994). Esta medida foi adaptada para uma versão portuguesa por Pereira e colaboradores (2011), possibilitando uma avaliação válida e breve da qualidade de vida. Cada domínio do WHOQOL-BREF - físico, psicológico, relações sociais e ambiente - está representado no EUROHIS-QOL-8 por dois itens (Power, 2003) e as escalas de resposta possuem um formato de cinco pontos que variam entre: 1 = Nada/Muito má/Muito insatisfeito(a) e 5 = Muito boa/Completamente/Muito satisfeito(a).

4. Análise de Dados

Primeiro, com recurso ao SPSS, foi efetuada uma análise estatística descritiva para analisar a distribuição das características sociodemográficas dos participantes. Foi também avaliada a normalidade da distribuição de todas as variáveis pelos coeficientes de assimetria (Sk) e curtose (Ku). Posteriormente, com recurso ao software R, realizou-se uma análise fatorial confirmatória dos instrumentos FFMQ-15 e EUROHIS-QOL-8, utilizando o método de estimação mínimos quadrados ponderados diagonalmente (DWLS). A qualidade do modelo foi avaliada através dos seguintes índices de qualidade de ajustamento: χ^2 e χ^2/gl , Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). O ajustamento do modelo é considerado bom se o χ^2/gl for inferior a 2 e 3, se os valores do CFI e do TLI forem iguais ou superiores a .95 e .90, e se o RMSEA e o SRMR estiverem no intervalo $\leq .06$ e $\leq .10$ e entre $\leq .06$ e $\leq .09$, respetivamente (Schermelehen-Engel et al., 2003).

Por fim, para investigar se as facetas de mindfulness disposicional medidas com o FFMQ-15 eram preditoras da qualidade de vida e do desempenho acadêmico, foram executadas duas regressões lineares múltiplas no SPSS. Paralelamente, foi realizado um teste t-student em que se combinaram os estudantes que praticam meditação atualmente e que praticaram no passado face à desproporção de indivíduos em cada grupo, de modo a averiguar diferenças nos níveis de mindfulness traço entre estes e os que nunca praticaram meditação.

CAPÍTULO III – RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as medidas descritivas das variáveis. Relativamente aos valores de assimetria e curtose, não foram encontrados valores que indicassem desvios graves à normalidade, à exceção da curtose da variável Média Académica, pelo que se aconselha precaução na interpretação dos resultados que envolvem esta variável.

Para consultar as estatísticas descritivas completas por item, cf. Anexo A e B, respetivamente, para o FFMQ-15 e o EUROHIS-QOL-8.

Tabela 1

Estatística descritiva das dimensões do mindfulness, da qualidade de vida e do desempenho académico

Variáveis	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Mindfulness				
Observar	3.28	0.87	-0.38	-0.13
Descrever	3.26	0.85	-0.22	-0.19
Agir com Consciência	3.05	0.78	-0.29	-0.04
Não Julgar	2.98	0.90	-0.11	-0.49
Qualidade de Vida				
Qualidade de Vida	3.52	0.63	-0.88	1.03
Desempenho Académico				
Média Académica	14.50	2.03	-2.10	12.63

1. Estrutura Fatorial do FFMQ-15 e EUROHIS-QOL-8

O modelo do FFMQ-15 apresentou bons índices de ajustamento, $\chi^2(80, N = 198) = 98.83$, $\chi^2/\text{gl} = 1.24$, CFI = .95, TLI = .93, RMSEA = .04, 90% IC [.00, .06] e SRMR = .06. Porém a consistência interna da dimensão Não Reagir demonstrou-se inadmissível ($\alpha = .30$). Deste modo, o modelo foi re-especificado a partir da eliminação desta faceta.

O modelo final ficou constituído por 12 itens divididos em 4 facetas e mostrou um bom ajustamento: $\chi^2(48, N = 198) = 64.20$, $\chi^2/\text{gl} = 1.34$, CFI = .96, TLI = .94, RMSEA = .04, 90% IC [.00, .07] e SRMR = .06.

A consistência interna revelou-se razoável para a escala total ($\alpha = .68$) e suas dimensões Descrever ($\alpha = .81$), Agir Com Consciência ($\alpha = .76$), Não Julgar ($\alpha = .75$) e Observar ($\alpha = .59$).

