



DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

BEM-ESTAR ESPIRITUAL E FLOW DISPOSICIONAL EM
PRÁTICAS MEDITATIVAS

Maria João Rodrigues Andrade – N°18046

ORIENTADOR DE DISSERTAÇÃO:

Profª Doutora Maria João Gouveia

COORDENADOR DE SEMINÁRIO DE DISSERTAÇÃO:

Profª Doutora Maria João Gouveia

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2014

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer, à Professora Doutora Maria João Gouveia, alguém que se mostrou incansável no seu apoio e orientação, fomentando sempre o meu pensamento independente, nunca ignorando os meus momentos de dúvida. Foi alguém essencial, que demonstrou a sabedoria, rigidez e paciência necessárias que me ajudaram a conseguir entregar este trabalho.

Em segundo lugar, desejo agradecer à Dra. Cláudia Silva por ter demonstrado uma enorme prestabilidade e paciência, ao ter-me auxiliado a “travar uma batalha” já antiga neste momento derradeiro – a estatística.

E a eles devo tudo... aos meus pais, que sem eles nada disto, nem o resto, seria possível. Com o “lado sombra” que vemos e sentimos no Mundo, sinto-me afortunada por ter tal luz na minha vida, porque sem a Paciência, Apoio e essencialmente Amor incondicional que eles me demonstram todos os dias, este trabalho e percurso não seriam possíveis.

Com grande Felicidade, Amor e Gratidão agradeço também ao Marco Janeiro que todos os dias, desde há 8 anos, me sorri e acompanha. Ele que nunca deixou que as “pedras do caminho” me fizessem perder do destino, lembrando-me sempre do “desenho” dos nossos sonhos.

A todos os outros, amigos ou colegas, que trabalharam comigo, me ouviram, brincaram, criticaram, elogiaram, fizeram chorar e rir, também agradeço, porque sem eles também não seria a pessoa que hoje sou, concluindo este percurso.

Resumo

O estudo explorou as relações entre as variáveis Efeitos da Experiência Meditativa (EEM-DM; EEM-VD), pré-disposição ao Flow e desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual, em praticantes de vários tipos de Meditação, colocando-se a hipótese de uma correlação positiva entre estas variáveis. No global, os resultados fornecidos pelos 117 praticantes de Meditação, confirmaram as hipóteses dadas, mostrando resultados elevados e sugerindo existir uma relação positiva significativa entre os efeitos Cognitivos, de Relaxamento e de Experiências Místicas (EEM-DM), com o Flow e todas as dimensões de Bem-Estar Espiritual. Além disso, todas as dimensões dos Efeitos da Meditação na vida diária (EEM-VD) mostraram uma relação positiva significativa com o Flow e com todas as dimensões de desenvolvimento de BEE. Duas dimensões da EEM-DM mostraram-se positivamente predictoras de Flow e de BEE, no entanto a dimensão emocional mostrou-se negativamente preditora de BEE. Já a pré-disposição ao flow mostrou-se preditora das dimensões da EEM-VD e do BEE. A pré-disposição ao Flow mostrou-se, também correlacionada positivamente com o desenvolvimento de BEE. A idade, escolaridade, Experiencia de prática e tipo de Meditação mostraram relações significativas com variáveis em estudo. Os resultados foram discutidos em relação às teorias e à prática Meditativa, referindo algumas limitações metodológicas e possíveis investigações futuras.

Palavras-Chave: Meditação; Flow; Bem-Estar Espiritual

Abstract

This study explored the relationships between the variables: Meditative Experience Effects (MEE-DM; MM-DL), predisposition to Flow development and Spiritual Well-Being, in practitioners of various types of meditation, giving the hypothesis of a positive correlation between these variables. Overall, the results provided by the 117 practitioners of meditation, suggested the assumptions given, showing high results of Meditation effects during meditation, and also a significant positive relationship between Cognitive effects, Relaxation and Mystical Experiences (MEE-DM), with flow and all Spiritual Well-Being dimensions. In addition, all the daily life meditation effects (MEE-DL) dimensions showed a significant positive relationship with flow and all of SWB development dimensions. Two dimensions of MEE-DM also showed a positive predictive effect of Flow and SWB, however the emotional dimension showed a negative predictive effect on SWB. Flow also showed a predictor effect on MEE-DL and SWB dimensions. The Flow pre-disposition shown was also positively correlated with the development of SWB. Variables like age, education, Experience of Meditation practice and type of meditation showed positive correlations with some of this study main constructs. The results were discussed in relation with the scientific literature, referring some methodological limitations and possible future investigations.

Key-Words: Meditation; Flow; Spiritual Well-Being

ÍNDICE

1- INTRODUÇÃO	1
1.1 – Enquadramento Teórico	2
1.1.1 – A Origem da Meditação	2
1.1.2 – O que é a Meditação?	4
1.1.3– Meditação e seus Efeitos	9
1.1.4– Fatores de Impacto nos Efeitos da Meditação.....	15
1.1.5– O Flow – A definição	16
1.1.6– Flow e seus Efeitos ao nível do bem-estar	22
1.1.7– Espiritualidade.....	24
1.1.8– Impactos da Espiritualidade na Saúde.....	28
1.1.9– Bem-Estar Espiritual	30
1.2 – Definição da Problemática e Objetivo do Estudo	33
2- MÉTODO	38
2.1– Participantes	38
2.2– Instrumentos	40
2.2.1 – Escala de Medição de Efeitos da Experiência Meditativa	40
2.2.2 – Escala Disposicional Curta de Avaliação do Estado de Flow.....	42
2.2.3 – Escala de Medição do Desenvolvimento de Bem-estar Espiritual.....	44
2.3– Procedimento	45
2.4 – Procedimento de Análise de Dados	47
2.4.1 – Estudo das Qualidades Psicométricas das Escalas	48
3– Resultados	50
3.1 – Validade e Consistência Interna dos Instrumentos em Estudo	50
3.1.1 – Escala EEM-DM – Validade do Constructo - Análise Fatorial Confirmatória	50
3.1.2 – Escala de EEM-DM – Fidelidade: Consistência Interna.....	51
3.1.3 – Escala EEM-VD – Validade do Constructo: Análise Fatorial Confirmatória	52
3.1.4 – Escala EEM-VD - Fidelidade: Consistência Interna.....	53
3.1.5– Escala Disposicional Curta de Flow – Validade de Constructo: Análise fatorial Confirmatória.....	55
3.1.6 – Escala Disposicional Curta de Flow – Fidelidade: Consistência Interna....	56

3.1.7– Escala Bem-Estar Espiritual (Em que medida se sente a desenvolver) – Fidelidade: Consistência Interna	56
3.2 – Estatística Descritiva relativa aos três Instrumentos em estudo	57
3.2.1 – Resultados relativos aos Efeitos da Experiência Meditativa durante a Meditação (EEM-DM)	57
3.2.2 – Resultados relativos aos Efeitos da Experiência Meditativa na Vida Diária (EEM-VD).....	60
3.2.3 – Resultados relativos à Predisposição ao Flow.....	62
3.2.4 – Resultados relativos ao Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual	63
3.3 – Correlações entre as Variáveis em Estudo	64
3.3.1 – Relação entre EEM-DM e predisposição ao Flow	64
3.3.2 – Relação entre a predisposição ao Flow e EEM-VD.....	65
3.3.3– Relação entre a predisposição ao Flow e o desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual	65
3.3.4– Relação entre EEM-DM e o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual	66
3.3.5– Relação entre EEM-VD e Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual	67
3.4 – Comparação de Dados Sócio-Demográficos entre as Variáveis em Estudo 68	
3.4.1 – Natureza da Meditação VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual	68
3.4.2 – Género VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual	69
3.4.3 – Atividade Profissional VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual	70
3.4.4 – Estado Civil VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual	71
3.4.5 – Outros dados Sócio-Demográficos VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual.....	71
3.5 – Pormenorização de variáveis predictoras	73
3.5.1 – Experiência Meditativa é preditora de Flow?	73
3.5.2 – É o Flow preditor de maiores/melhores efeitos na Meditação?	74
3.5.3 – É o Flow preditor de maior Bem-Estar Espiritual?	76
3.5.4 – Será que a Experiência Meditativa e os seus efeitos são preditores de maior Bem-Estar Espiritual?	78
4- DISCUSSÃO	81
4.1 - Sumário e Reflexão dos Resultados relativos à Experiência Meditativa e seus Efeitos	81