O modelo da escala EUROHIS-QOL-8 apresentou fracos índices de ajustamento: $\chi^2(20, N = 198) = 53.43$, $\chi^2/\text{gl} = 2.67$, CFI = .87, TLI = .81, RMSEA = .09, 90% IC [.06, .12] e SRMR = .06. Assim, com o intuito de re-especificar o modelo, procedeu-se à análise dos índices de modificação (IM) que sugeriram a adição de correlações entre os erros dos itens 1 e 7 (IM = 3.49), assim como 7 e 8 (IM = 3.14).

Após a inclusão destas correlações, o modelo final demonstrou um bom ajustamento: $\chi^2(18, N = 198) = 36.34$, $\chi^2/\text{gl} = 2.02$, CFI = .93, TLI = .89, RMSEA = .07, 90% IC [.04, .11] e SRMR = .05.

A consistência interna da escala revelou-se boa ($\alpha = .86$).

2. FFMQ-15 como Preditor da Qualidade de Vida e Desempenho Académico

No que concerne à qualidade de vida, verificou-se uma contribuição significativa das facetas de mindfulness, $R^2 = .29$, $F(4, 193) = 19.71$, $p < .001$. Especificamente, a qualidade de vida foi explicada pelas facetas: Descrever ($\beta = .26$, $p < .001$), Agir com Consciência ($\beta = .20$, $p = .002$) e Não Julgar ($\beta = .27$, $p < .001$) (cf. Tabela 2).

Tabela 2

Mindfulness enquanto preditor da qualidade de vida

Preditores	B	β	t
Observar	0.03	.04	0.57
Descrever	0.19	.26	3.81**
Agir com Consciência	0.17	.20	3.11*
Não Julgar	0.19	.27	3.92**

* $p < .05$; ** $p < .001$

Quanto ao desempenho acadêmico, a análise resultou num modelo estatisticamente significativo, $R^2 = .08$, $F(4, 192) = 4.08$, $p = .003$. Apenas a faceta Descrever ($\beta = .25$, $p = .001$) se revelou um preditor significativo do desempenho acadêmico (cf. Tabela 3).

Tabela 3

Mindfulness enquanto preditor do desempenho acadêmico

Preditores	<i>B</i>	β	<i>t</i>
Observar	0.18	.08	1.08
Descrever	0.59	.25	3.25**
Agir com Consciência	0.07	.03	0.36
Não Julgar	0.07	.03	0.38

* $p < .05$; ** $p < .01$

3. Diferenças nas Facetas do FFMQ-15 entre Meditadores e Não Meditadores

O teste *t* demonstrou que o grupo composto pelos estudantes que praticam ou já praticaram meditação apresentou níveis superiores nas dimensões Observar, $t(196) = -2.31$, $p = .02$ ($M = 3.48$, $DP = 0.88$) e Descrever $t(196) = -2.07$, $p = .04$ ($M = 3.43$, $DP = 0.88$) comparativamente aos estudantes que nunca praticaram meditação ($M_{\text{observar}} = 3.18$, $DP = 0.85$ e $M_{\text{descrever}} = 3.17$, $DP = 0.83$). Nas dimensões Agir com Consciência ($p = .27$) e Não Julgar ($p = .20$) não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO

Apesar do crescente interesse pela investigação do mindfulness disposicional, medidas multidimensionais de duração breve são escassas, essencialmente no contexto português. O presente estudo teve como objetivo apurar as qualidades psicométricas da versão breve do FFMQ (Baer et al., 2012) numa amostra de estudantes universitários Portugueses. Este estudo é relevante para a investigação no domínio do mindfulness, dado que adiciona meios de avaliação e recolha de informação, colmatando a escassez de instrumentos breves validados para a população portuguesa no que respeita a este constructo.