4.2 - Sumário e Reflexão dos Resultados - Flow na Prática Meditativa	86
4.3 - Bem-Estar Espiritual em Praticantes de Meditação e a sua relação com a Experiência Meditativa e Pré-Disposição ao Flow	91
4.4 - Reflexões relativamente aos Dados Socio-Demográficos recolhidos	95
4.5 - Reflexões Finais	97
4.6 - Limitações do estudo e pontes para novas Investigações	98
5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
ANEXOS	109

TABELAS

Tabela 1: Escala de Experiência Meditativa: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total.....	52
Tabela 2: Escala de Efeitos da Med. na Vida Diária: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total	54
Tabela 3: Escala curta de Flow: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total.....	56
Tabela 4: Escala Bem-Estar Espiritual (Em que medida se sente a desenvolver).....	57
Tabela 5: Estatística descritiva para as dimensões da Escala de Experiência Meditativa	57
Tabela 6: Estatística descritiva dos itens das dimensões da Escala EEM-DM	59
Tabela 7: Correlações entre as várias dimensões da Escala de EEM-DM.....	60
Tabela 8: Estatística descritiva: dimensões da Escala de EEM-VD.....	60
Tabela 9: Estatística descritiva aos itens da Escala Disposicional Curta de Flow (ordenados por ordem decrescente das médias)	62
Tabela 10: Estatística Descritiva: Dimensões da Escala de Bem-Estar Espiritual.....	63
Tabela 11: Relação entre as Dimensões da Escala de Bem-Estar Espiritual	64
Tabela 12: Relação entre Flow e Experiência Meditativa.....	64
Tabela 13: Relação entre Flow e Efeitos da Meditação na vida Diária.....	65
Tabela 14: Relação entre Flow e Bem-estar Espiritual	66
Tabela 15: Correlação de Pearson: relação entre EEM-DM e Desenvolvimento de BEE	66
Tabela 16: Correlação de Pearson: relação entre Efeitos da Meditação na Vida Diária e Bem-estar Espiritual	67
Tabela 17: ANOVA ONE WAY :comparação entre 3 meditações nas escalas do estudo	68
Tabela 18: t de student para amostras independentes: comparação entre sexo feminino e masculino nas escalas do estudo.....	69
Tabela 19: t de student para amostras independentes: comparação entre inquiridos ativos e inquiridos sem atividade profissional nas escalas do estudo	70
Tabela 20: ANOVA ONE WAY: Comparação entre 3 estados Cíveis nas escalas do estudo	71

Tabela 21: Correlação Pearson/Spearman entre variáveis sócio demográficas e escalas de Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na Vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual.....	72
Tabela 22: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Experiência Meditativa; variável dependente Flow	73
Tabela 23: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Físico	74
Tabela 24: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Expansão da Consciência	74
Tabela 25: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Emocional.....	75
Tabela 26: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Social	75
Tabela 27: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Cognitivo	75
Tabela 28: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Aceitação sem Julgamento	76
Tabela 29: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Comportamento	76
Tabela 30: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Pessoal do Bem-Estar Espiritual	77
Tabela 31: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Comunitário do Bem-Estar Espiritual.....	77
Tabela 32: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Ambiental do Bem-Estar Espiritual	77
Tabela 33: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Transcendental do Bem-Estar Espiritual.....	78
Tabela 34: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Experiência Meditativa; variável dependente Bem-Estar Espiritual	78
Tabela 35: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Efeitos da Meditação na Vida Diária; variável dependente Bem-Estar Espiritual	79
Tabela 36: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Efeitos da Meditação na Vida Diária e Experiência Meditativa; variável dependente Bem-Estar Espiritual	80

FIGURAS

Figura 1- Modelo de "Experiência Ótima" - Flow (adaptado de Delle Fave & Massimini, 2005 citado por Rodrigues, 2012)	18
Figura 2: Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher (Gouveia, 2011)	32
Figura 3: Análise Fatorial Confirmatória Escala de Exp. Meditativa – Durante a Meditação (EEM-DM)	51
Figura 4: Análise Fatorial Confirmatória Escala de Efeitos da Meditação na Vida Diária (EEM-VD).....	53
Figura 5: Análise Fatorial Confirmatória Escala Disposicional Curta de Flow.....	55
Figura 7: Gráfico do Score Médio das Dimensões da Escala de Experiência durante Meditação	58
Figura 8: Gráfico dos Scores Médios das Dimensões da Escala dos Efeitos da Meditação na Vida Diária.....	61
Figura 9: Gráfico Caixa de Bigodes do Flow Total	63

ANEXOS

ANEXO A – Instruções de Preenchimento do Questionário

ANEXO B – Informações fornecidas no Website de Partilha de Questionário

ANEXO C – Questionário Aplicado (Apenas para o Orientador)

ANEXO D – Meditações e Categorias Correspondentes

ANEXO E – Caracterização da Amostra (Tabelas)

ANEXO F – Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala EEM-DM

ANEXO G - Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala EEM-VD

ANEXO H - Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala de Flow

ANEXO I- Averiguação da Normalidade relativa às 3 Categorizações Meditativas

ANEXO J – Comparação das Categorizações Meditativas nas variáveis em Estudo

ANEXO K – Averiguação da Normalidade relativa ao Género

ANEXO L – Comparação do Género nas variáveis em Estudo

ANEXO M – Averiguação da Normalidade relativa à Atividade Profissional ou ausencia dela

ANEXO N – Comparação da Atividade Profissional ou ausência desta nas variáveis em estudo

ANEXO O – Averiguação da Normalidade relativa ao Estado Civil

ANEXO P – Comparação do estado Civil nas variáveis em estudo

ANEXO Q – Outputs das Regressões Lineares – Flow (VI) e BEE (VD)

ANEXO R - Outputs das Regressões Lineares – Flow (VI) e EEM-VD (VD)

ANEXO S - Outputs da Regressão Múltipla - EEM-DM (VI) BEE (VD)

ANEXO T - Outputs da Regressão Múltipla - EEM-VD (VI) BEE (VD)

1- INTRODUÇÃO

A meditação é originária de tradições religiosas e filosóficas orientais (Ireland, 2012) e pode ser caracterizada como uma “intencional autorregulação da atenção de momento para momento” (Kabat-Zinn, 1982 citado por Reavley & Pallant, 2009). Várias são as caracterizações na Comunidade científica que foram sendo feitos desde os anos 50, porém ainda não existe uma definição devidamente sólida. Consta que existem 10 Milhões de praticantes de Meditação nos EUA e outras Centenas de Milhões pelo resto do Mundo (Pruitt & McCollum, 2010), sendo esta prática uma atividade de relevância que alicia a população por incidir sobre processos relacionados com o desenvolvimento pessoal (Shapiro et al. 2003 citado por Pruitt & McCollum, 2010). Além disso, verificou-se que a Meditação é também um dos métodos mais utilizados e investigados no âmbito das Ferramentas em Psicologia nos últimos 20 anos, em que cresceu o número de intervenções na Clínica Ocidental com este método (Pruitt & McCollum, 2010). Esta temática é recente e carece de mais investigação.

No que respeita aos benefícios da prática meditativa, a um nível geral, a literatura tem vindo a reportar efeitos complementares positivos ao nível da saúde psicológica e física (Ospina, et al., 2007; Sahdra, et al., 2011; Hussain & Bhushan, 2010; Ireland, 2012; Reavley & Pallant, 2009). No entanto, grande parte destes estudos carecem de amostras de grande dimensão. Existem porém alguns estudos que sugerem que não existe ainda evidência de que a meditação é uma ferramenta terapêutica eficaz (Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011; Hussain & Bhushan, 2010).

Outra variável a ter em consideração neste estudo é o Bem-estar Espiritual, muitas vezes associado à religião e à vivência do sagrado, embora existam controvérsias relativamente a essa ideia (Chandler, Holden, & Kolander, 1992 citado por Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009). Em 2002, a National Interfaith Coalition on Aging, caracterizou Bem-Estar Espiritual como sendo a afirmação da vida numa relação com Deus, o self, a comunidade e o ambiente que nutre e celebra o todo. Por esta definição não se apresentar de um modo racional, concreto e mensurável, Fisher (1999) citado por Gouveia, Marques & Ribeiro, (2009), operacionalizou o conceito como sendo a dinâmica relacional que o sujeito cria em quatro domínios de existência, (e.g. Fisher, 1999 citado por Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009; Fisher, 2003; Gomez & Fisher, 2005a,b) que se relacionam como um todo, através do processo descrito pelo autor, de sinergismo progressivo.

Outra das variáveis em estudo é o Flow (Csikszentmihalyi, 1990), caracterizando-se este como uma experiência de “absorção” na atividade, na qual a satisfação se torna tão grande que cria um automatismo e um melhor desempenho na mesma (Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012; (Baumann, 2014)), que pode trazer uma criação de sentido para o sujeito relativamente a essa experiência ótima e em última instância relativamente à sua vida (“Fluxo” (Csikszentmihalyi, 1990)). Sendo assim, quanto maior for a capacidade que nós temos para determinada tarefa e quanto mais adequada for a exigência dessa tarefa em comparação com a capacidade que temos, maior capacidade temos de entrar em estado de Flow.

Como se pode observar este estudo tem inerentes três constructos distintos, a Meditação (Experiência Meditativa e seus efeitos), o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual e o Flow (mais concretamente a predisposição à experiência de Flow). Vários são os pontos comuns que se conseguem encontrar na literatura entre estes, principalmente ao nível das suas consequências, objetivos e efeitos. O Flow, assim como a Meditação e o Bem-Estar Espiritual trazem uma componente de encontro do sentido e significado das experiências, levando o sujeito a encontrar uma harmonia consigo mesmo e com o que o rodeia (e.g. Fisher, 2003; Fonseca, 2010; Ospina et al., 2007; Csikszentmihalyi, 1990).

Este é então um estudo correlacional onde se pretende compreender se existe relação entre os três constructos em análise, explorando como é que esta relação poderá estabelecer.

1.1– Enquadramento Teórico

1.1.1 – A Origem da Meditação

A origem da Meditação é difícil de localizar no tempo, tratando-se de uma prática multicultural que se tem mantido ao longo dos tempos (Hussain & Bhushan, 2010). Johnson (1982) citado por Assis (2012) especula que o ato meditativo pode ter tido o seu início na época pré-histórica, na qual o homem se sentava horas focando a sua atenção no fogo (símbolo de segurança e proteção contra os animais selvagens e frio). Tal situação, poderia, na especulação de Johnson (1982) levar a que os sujeitos conseguissem afastar a sua consciência de um estado total de alerta e ansiedade, conseguindo desta forma acalmar e relaxar para futuras atividades. Também durante a caça, segundo este autor, os sujeitos teriam de ter um maior poder de concentração e silenciar a mente, tendo de estar

um tempo ilimitado a aguardar a posição ideal da presa. Estes tipos de “Meditação”, ainda muito rudimentares, teriam sido, segundo Johnson (1982) citado por Assis (2012), a base para uma prática Meditativa mais estruturada aliada às Artes Marciais praticadas no extremo oriente, as quais requeriam “êxtase meditativo”, assim como esvaziamento da mente e da ansiedade bloqueadora de ações.

Esta prática tem vindo também a ser maioritariamente associada - nas várias culturas - a processos de cura, crescimento espiritual e *enlightenment* (Hussain & Bhushan, 2010). Como salientado por Johnson (1982) citado por Assis (2012) Antropólogos descobriram que as Tribos Africanas do Deserto de Kalahari, com tradições que remontam a idade da pedra, realizavam reuniões semanais com o objetivo de conservação de bem-estar e saúde dos seus membros, em muito semelhantes às práticas Meditativas hoje em dia praticadas.

A data de origem conhecida da Meditação está situada no terceiro milénio AC (Santina, 1999 citado por Ireland, 2012), sendo praticada há mais de 2500 anos no Oriente (Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011). Há indicação de ter sido praticada, embora de variadas formas, por culturas em contexto religioso, como a Taoísta, Hindu, Judaísmo, Islamismo, Cristianismo (com a contemplação e reza), e Budismo (Pruitt & McCollum, 2010). A Meditação foi introduzida oficialmente, pela primeira vez no Mundo Ocidental, em 1920, pelo Espiritualista indiano Paramahansa Yogananda (Hussain & Bhushan, 2010).

A comunidade Científica atrasou-se na aproximação a esta temática (Menezes & Dell'Aglio, 2010), tendo mostrado interesse apenas entre os anos 50 e 70 (nos Anos 50 segundo Ireland (2012), nos Anos 60 segundo Hussain & Bhushan, (2010) e Young, DeLorenzi, & Cunningham, (2011) e nos Anos 70 segundo Santos (2010), citado por Assis, (2012) e segundo Ricard, Levenson, & Ekman, (2012)). Tal pode ter ocorrido devido à existência de uma associação entre este tipo de práticas à espiritualidade e religião, bem como pela dificuldade em aceder a informação relacionada com a psicologia oriental, já que esta se encontrava maioritariamente em linguas *páli* e *sânscrito* (Assis, 2012).

Os estudos começaram por incidir nos efeitos clínicos da Meditação na saúde, após os investigadores – grande parte *behaviouristas* - se começarem a questionar acerca das extraordinárias capacidades de controlo de corpo e de estados alterados de consciência de Yogis do Oriente (Hussain & Bhushan, 2010), assim como, mais tarde, devido ao crescente interesse pela Meditação Transcendental (Ricard, Levenson, &

Ekman, 2012). E foi então, que com a evolução e refinamento dos instrumentos científicos se tornou possível a investigação da Prática da Meditação. Já em 1977, a American Psychological Association, decidiu divulgar que “a Meditação poderia facilitar o processo Psicoterapêutico”, encorajando a Comunidade Científica a avaliar a sua possível utilidade (Kutz, Borysenko, & Benson, 1985 citado por Hussain & Bhushan, 2010).

Como resultado os Profissionais de Saúde começaram a integrar a Meditação, considerando-a uma ferramenta valiosa na redução do Stress e tratamento de transtornos físicos e psicológicos (Hussain & Bhushan, 2010). Para além disso a prática de Meditação também se tornou popular tendo uma reputação positiva no que toca a processos de auto-ajuda e técnica psicoterapêutica (Baer, 2006; Knight, 2004 citado por Ireland, 2012).

1.1.2 – O que é a Meditação?

A palavra “Meditação” deriva do latim, “Meditari”, cujo significado é “entrar em estado de contemplação ou reflexão”. Meditação deriva assim da mesma palavra em latim que Medicina (Hussain & Bhushan, 2010). Esta é um conceito com muitas características e tipos distintos (Ospina, et al., 2007; Ireland, 2012; Hussain & Bhushan, 2010; Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011), que embora tenha apresentado crescimento ao nível da investigação durante os últimos anos (Assis, 2012; Ireland, 2012; Ospina, et al., 2007; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011; Urbanowski & Miller, 1996; Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, 2013), carece de uma definição bem consolidada (Ireland, 2012; Ospina, et al., 2007; S. L. Shapiro, 2009 citado por Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011). Tal dificuldade pode surgir da ligação da Meditação à espiritualidade (Assis, 2012) e por outro lado a grande diversidade de práticas existentes com objetivos e diretrizes distintas ainda pouco caracterizadas (Ospina, et al., 2007).

No presente existem duas perspetivas relativas à Meditação, uma mais tradicional (associada a crenças, religião ou cultura), que parte da sua origem, e uma mais clínica e psicológica, de onde parte a visão científica ocidental. No ponto de vista dos termos contemporâneos da Psicologia, as práticas de Meditação estão sempre direcionadas a um objetivo e têm comportamentos auto-reguladores que se focam no treino e no aperfeiçoamento de capacidades de atenção e consciência (Ireland, 2012). Do ponto de vista tradicional, os ensinamentos apresentam visões semelhantes, embora exista o objetivo de, através de um treino rigoroso, chegar-se à “Liberdade ou Acordar Espiritual”, chamado de Nirvana (no Budismo), Moksha (no Hinduísmo) ou “Enlightenment”,

conceito este ainda considerado cientificamente pouco plausível do ponto de vista científico, embora ainda assim esteja a ser explorado (Ireland, 2012; Hussain & Bhushan, 2010).