A análise fatorial confirmatória realizada nesta investigação para a validação do FFMQ-15 apresentou um modelo com bons índices de ajustamento, contudo a consistência interna da dimensão Não Reagir (itens 9, 11 e 13) revelou-se fraca. Posto isto, procedeu-se à eliminação desta faceta obtendo-se um modelo final de quatro fatores (Observar, Descrever, Agir com Consciência e Não Julgar). Tal não era expectável, uma vez que estudos de avaliação das propriedades psicométricas anteriormente realizados mantiveram um modelo de cinco fatores (Gu et al., 2016). Parece-nos por isso prematuro concluir que a versão portuguesa do FFMQ-15 tenha apenas quatro facetas. Seria importante no futuro explorar o porquê da fiabilidade baixa deste domínio do mindfulness, que pode ter sido apenas um artefacto do presente estudo. Contudo, com esta alteração os índices de ajustamento do modelo melhoraram e a consistência interna das dimensões, ainda que não muito elevada, atestou a confiabilidade do instrumento. Particularmente a faceta Observar obteve uma fiabilidade inferior ($\alpha = .59$) às restantes dimensões, tal como sucedeu em estudos anteriores (Gregório & Gouveia, 2011; Gu et al., 2016). Estes valores mais reduzidos da consistência interna, sobretudo comparativamente à FFMQ-39, são consistentes com investigações prévias (Baer et al., 2012) e são considerados adequados para medidas de constructos psicológicos (Kline, 1999), o que também justificou a retenção da faceta Observar.

Ainda que não fosse o objetivo central do estudo, num passo preliminar às análises principais, analisamos a validade do EUROHIS-QOL-8, tendo sido necessário re-especificar o modelo para que este alcançasse um ajustamento aceitável. Especificamente, foram correlacionados os erros dos itens 1 (qualidade de vida geral) e 7 (recursos financeiros), tal como no estudo de Pereira e colaboradores (2011), e os erros dos itens 7 (recursos financeiros) e 8 (condições do local em que vive), assim como na investigação de Rocha e colaboradores (2012). Estes resultados, por um lado, parecem ocorrer porque os itens 7 e 8 pertencem ao mesmo domínio (ambiente) (Rocha et al., 2012) e, por outro lado, parecem espelhar a relevância que os recursos financeiros (item 7) têm na avaliação que os estudantes fazem da sua qualidade de vida (item 1) (Pereira et al., 2011). A consistência interna apresentou-se elevada ($\alpha = .86$) de forma semelhante à encontrada por Pereira e colaboradores (2011) ($\alpha = .83$), o que demonstra que o EUROHIS-QOL-8 é um instrumento unidimensional confiável e válido para avaliar a qualidade de vida (Pereira et al., 2011).

Com o objetivo de recolher mais evidência sobre a validade do FFMQ-15 para a população portuguesa, analisou-se a sua relação com a qualidade de vida e o desempenho

académico dos estudantes universitários. O contexto universitário é repleto de necessidades e desafios únicos indutores de condições psicológicas preocupantes relacionadas com o stress, a ansiedade, a depressão e distúrbios de sono (Bampi et al., 2013; Zunhammer et al., 2013). Isto associa-se a uma qualidade de vida (Donato, 2020) e a um desempenho académico (Jain et al., 2007) inferiores para os estudantes universitários. Está comprovado que níveis superiores de mindfulness, quer enquanto traço quer enquanto habilidade treinável, permitem lidar de forma mais adequada com estes eventos causadores de stress e, conseqüentemente, promovem uma melhor qualidade de vida (Donato et al., 2020) e resultados académicos mais desejáveis (Jain et al., 2007). No que concerne à qualidade de vida, os resultados deste estudo vão de encontro aos das investigações mencionadas.

A regressão linear múltipla demonstrou que as dimensões do mindfulness Descrever, Agir com Consciência e Não Julgar contribuem significativamente para uma melhor qualidade de vida, ou seja, constatou-se que quanto mais elevado foi o nível de mindfulness disposicional, melhor a qualidade de vida percebida pelos estudantes universitários, relação consumada na literatura (Baer, 2007; Greeson, 2009). Isto parece ocorrer porque ao lidar-se de forma consciente e com uma atitude de aceitação perante as situações e preocupações da vida académica, o stress diminui e, conseqüentemente, promove-se a qualidade de vida (Donato et al., 2020). Especialmente acerca da dimensão Não Julgar, segundo Lara e colaboradores (2006), os estudantes que apresentam uma pontuação elevada nesta faceta pessoal (Baer et al., 2006), percecionam a sua vivência diária como menos stressante, dado que têm menor propensão a tecer críticas negativas sobre a sua experiência psicológica e uma maior capacidade de aceitação, o que reduz o mal-estar e ansiedade e, por conseguinte, apresentam níveis superiores de satisfação com a vida e qualidade de vida. Assim, esta faceta parece ter um papel crítico na relação entre o stress académico, a qualidade de vida e a sintomatologia psicossomática (Lara et al., 2006). Ao replicarem investigações anteriores, estes resultados contribuem para demonstrar a validade do FFMQ-15.