A um nível mais generalista Manocha (2000) citado por Ospina, et al., (2007) e Hussain & Bhushan, (2010) descreveu a prática como sendo uma “experiencia bem definida de “consciência sem pensamento” ou silêncio mental onde as atividades da mente são minimizadas sem reduzir o estado de alerta”. Já Walsh e Shapiro (2006) citado por Hussain & Bhushan, (2010) e Pruitt & McCollum, 2010 definiram Meditação como uma perspectiva cognitiva e psicológica que integra um conjunto de práticas de auto-regulação que têm como objetivo trazer processos mentais através de um controlo voluntário, através do foco de atenção e auto-consciencia.

Outros autores caracterizam ainda a meditação, como sendo uma experiencia pessoal de auto-realização que traz em si uma componente forte de relaxamento, foco de atenção voluntário, concentração, auto-regulação, estados alterados de consciência, suspensão de processos mentais lógicos e atitude auto-observadora (Ospina, et al., 2007; Craven, 1989 citado por Hussain & Bhushan, 2010; Holzel & Ott, 2006).

Holzel & Ott, (2006) propõe um modelo com vários componentes da Meditação, nos quais refere, tal como as culturas mais tradicionais, que a Meditação é um estado alterado de consciencia (Vaid, Birbaumer, Gruzelier et al., 2005 citados por Holzel & Ott, 2006) no qual existem vários estágios de profundidade (Piron, 2001 citado por Holzel & Ott, 2006). Estes vários estágios de profundidade foram caracterizados por Piron (2001) citado por Holzel & Ott (2006), sendo eles: 1º “Hindrances”, no qual o sujeito se pode vêr com dificuldade em concentrar-se ou até mesmo motivar-se, podendo viver impaciencia ou aborrecimento; 2º “Relaxation” no qual o sujeito sente conforto, calma e paz interior; 3º “Concentration”, no qual existe a experiencia de desapego dos pensamentos, assim como uma maior compreensão e insight; 4º “Essential Qualities” na qual o sujeito sente amor, devoção, conexão e gratidão; 5º “Non-Duality” no qual os processos cognitivos se suspendem e o sujeito se sente em união com o que o rodeia. No entanto, além dos estágios de profundidade o autor define ainda o “Estado de Absorção”, que descreve o nível no qual os sujeitos facilmente experienciam ou não o estado alterado de consciencia, ou seja, até que ponto é que a pessoa consegue estar completamente em estado total de atenção focada ou mais “aberta”. O autor (Holzel & Ott, 2006) crê, no entanto que a personalidade do participante é aqui uma variável essencial, que pode fazer

variando a facilidade de entrada num estado de atenção, de um sujeito para outro, sendo assim o tipo de susceptibilidade aos estímulos de cada um, a chave.

De modo diferente, Helminiak (1981) citado por Hussain & Bhushan, (2010) classificou através de uma revisão literária, seis possíveis mecanismos terapêuticos através dos quais a Meditação funciona, sendo eles: 1) *Relaxamento*, pressuposto inerente a todos os tipos de meditação; 2) *Des-sensibilização sistemática*: os sujeitos entram primeiramente num estado de profundo relaxamento, porém com o passar do tempo, vão cada vez mais suspender os pensamentos conscientes; 3) *Libertação do Material psíquico reprimido*: Com a suspensão dos pensamentos conscientes, são muitas vezes libertadas memórias, pensamentos e emoções reprimidas que provocam alguma ansiedade mas que trazem maior auto-consciência e catarse; 4) *Retirar o Stress*: As pessoas ao meditar têm muitas vezes reações físicas, que o autor refere serem normais tendo em conta aquilo que surge na mente durante a prática. Esse tipo de reações (e.g. movimentos involuntários, espasmos, comichão, tossir, tremer, pressão, etc.) são então o modo de aliviar o “stress” da prática segundo o autor; 5) *Dissolução dos padrões de percepção habituais*: O autor refere que a Meditação auxilia na remoção de padrões de pensamento que estão na base de conflitos internos que podem levar à neurose e à psicose, ajudando os sujeitos a depegarem-se desses padrões; e por fim 6) *Consciência Cósmica*: relacionada com o sentimento que a pessoa pode ter ao meditar, designadamente de ser uma com o Universo/Deus ou alguma força cósmica relacionada com uma crença tal que pode trazer segundo o autor sentimentos de compaixão e amor aos praticantes.

Porém, por forma a arranjar um consenso entre os parâmetros tradicionais e clínicos Cardoso et al. (2004) citado por Ospina, et al., (2007) e Hussain & Bhushan, (2010), definiram de modo sintético, 5 pressupostos da Meditação enquanto prática: a) A utilização de uma técnica bem definida; b) Algum tipo de relaxamento muscular durante a prática; c) Relaxamento sem expectativas ou grande análise; d) Um estado auto-induzido; e a e) Utilização da capacidade de foco de atenção. Tal dá-nos a conhecer que a meditação é realmente um campo vasto e por isso também tão diferenciado ao nível do seu conceito, conseguindo ser definidos vários tipos de meditação tendo em conta algumas características ao nível fenomenológico: o objetivo da prática (sendo ele espiritual ou terapêutico); a direção da atenção; o foco de atenção e a postura utilizada (Ireland, 2012). Ospina, et al., (2007) caracteriza os componentes principais da Meditação como sendo posturas específicas, o uso de algum tipo de Mantra (utilizado em alguns tipos de Meditação, nomeadamente nas Meditações de Concentração), a respiração, o foco de

atenção e um sistema de crença associado, características estas que variam bastante consoante o tipo de Meditação.

No que respeita à *Postura*, diferentes meditações podem por exemplo pedir para utilizar posturas específicas (e.g. Yoga), enquanto outras podem ser menos preocupadas com a posição exata do corpo (Ospina, et al., 2007). Outras incorporam ainda movimentos enquanto se medita (e.g. Vipassana, Tai-Chi, Qi Gong) enquanto que outras requerem uma postura estritamente sentada (e.g. Meditação Transcendental) (Ospina, et al., 2007).

Já relativamente à *Respiração*, esta pode ser ativa (e.g. yoga) (na qual o sujeito exerce um controlo específico sobre o seu inspirar e expirar, no que toca ao ritmo, profundidade, ou controlo de outras partes do corpo (e.g. relaxamento do abdomen)) ou passiva, não existindo um controlo ativo exercido na respiração (e.g. Vipassana) (Ospina, et al., 2007).

O *Relaxamento* é também uma das características que definem a Meditação, sendo inerente a qualquer tipo de Prática Meditativa (Ospina, et al., 2007).

No que toca ao *Sistema de Crenças ou Espiritualidade* as práticas Meditativas tradicionais surgiram em contextos religiosos e espirituais (Vipassana, Yoga, Budismo, etc.). Porém um praticante de Meditação não necessita, até determinado grau, de adotar o mesmo sistema de Crenças do qual provém a prática Meditativa. No entanto esta é ainda uma temática pouco descrita ao nível científico (Ospina, et al., 2007). Segundo Ospina et al., (2007) o conhecimento de filosofias ou crenças relativas a certas práticas é essencial para a total compreensão da atividade em alguns casos (e.g. Qi Gong).

O *Tempo e Regularidade da Prática* é também algo que varia bastante nos vários tipos de Meditação, sendo que o tempo pode demorar 5 minutos (e.g. Vipassana) ou várias horas (e.g. Yoga) e a regularidade de uma vez por dia (e.g. Yoga, Vipassana) a duas vezes por dia (e.g. Qi Gong), havendo no entanto meditações que não especificam tempo de prática.

No que respeita o *Foco de Atenção* ou “Comportamento da Mente” como diria Mikulas (1990) citado por Hussain & Bhushan (2010) o mesmo, é considerado crucial na Meditação. No entanto podem ser encontradas várias caracterizações para o mesmo. Há autores (Urbanowski & Miller, 1996; Ospina, et al., 2007; Reavley & Pallant, 2009; Hussain & Bhushan, 2010) que defendem existir duas categorias de tipos de Meditação, tendo em conta o Foco de Atenção: as *Meditações com base na Concentração* (e.g. Meditação Transcendental) e as *Meditações Mindfulness* (e.g. Vipassana).