Em relação ao desempenho académico, somente a dimensão Descrever revelou contribuir significativamente para um melhor desempenho académico, isto é, quanto mais elevados foram os níveis nesta dimensão, melhor foi o desempenho académico dos estudantes universitários. Estes resultados parecem dever-se à relação do mindfulness com maior resiliência ao stress dentro do contexto universitário, o que pode facilitar o rendimento académico (Donato et al., 2020). Simultaneamente, o mindfulness, ao ajudar as pessoas a processar de forma menos reativa certas circunstâncias e a manifestarem uma

forma diferente de encarar essas vivências, nomeadamente as experiências negativas, contribui para a diminuição de comportamentos desajustados ocorridos em contexto de sala de aula (Barnes, 2003). Por outro lado, a meditação mindfulness, potenciadora de traços mindfulness, também promove uma redução do stress e a melhoria do desempenho académico dos estudantes (Greesson et al., 2014). Por isto, seria esperado que mais dimensões do mindfulness contribuíssem para este constructo.

Relativamente à variabilidade dos níveis de mindfulness consoante a prática ou não de meditação, existiram diferenças estatisticamente significativas nas dimensões Observar e Descrever, verificando-se níveis superiores nestas facetas nos estudantes que praticam atualmente meditação e os já praticaram no passado comparativamente aos que nunca praticaram. Estes resultados demonstram como a prática de meditação, independentemente do estilo meditativo, interfere nos níveis de mindfulness, como defendido pela literatura (Barros et al., 2014; Bruin et al., 2012; Soler et al., 2014; Walsh & Shapiro, 2006), e demonstra ainda a sensibilidade do FFMQ-15 para capturar essas diferenças. Quanto à faceta Agir com Consciência, os resultados corroboram parcialmente o estudo realizado por Baer e colaboradores (2008) que demonstrou que todas as dimensões do mindfulness, exceto esta faceta, se relacionaram com a experiência de meditação. Embora fosse esperado encontrar diferenças na dimensão Não Julgar (Baer et al., 2008), os resultados obtidos nesta investigação são compatíveis aos de outras investigações como o de Soler e colaboradores (2014). Isto sugere que é provável que esta faceta possa ser desenvolvida de outras formas além da prática de meditação (Soler et al., 2014).

Os níveis elevados na faceta Observar em meditadores podem indicar uma maior capacidade destes de dirigirem a atenção para uma ampla variedade de estímulos internos e externos, em detrimento de se focarem rigidamente apenas nos mais desagradáveis (Baer et al., 2008). Além disso, níveis superiores na faceta Descrever nos estudantes que meditam e já meditaram, sugerem que estes aprendem a responder de forma diferente aos estímulos internos que observam, isto é, apresentam maior probabilidade de não julgar e rotular estes estímulos (Baer et al., 2008).

Importa ainda salientar que os resultados discutidos anteriormente devem ser considerados à luz de algumas limitações que podem ser superadas em investigações futuras. Relativamente à prática de meditação, apenas perguntámos aos participantes se tinham ou não por hábito praticar esta atividade. No futuro, esta avaliação poderia beneficiar de uma recolha de informação mais aprofundada, nomeadamente acerca do tipo de meditação realizada e frequência da mesma. Além disso, uma amostra mais numerosa