Nas *Meditações de Concentração* (Urbanowski & Miller, 1996; Ospina, et al., 2007; Reavley & Pallant, 2009; Hussain & Bhushan, 2010; Sedlmeier, et al., 2012; Sedlmeier, et al., 2012), também chamadas de Meditações de Mantra (Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011) ou Meditações de Atenção focada (Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012; Ricard, Levenson, & Ekman, 2012;) existe um foco de atenção em sons, mantras (som verbalizado de modo repetido), objetos, sensações ou respiração com o objetivo de chegar a um estado no qual o sujeito não tem qualquer pensamento. Menezes, Pereira, & Bizarro, (2012) referem que “existe um voluntário e sustentado foco de atenção num objeto escolhido”. Tal pode ocorrer de várias formas descritas por vários autores (Urbanowski & Miller, 1996; Ospina, et al., 2007; Reavley & Pallant, 2009; Hussain & Bhushan, 2010). Porém Young, DeLorenzi, & Cunningham, (2011) caracterizou dentro das Meditações de Concentração dois tipos, sendo eles: a *Meditação Mantra não focada*, no qual o sujeito repete um Mantra por forma a afastar os pensamentos e a *Meditação Mantra focada*, na qual o sujeito foca a sua atenção em sensações corporais ou numa parte do corpo (e.g. Tai-Chi), podendo ou não utilizar Mantras, ou até experienciar visões de luz ou sons internos.

Nas *Meditações Mindfulness* (Urbanowski & Miller, 1996; Ospina, et al., 2007; Reavley & Pallant, 2009; Hussain & Bhushan, 2010; Keune & Forintos, 2010; Sedlmeier, et al., 2012; Schoormans & Nyklíček, 2011), também chamadas de Meditações de controlo aberto (“*Open Monitoring*”) (Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012) ou de Presença Aberta (Walsh & Shapiro, 2006 citado por Ricard, Levenson, & Ekman, 2012) existe uma maior liberdade e atenção ao nível do fluxo de pensamentos, imagens, emoções e sensações que surgem, com técnicas que dão ênfase ao “não-julgamento”, calma, neutralidade e auto-envolvimento (Urbanowski & Miller, 1996; Kabat-Zinn 2007, citado por Arias, Justo, & Granados, 2010; Keune & Forintos, 2010). Neste tipo de prática são realizados exercícios de consciencia intencional, que focam a atenção naquilo que está a acontecer no presente (Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011). Assim, a atenção pode variar sem julgamento para variáveis internas (sensações do corpo, pensamentos, percepções, emoções) e externas (visões e sons), podendo desta forma fluir livremente no momento presente (Reavley & Pallant, 2009; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Urbanowski & Miller, 1996). É ainda referido que as Meditações de Mindfulness apresentam uma componente de auto-análise na qual “é explorado qualquer objeto-mental que se apresente no momento de prática, com o intuito de aprofundar a compreensão da natureza da mente e crescer na sabedoria relativa à libertação do sofrimento” (Urbanowski & Miller, 1996).

Apesar de existir esta Categorização, Ospina, et al., (2007) defendem que a Meditação Concentração não deve ser vista como oposta da Meditação Mindfulness, mas sim como um primeiro passo a “refinar a atenção e a concentração”. Os mesmos autores referem ainda que tal categorização não cobre várias práticas que se encontram em ambas as categorias. Apesar disso, neste estudo optou-se por utilizar esta categorização na caracterização da amostra, embora de uma forma meramente ilustrativa.

No que respeita aos tipos de Meditação existentes, vários são os tipos de Meditação cuja investigação ainda não foi realizada, tanto pela dificuldade existente em estudar as suas crenças e pressupostos, como por questões relacionadas com a língua. Nesta tese não será realizada uma definição exaustiva das várias Meditações existentes, devido a não ser esse o propósito do estudo. Porém Ospina, et al., (2007) citado também por Hussain & Bhushan, 2010 classificaram 5 categorias gerais através da revisão de literatura que realizaram: Meditações Mantra (o equivalente a Meditações de Concentração), Meditações Mindfulness (e.g. Vipassana), Yoga, Tai Chi e Qi Gong. No entanto os autores referem não terem sido devidamente distinguidas as técnicas, sendo que por exemplo dentro da prática do Yoga existem vários tipos de prática agregados. Assim os autores realçam a necessidade de existirem no futuro descrições mais explícitas das práticas e técnicas de Meditação para que seja realizada uma melhor categorização (Ospina, et al., 2007; Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012).

1.1.3– Meditação e seus Efeitos

Inicialmente, os primeiros estudos relativos à Meditação focavam-se nas diferenças entre os efeitos fisiológicos da Meditação e da Hipnose ou sono (Benson, Beary & Carol, 1974 citado por Ricard, Levenson, & Ekman, 2012; Wallace & Benson, 1972 citado por Ricard, Levenson, & Ekman, 2012) tendo em seguida chegado o interesse das avaliações ao nível da aplicação clínica (Gelderloos, Walton, Orme-Johnson, & Alexander, 1991 citado por Ricard, Levenson, & Ekman, 2012), nomeadamente pelo Dr. Herbert Benson, Cardiologista e Professor na Faculdade de Medicina, na Universidade de Harvard, no início dos Anos 70 (Santos, 2010, citado por Assis, 2012), o qual encontrou benefícios da Meditação no tratamentos dos seus pacientes. Mais recentemente o interesse centrou-se no impacto da Meditação no treino da mente num contexto mais alargado das funções psicológicas e fisiológicas (Ricard, Levenson, & Ekman, 2012). Assim, nas ultimas década foi crescente o numero de literatura relativo a várias técnicas meditativas inseridas nos modelos psicoterapeuticos, tendo em vista um enriquecimento

e desenvolvimento do processo terapêutico por forma a promover bem-estar (Urbanowski & Miller, 1996). Urbanowski & Miller, (1996) vieram ainda realçar que a Meditação é uma forma de aceder ao Mundo interior paralela aos estados de hipnose e auto-hipnose, sendo este um modo de lidar com a exploração dos conflitos internos, facilitando o desenvolvimento psicológico por formas não convencionais nos Modelos tradicionais de Psicoterapia. Tal ideia alia-se ainda ao facto de Miller (1993) citado por Urbanowski & Miller, (1996) referir que a Meditação auxilia na revelação de memória ou emoções reprimidas, o que pode auxiliar o processo terapêutico e consequentemente ajudar a trazer bem estar psicológico ao sujeito.

No que concerne aos benefícios da prática meditativa, de um ponto de vista geral, a literatura tem reportado efeitos complementares positivos ao nível da saúde psicológica e física (Ospina, et al., 2007; Sahdra, et al., 2011; Hussain & Bhushan, 2010; Ireland, 2012; Reavley & Pallant, 2009; Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012; Urbanowski & Miller, 1996; Arias, Justo, & Granados, 2010; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Ricard, Levenson, & Ekman, 2012). No entanto, é referido por vários autores existirem grandes limitações nos estudos já elaborados, dado que estes necessitam de amostras de grande dimensão, definições e caracterizações dos vários tipos de Meditação bem delineados ou têm design pobre, pelo que trazem resultados pouco consistentes (Ireland, 2012; Ospina, et al., 2007; Ricard, Levenson, & Ekman, 2012; Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, 2013; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Hussain & Bhushan, 2010; Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011; Sedlmeier, et al., 2012). Existe assim, devido a tais motivos, uma evidência inconclusiva e incerta de que a meditação é uma ferramenta terapêutica eficaz. Hussain & Bhushan, (2010) refere ainda que fatores como idade, género e duração da prática são constantemente não abordados na literatura. No entanto, apesar da inconsistência observada, existem razões e estudos para crer que a Meditação tem realmente um grande potencial e credibilidade enquanto prática por forma a trazer resultados positivos para os sujeitos a um nível físico e psicológico embora tenham de ser realizadas investigações mais aprofundadas ao construto (Ireland, 2012, Ospina et al., 2007; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Sedlmeier, et al., 2012) sendo o peso da investigação a favor dos benefícios da prática.

A um *Nível Psicológico*, no que respeita à Meditação Mindfulness, uma das principais componentes segundo Arias, Justo, & Granados, (2010) é a regulação emocional, sendo que através da “atenção plena” o sujeito consegue alterar a sua tendência de resposta automática a certas experiências emocionais, despegando-se

emocionalmente delas (Vallejo, 2008 citado por Arias, Justo & Granados, 2010; Menezes & Dell'Aglio, 2010). Tal está em conformidade com a ideia de que a Meditação Mindfulness implica a vivência neutra e sem julgamento do presente com auto-aceitação (Kabat-Zinn, 2007, citado por Arias, Justo, & Granados, 2010; Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011; Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012; Sedlmeier, et al., 2012; Schoormans & Nyklícek, 2011), assim como com a ideia de que “Estados de calma facilitam a atenção ao ambiente ajudando os indivíduos a chegar a outro ideal de Meditação: aumentar a consciência e a aceitação das emoções.” (Kabat-Zinn, 1990 citado por Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, 2013). Brown & Ryan (2003) e Tang et al. (2007) citados por Menezes & Dell'Aglio, (2010) referiram que uma maior auto-consciência é fundamental para o processo de auto-regulação estando ambos associados à prática Meditativa (Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012). Em conformidade Pruitt & McCollum, (2010) refere que a “Consciência” (Visão Tradicional) descrita pelos praticantes de Meditação é semelhante à auto-regulação da atenção (Visão Científica Ocidental) exercida. Igualmente a Desidentificação relativamente a padrões de pensamento é também semelhante à Orientação para a experiência existente. Ambos os fatores são ao ver de Pruitt & McCollum, (2010) fundamentais para a existência de uma menor reatividade por parte dos sujeitos.

Ricard, Levenson, & Ekman, (2012) revelaram em consonância com as descobertas anteriores, que a Meditação no geral resultava numa menor quantidade de respostas fisiológicas e faciais (Resposta de Sobressalto “Startling Response”) perante vários tipos de imagens de conteúdo emocional (a Meditação Mindfulness apresentou, no entanto menores níveis de resposta de sobressalto que a Meditação de Concentração, apesar de em outros estudos elas não serem diferentes ao nível do bem estar psicológico (Schoormans & Nyklícek, 2011). O autor refere que tal pode dever-se à prática de Meditação exigir maiores capacidades cognitivas e de atenção (Ricard, Levenson, & Ekman, 2012; Hussain & Bhushan, 2010), o que traz maior capacidade aos sujeitos nesses níveis. Menezes & Dell'Aglio, (2010) defende também que existindo uma maior habilidade para inibir processos cognitivos e emocionais, tal pode explicar porque existe redução de sintomas depressivos, de ansiedade ou stress em praticantes de Meditação. Segundo a revisão literária realizada por Hussain & Bhushan, (2010) foram também revelados uma maior capacidade de percepção, memória (Menezes, Pereira, & Bizarro, 2012; Hussain & Bhushan, 2010), criatividade (na Med. Transcendental) e na Auto-

Atualização¹ (na Med. Transcendental). Menezes, Pereira, & Bizarro, (2012) cita ainda bons resultados na melhoria da atenção sustentada, na atenção executiva e na memória de trabalho. Ireland (2012) relata no entanto, na sua revisão literária 4 estudos que referem não existir um efeito significativo na atenção e funcionamento cognitivo, embora outros 40 referissem o oposto.

A Meditação (nomeadamente a Mindfulness) pode também ser positiva no âmbito de alteração de comportamentos negativos (Arias, Justo, & Granados, 2010), sendo uma prática que traz benefícios nos Transtornos de Personalidade, Transtornos Alimentares, Comportamentos Violentos, e Problemas de Relacionamento (Baer, 2003 e Baer, Hopkins, Krietemeyer, Smith y Toney, 2006 citados por Arias, Justo, & Granados, 2010; Pruitt & McCollum, 2010) Ansiedade, stress, (Hussain & Bhushan, 2010; Arias, Justo, & Granados, 2010; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Ospina et al., 2007; Ireland, 2012; Wachholtz & Pargament, 2005; Manzaneque, et al., 2011; Schoormans & Nyklícek, 2011) Humor (Menezes & Dell'Aglio, 2010; Ireland, 2012; Wachholtz & Pargament, 2005), Depressão (Arias, Justo, & Granados, 2010; Menezes & Dell'Aglio, 2010; Ospina et al., 2007; Hussain & Bhushan, 2010; Ireland, 2012; Corrêa, et al., 2009; Manzaneque, et al., 2011; Schoormans & Nyklícek, 2011), Adição a substâncias químicas (Hussain & Bhushan, 2010; Young, DeLorenzi, & Cunningham, 2011) e aumenta os níveis de felicidade, auto confiança, afetividade (Hussain & Bhushan, 2010; Ireland, 2012) relaxamento (Ireland, 2012). Menezes, Pereira, & Bizarro, (2012) sugere ainda que a Meditação de Concentração poderá mostrar contributos fortes no stress-pós traumático, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, depressão, entre outros, já que esta apresenta bons resultados no controlo emocional, mostrando boa capacidade de re-interpretação e evitamento de certos estímulos. Foi revelado ainda que a aplicação de programas de Meditação Mindfulness em sujeitos com Alexitimia, melhora consideravelmente a problemática, reforçando as habilidades sociais (Arias, Justo, & Granados, 2010), algo que está em conformidade com as ideias de Pruitt & McCollum, (2010) de que a Meditação ajuda os sujeitos a tornarem-se menos reativos, mais calmos e compassivos nas suas relações. Além disso, Hutcherson, Seppala, & Gross, (2008) encontraram também evidências de que a Meditação Budista “Loving Kindness Meditation”, revela efeitos positivos ao nível do positivismo dos sujeitos, conexão com pessoas estranhas e com o seu próprio *self*. Keune & Forintos, 2010 reportaram especificamente que sujeitos

¹ Medida através de 4 fatores: “Affective maturity, integrative perspective of the self and world, and resiliente sense of self”.

que Meditam adquirem mais bem estar psicológico e emocional principalmente quando o tempo de sessão e frequencia forem maiores, porém segundo Oman, Hedberg, & Thoresen, 2006 citado por Menezes & Dell'Aglio, (2010) não foram encontradas mudanças significativa no Bem-Estar Psicológico, medido através da “Life Satisfaction Scale”, após 8 semanas de Intervenção Meditativa, apesar das melhorias reveladas ao nível do stress observado e saude mental.

No que respeita à forma como as pessoas se sentem e o ideal de como se querem sentir, Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, (2013), revelaram que a Meditação (neste caso a de inspiração Budista) altera mais o modo como as pessoas querem idealmente sentir-se (sentir-se mais calmas) do que propriamente a forma como estas se sentem, sendo que é sugerido que quanto maior o tempo e experiencia de prática que os sujeitos tiverem mais desejam e procuram estilos de vida mais calmos, o que poderá eventualmente levá-los a chegar mais facilmente a esse ideal. A chegada a esse ideal pode ser no entanto afetada por outros fatores como temperamento, habilidades de auto-regulação e controlo das circunstancias (Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, 2013). Além disso foi provado também por Cahn & Polish (2006), Goleman & Schwartz (1976) e Sridevi & Krishna Rao (1998) citados por Menezes & Dell'Aglio, (2010) e Pruitt & McCollum, (2010) que a Meditação influencia características da personalidade, o que fortalece a ideia de Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, (2013).

Ao *Nível da Saúde Física*, partindo do pressuposto da conexão corpo-Mente, a Meditação é relatada como um método efectivo no controlo de dor, melhoria do sistema imunitário (Kabat-Zinn, 1990 e Astin et al., 2003 citados por Hussain & Bhushan, 2010), metabólico (Elias et al., 2000, Titlebaum, 1998 citados por Wachholtz & Pargament, 2005), hipertensão (Barnes et al., 1997 e Delmonte, 1986 citados por Hussain & Bhushan, 2010) Perturbações Cardiovasculares (King, Carr, & D’Cruz, 2002 citado por Hussain & Bhushan, 2010), síndrome de dor e doenças do Musculo-esqueleto (Astin, 2004 citado por Hussain & Bhushan, 2010), doenças respiratórias (Wang, Collet & Lau, 2004 citado por Hussain & Bhushan, 2010), problemas de pele como psoríase e alergias (Bilkis & Mark, 1998 citado por Hussain & Bhushan, 2010), cancro da mama e da próstata (Coker, 1999 citado por Hussain & Bhushan, 2010), dores de cabeça/enxaqueca, dor de pescoço e extremidades (Brendstrup & Launso, 1993 citado por Hussain & Bhushan, 2010).