de meditadores iria consolidar ainda mais os resultados obtidos na comparação entre os estudantes que meditam e os que nunca meditaram. Quanto ao desempenho acadêmico ser predito por uma única dimensão do mindfulness, em investigações futuras poderia explorar-se esta análise realizando a separação dos diferentes níveis de habilitações literárias, que neste estudo pode ter influenciado os resultados. É também de referir que no que toca à normalidade da distribuição da média académica, a curtose ultrapassou ligeiramente o valor de referência, o que pode em parte, explicar a ausência de relação entre as facetas de mindfulness e o desempenho académico. De modo a dar continuidade ao processo de validação do FFMQ-15, recomendamos que no futuro a sua estrutura fatorial e propriedades psicométricas sejam testadas em amostras diferentes e maiores.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu contribuir para a validação do instrumento FFMQ-15 para a população portuguesa, comprovando-se que o modelo final obtido, composto por 12 itens divididos em 4 dimensões, congrega as propriedades psicométricas essenciais para se recomendar a sua aplicação a esta população. Ainda assim, no futuro é preciso continuar a investigar este instrumento de modo a compreender a razão para a faceta Não Reagir ter apresentado uma fiabilidade tão reduzida e proceder-se às alterações necessárias.

O desenvolvimento de uma versão breve do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness possibilita a sua administração em tempo reduzido, o que favorece a sua utilização em contexto clínico e de investigação e permite a integração deste com outras medidas, tornando a avaliação mais completa.

REFERÊNCIAS

- Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors, 13*(4), 390-393. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.009>
- Allen, N. B., Chambers, R., & Knight, W. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40*(4), 285–294. [10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x)
- Arch, J. J., & Landy, L. N. (2015). Emotional benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 208–224). The Guilford Press.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry, 18*(4), 238–242. <https://doi.org/10.1080/10478400701598306>
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 68*, 755–765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27– 45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bampi, L. N. D. S., Baraldi, S., Guilhem, D., Pompeu, R. B., & Campos, A. C. D. O. (2013). Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem, 34*(2), 125–132. <https://doi.org/10.1590/s1983-14472013000200016>
- Barnes, V. A. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes, 1*(10). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-10>

- Barros, V. V. de, Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. de, & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *30*(3), 317-327.
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Goodman, R. J., Ryan, R. M., & Anālayo, Bh. (2016). Mindfulness enhances episodic memory performance: Evidence from a multimethod investigation. *PLoS ONE*, *11*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153309>
- Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G. A. M., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment*, *19*(2), 187-197.
<https://doi.org/10.1177/1073191112446654>
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *25*(2), 98-111.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F. O., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school. *Mind, Brain, and Education*, *13*(3), 157–166.
<https://doi.org/10.1111/mbe.12200>
- Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da meditação focada no estresse e mindfulness disposicional em universitários. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, *34*.
<https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, *31*(3), 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, *10*(1), 8–11.
<https://doi.org/10.1037/a0018480>

- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist, 14*(2), 168–176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.168>
- Donato, E. C. D. S. G., Quinhoneiro, D. C. G., Gimenez, L. B. H., Hernandez Siqueira, L. H., Serrano, K. V. D., & Zanetti, A. C. G. (2020). Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição Em Português), 16*(3), 33–43. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>
- Farquhar, M. (1995). Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing, 22*(3), 502–508. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.22030502.x>
- García, R., Pérez, G., Pérez, B., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 143-154. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
- Goodman, R. J., Trapp, S. K., Park, E. S., & Davis, J. L. (2021). Opening minds by supporting needs: do autonomy and competence support facilitate mindfulness and academic performance? *Social Psychology of Education, 24*(1), 119–142. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09577-9>
- Greeson, J. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review, 14*(1), 10- 18. doi: 10.1177/1533210108329862.
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health, 62*(4), 222-233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: Características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica, 54*, 259–279. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_10
- Group, W. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health, 23*(3), 24–56. <https://doi.org/10.1080/00207411.1994.11449286>
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the five facet mindfulness questionnaire before and after mindfulness-based cognitive 6

- therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791–802. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Guterman, O. (2020). Academic success from an individual perspective: A proposal for redefinition. *International Review of Education*, 67(3), 403–413. <https://doi.org/10.1007/s11159-020-09874-7>
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11–21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54–64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10th ed.). Hachette Books.
- Kaplan, D. M., Raison, C. L., Milek, A., Tackman, A. M., Pace, T. W. W., & Mehl, M. R. (2018). Dispositional mindfulness in daily life: A naturalistic observation study. *PLOS ONE*, 13(11), e0206029. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206029>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kline, P. (1999). *The handbook of psychological testing* (2nd ed.). Routledge.
- Lara, R. M. M., Donoso, L. M. B., Jiménez, B. M., Chávez, A. P., & Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios = University and personal resources to promote well-being and health among university students. *Psicología y Salud*, 26(2), 195–205.

- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 44–50. [https://doi.org/10.1016/s1077-7229\(02\)80039-6](https://doi.org/10.1016/s1077-7229(02)80039-6)
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Pali Text Society, London. (1921-1925). *The pali text society's pali-english dictionary*. Chipstead. <https://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>
- Pinho, P. H., Carnevalli, L. M., Oliveira Santos, R., & Lacerda, L. C. S. D. (2020). Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 105–117. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027>
- Power, M. (2003). Development of a common instrument for quality of life. In A. Nosikov, & C. Gudex (Eds.), *EUROHIS: Developing common instruments for health surveys* (pp. 145-159). IOS Press.
- Pulido, R., Sánchez, M., Cano, E., Méndez, M., Montiel, P., & García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Rocha, N. S. D., Power, M. J., Bushnell, D. M., & Fleck, M. P. (2012, May). The EUROHIS-QOL 8-item index: Comparative psychometric properties to its parent

- WHOQOL-BREF. *Value in Health*, 15(3), 449–457.
<https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.11.035>
- Roeser, R. W., Galla, B. M., & Baelen, R. N. (2020). Mindfulness in schools: Evidence on the impacts of school-based mindfulness programs on student outcomes in P-12 educational settings (Issue Brief). Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University. <https://www.prevention.psu>.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
<http://www.mpr-online.de>
- Schmidt, S., Mühlan, H., & Power, M. (2006). The EUROHIS-QOL 8-item index: Psychometric results of a cross-cultural field study. *European Journal of Public Health*, 16, 420-428. [10.1093/eurpub/cki155](https://doi.org/10.1093/eurpub/cki155)
- Sillifant, B. (2007). *A conceptual basis for the refinement of an operational definition of mindfulness*. (Unpublished master's thesis). Massey University.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 659–666. <https://doi.org/10.1017/s1352465808004827>
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M. P., Pascual, J. C., Baños, R., & García-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: The MINDSENS composite index. *PloS one*, 9(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086622>
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.56481>
- Zhou, X. (2020). Psychological crisis interventions in Sichuan province during the 2019 novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 286, 112895.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112895>

Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P., & Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PloS One*, 8(12), e84911. [10.1371/journal.pone.0084911](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084911)

ANEXOS

Anexo A

Estatística descritiva dos itens do FFMQ-15

Itens FFMQ	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Item 1	3.51	0.94	-0.54	0.11
Item 2	3.22	1.18	-0.31	-0.70
Item 3	2.85	0.93	0.31	0.26
Item 4	3.22	1.08	-0.23	-0.43
Item 5	3.20	1.26	-0.29	-0.89
Item 6	2.91	1.15	0.14	-0.70
Item 7	3.43	1.08	-0.45	-0.21
Item 8	2.75	1.06	0.26	-0.39
Item 9	3.04	1.03	-0.10	-0.26
Item 10	3.03	0.98	-0.05	-0.60
Item 11	3.04	0.95	0.03	-0.30
Item 12	2.74	1.08	0.32	-0.43
Item 13	2.86	0.97	-0.19	-0.44
Item 14	2.92	0.92	0.11	-0.19
Item 15	3.07	0.98	0.07	-0.49

Anexo B

Estatística descritiva dos itens do EUROHIS-QOL-8

Itens EUROHIS-QOL-8	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Item 1	2.87	0.65	-0.55	0.95
Item 2	3.80	0.95	-0.84	0.27
Item 3	3.28	0.74	-0.81	0.28
Item 4	3.58	0.97	-0.71	-0.02
Item 5	3.45	1.03	-0.67	-0.26
Item 6	3.78	0.95	-0.85	0.59
Item 7	3.29	0.93	0.10	0.12
Item 8	4.10	0.90	-0.97	0.77