Ao *Nível Fisiológico* Hussain & Bhushan, (2010) sintetizou alguns dos efeitos da Meditação reportados por vários autores, sendo alguns desses: diminuição do batimento cardíaco (mais acentuado em praticantes experientes) (Bono, 1984, Delmonte, 1984

citados por Hussain & Bhushan, 2010); diminuição da pressão sanguínea e hipertensão (Sears & Raeburn, 1980, Swami Saraswati, 1982 e Wallace et al., 1983 citados por Hussain & Bhushan, 2010; O'Halloran et al., 1985, Wenneberg et al., 1997 citados por Wachholtz & Pargament, 2005); Ritmo da Respiração torna-se mais reduzido (Sudsuang, Chentanez & Valuyan, 1991 e Kesterson, 1986 citados por Hussain & Bhushan, 2010); Maior resistência de Pele ² (Bono, 1984; Bagga & Gandhi, 1983 citados por Hussain & Bhushan, 2010). Pruitt & McCollum, (2010) refere porém que não é normalmente enfatizado o papel das sensações físicas e corporais no estado de atenção existente tanto durante a meditação como na vida diária dos praticantes.

Ao *Nível Neurológico* Hussain & Bhushan, (2010) sintetizou ainda resultados de vários estudos sendo alguns desses: aumento significativo das ondas alpha no cérebro (indicador de um estado de relaxamento profundo) (Delmonte, 1984 e Daniels & Fernhall, 1984 citados por Hussain & Bhushan, 2010), assim como das ondas Theta em praticantes experientes³; aumento de atividade no lado Direito do Cérebro (Pagano & Frumkin, 1977 citado por Hussain & Bhushan, 2010) numa segunda fase da Meditação iniciando primeiramente no lado esquerdo e tornando-se suspensa ou inibida em ambos os lados numa fase avançada (Delmonte, 1984 citado por Hussain & Bhushan, 2010); Aumento da excitação cortical e diminuição (Schwartz, 1975 citado por Hussain & Bhushan, 2010) /inibição (Goleman, 1976 citado por Hussain & Bhushan, 2010) da excitação límbica⁴; Lobos pré-frontais constantemente acesos em Monges Dharamsala (Davidson et al., 2003 citado por Hussain & Bhushan, 2010), mesmo quando estes não estão a meditar⁵; Níveis menores de excitação em cérebros (calma interna) de sujeitos em estado de *Enlightenment* (Travis, 2001, Travis & Orme-Johnson, 1989, Travis & Pearson, 2000 e Travis, Tecce, & Guttman, 2000 citados por Hussain & Bhushan, 2010). Em conformidade com os resultados citados por Hussain & Bhushan, (2010), Menezes, Pereira, & Bizarro, (2012) cita também que existe uma excitação fisiológica menor durante a meditação, sendo este efeito do estado de relaxamento e atenção da prática, embora os sujeitos se encontrem alerta e relaxados ao mesmo tempo. Porém ao contrário do revelado por Hussain & Bhushan (2010) nos estudos citados, Menezes, Pereira, & Bizarro, (2012) relata que praticantes de Meditação experientes não demonstram qualquer diferença na ativação da

² Uma resistência fraca de pele é um indicador de stress (Hussain & Bhushan, 2010), sendo que praticantes de Med. Transcendental não o revelaram.

³ Estes praticantes referem sentir paz e experiências prazerosas com grande auto-consciência.

⁴ O que provoca uma maior capacidade de percepção e diminuição da atividade emocional.

⁵ Sendo esta área responsável pelas emoções positivas.

amígdala mas que novos praticantes apresentam uma diminuição da sua atividade. Engstrom, Pihlsgard, Lundberg, & Soderfeld, (2010) referem ainda que os praticantes de Meditação de Concentração apresentam a ativação do hipocampo, quando praticam, o que pode sugerir efeitos na memória, já que o hipocampo está associado a esta. Já Manzanque, et al., (2011) encontrou resultados que revelam uma significativa Modulação Neuroendócrina em pacientes deprimidos e ansiosos, o que revela poder existir uma melhoria do bem estar psicológico.

1.1.4– Fatores de Impacto nos Efeitos da Meditação

Um dos fatores que se sabe poder afetar o impacto da Meditação segundo Menezes & Dell'Aglio, (2010) e Ireland, (2012) é a *Aderência/Quantidade de prática*, sendo que foi revelado que esta se correlaciona positivamente com a diminuição da compulsão alimentar (Kristeller & Hallet, 1999 citado por Menezes & Dell'Aglio, 2010), melhoria do bem Estar psicológico (Brown & Ryan, 2003 citado por Menezes & Dell'Aglio, 2010) e diminuição dos níveis de stress (Oman et al., 2006 e Shapiro et al., 2006 citados por Menezes & Dell'Aglio, 2010) (e.g. estudos reportaram que o numero de horas de meditação por dia afetava os sujeitos (Ostafin et al, 2006, Jha, Krompinger & Baime, 2007, Slagter et al., 2007 citados por Menezes & Dell'Aglio, 2010)). Já relativamente à frequência diária da prática não foi encontrada qualquer correlação com os efeitos de meditação (Ostafin et al. 2006, citado por Menezes & Dell'Aglio, 2010), assim como nos casos de Interação Meditativa de apenas 8 semanas (Nyklíèek & Kuijpers, 2008 citado por Menezes & Dell'Aglio, 2010). A um nível detalhado, praticantes que meditam frequentemente por semana mostram maiores níveis de bem-estar psicológico, o que valida a sugestão normalmente dada por Centros de Meditação para Meditar um pouco todos os dias (Menezes & Dell'Aglio, 2010). Trinta minutos diários de prática Meditativa são considerados uma boa opção de prática com benefícios ao nível do bem-estar psicológico (Menezes & Dell'Aglio, 2010), o que suporta segundo o autor o porquê dos programas de intervenção Meditativa mostrarem resultados após dias ou meses, sendo a prática diária uma chave para os benefícios psicológicos segundo Menezes & Dell'Aglio, (2010). Porém apesar destes resultados o autor refere que a frequência meditativa associada ao bem-estar era também afetada pelas características de personalidade, sendo que quanto mais tempo de prática existe mais são as características de personalidade positivas, o que pode estar relacionado com o facto da meditação diminuir os níveis de neuroticismo, ansiedade, etc (Menezes & Dell'Aglio, 2010).

Outro dos fatores que segundo Menezes & Dell'Aglio, (2010), Ireland, (2012) e Walsh & Shapiro (2006) citado por Pruitt & McCollum, (2010) pode afetar os efeitos positivos da Meditação é o nível de *Experiência do Praticante*. Investigadores citados por Menezes & Dell'Aglio, (2010) sugerem que o treino Meditativo prelongado produz efeitos mais duradouros tanto ao nível da atenção como ao nível da regulação emocional, afetando também características de personalidade (algo também concluído por Pruitt & McCollum, (2010)) e melhorando a capacidade de processamento, reforçando a habilidade de inibir processos cognitivos e emocionais disfuncionais. Desta forma, com sentido, existem autores (Wallace & Shapiro, 2006 citado por Menezes & Dell'Aglio, 2010) que dizem ser “fundamental os praticantes estarem inicialmente motivados a estabelecer as suas intenções com a prática”.

Em terceiro (Wachholtz & Pargament, 2005) a *existência ou não de uma crença espiritual associada à Meditação* foi também considerada como um fator que condiciona os efeitos da mesma. Tendo a noção de que a espiritualidade/religião tem efeitos positivos ao nível da saúde, estabilidade e longevidade, o autor procurou perceber se os efeitos da meditação aliada à espiritualidade traziam mais benefícios que a Meditação clínica ocidental, tendo concluído que a Meditação associada à crença mostrava no geral melhores resultados ao nível da diminuição da ansiedade, melhoria de humor, maior habilidade para suportar a dor por maiores períodos de tempo e maior espiritualidade.

Além destes sabe-se também que a Meditação pode ser considerada um estado alterado de consciencia, sendo o nível de absorção do sujeito, aliado à susceptibilidade deste em entrar nesse estado, outro dos fatores que pode afetar os efeitos da mesma (Holzel & Ott, 2006).

É ainda considerado o facto de que todos os tipos de Meditação são diferentes e têm origens e técnicas diferentes, o que com certeza também afecta os efeitos da sua prática. Porém ainda não existem suficientes caracterizações e definições para que tal fosse visto em pormenor nesta tese (Ospina et al., 2007).

1.1.5– O Flow – A definição

O Flow é um constructo que começou a ser descrito em maior profundidade nos Anos 70 por Csikszentmihalyi, existindo um interesse do autor em compreender a raiz da felicidade e do sentido da vida no ser humano (Rodrigues, 2012; Csikszentmihalyi, 1990). Vários estudos integram este conceito como sendo apenas um constructo puramente cognitivo inserido num sistema motivacional, mas na sua origem, assim como em vários

estudos realizados nos últimos anos, compreende-se uma consciência de que este é uma experiência multifacetada que envolve componentes cognitivas, motivacionais, emocionais e espirituais de recíproca e complexa integração (Csikszentmihalyi, 1990; Baumann, 2014; Delle Fave & Massimini, 2005, Delle Fave, Bassi & Massimini, 2008 citados por Delle Fave, 2009).

O nome do constructo surgiu nos estudos de Csikszentmihalyi, a partir da descrição dada pelos sujeitos relativamente ao modo como se sentiam quando faziam algo que gostavam, já que os mesmos muitas vezes descreviam a experiência como por exemplo “Fui levado pelo Flow” (Csikszentmihalyi, 2002 citado por Rodrigues, 2012). Sendo assim, segundo o autor, o Flow caracteriza um estado de espírito em que existe uma harmonia na consciência decorrente do grande amor que este sente pela tarefa, o que faz com que o sujeito prossiga realizando a mesma. Este é então um estado que apenas surge em determinadas condições, nomeadamente na presença de um estado psicológico e de “alma” muito positivo, sendo um processo que requer um envolvimento total. Sendo assim, tal como Gouveia (2011) descreve, este é um estado psicológico de natureza subjetiva que proporciona uma “experiência ótima” na qual o sujeito está totalmente envolvido e absorvido na tarefa do momento presente. Tal leva a que o sujeito fique imerso na ação, fazendo-o perder a noção do tempo, assim como de tudo o que está para além da tarefa que está a realizar (Koehn, 2007; Baumann, 2014; Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012; Csikszentmihalyi, 1990).

Desta forma a definição de “Experiência ótima” surge em literatura como sinónimo de Flow, sendo descrita como algo que fazemos acontecer em momentos em que corpo ou mente atinge um esforço voluntário para realizar algo complexo ou que valha a pena (Csikszentmihalyi, 2002 citado por Rodrigues, 2012). Neste sentido, existe um sentimento de controlo sobre as ações resultante de uma sensação de alegria e prazer acolhida com sentimentos positivos por muito tempo. Segundo o autor, tal faz a memória registar estes sentimentos como padrão de como deveria ser a vida. As atividades que suscitam esta “experiência ótima” tornam-se também “experiências auto-télicas”, ou seja, experiências que por si só são a própria recompensa, já que o praticante se envolve nas mesmas pelo prazer que estas lhe dão e não por qualquer outro motivo (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012). Csikszentmihalyi, (2002) citado por Rodrigues, (2012) referia ainda que esta experiência era o máximo de que o sujeito se poderia aproximar para ser feliz.

Com o objetivo de compreender a raiz da experiência ótima Csikszentmihalyi criou um Modelo teórico relativo à mesma, o qual se enquadra no âmbito das teorias de

motivação intrínseca (Rodrigues, 2012). Para tal o autor baseou-se em entrevistas a um vasto número de pessoas praticantes de diversos tipos de atividades, tanto de lazer (relacionadas com motivações maioritariamente intrínsecas) como de situação profissional (relacionadas com motivações extrínsecas), o que levou ao desenvolvimento de uma metodologia e análise descritiva que contribuiu para especificar o modelo proposto (Gouveia, 2011). Os vários estudos realizados levaram Csikszentmihalyi a propor que o Flow só tem a capacidade de ocorrer quando o sujeito observa um equilíbrio perfeito, desafiante e dinâmico entre as exigências de determinada tarefa e as competências específicas que este considera ter para a tarefa para que posteriormente possa chegar ao sucesso (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012) (Ver Figura 1). Porém estas duas perceções devem ser elevadas e estar acima da linha mediana, tal como sugere a figura seguinte (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012).



Figura 1- Modelo de "Experiência Ótima" - Flow (adaptado de Delle Fave & Massimini, 2005 citado por Rodrigues, 2012)

O modelo sugere-nos que se o sujeito perceber tanto a exigência da tarefa como a sua competência para realizar a mesma baixas, surge a emoção de apatia, sendo esta a menos desejável. Por outro lado, caso o sujeito encare o desafio/exigência da tarefa alta e a sua competência para a realizar baixa, este poderá viver ansiedade. Pelo contrário quando o sujeito encara o desafio/exigência da tarefa como baixa e a sua competência como alta, este poderá ficar relaxado (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012). Tanto a Ansiedade como o Relaxamento provaram ser experiências mais neutras, não sendo as ideais nem por outro as menos desejáveis (Kimiecik & Stein, 1992 citado por Rodrigues

2012). Sendo assim o estado de Flow é a condição ideal para se chegar à “experiência ótima”.

Sintetizando, no que respeita á caracterização que a literatura tem vindo a realizar do Flow, os estudos têm considerado nove dimensões: 1) *Equilíbrio entre a exigência da tarefa e a competência* para a exercer como referido em pormenor anteriormente; 2) *Clareza dos objetivos*, já que para alcançar a “experiência ótima” o sujeito necessita de os definir bem, bem como de ter também um conhecimento antecipado daquilo que pretende na tarefa, o que permite evitar distrações, criando um maior foco; 3) *Perceção de Desempenho/Feedback Claro e imediato* acerca da sua capacidade de chegar ao objetivo e progresso do mesmo, algo que é demonstrado através do feedback do próprio corpo, dos seus movimentos ou sinais externos (e.g. Público, Tempo conseguido, etc.), permitindo ao sujeito adequar ao longo do tempo as suas ações até chegar ao objetivo; 4) *Concentração intensa* apenas na tarefa em questão, não havendo espaço para qualquer outra informação; 5) *Envolvimento na Tarefa*; na qual se dá uma fusão entre a consciência e a ação criando um envolvimento tão grande, que se torna capaz de não diferenciar o “Eu” que está a realizar a tarefa, com a tarefa em si, tornando esta praticamente automática; 6) *Ausência de consciência critica* sobre si próprio e sobre o seu desempenho, podendo existir um esquecimento do “Eu”, já que o sujeito está totalmente absorvido pela tarefa, vivendo o seu automatismo; 7) *Sensação de Controlo* e domínio relativamente à tarefa, já que o sujeito irá ter a ideia de que consegue dominar a ação desafiante, sem qualquer tipo de esforço (sendo designada por isso mesmo de “Paradoxo de controlo”, já que na verdade não é um controlo consciente mas sim causado pelo automatismo e prazer do sujeito); 8) *Alteração de Perceção Temporal ou Espacial* no momento em que a ação ocorre, sendo esta distorcida (mais rápido ou mais devagar) de modo subjetivo; 9) *Experiência Autotélica*, sendo como anteriormente referido, uma experiência que não tem em vista qualquer outro objetivo se não ser vivida por ela mesma, sendo intrinsecamente recompensadora, dando ao praticante a sensação desta ser valiosa, reconfortante e prazerosa levando-o a querer repeti-la (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Marsh, 1996; Jackson & Eklund, 2002; Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques, & Carvalho, 2012; Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012; Koehn, 2007).

No que respeita o modo de expressão do flow, após este modelo ter sido criado, vários foram os estudos realizados por todo o Mundo, os quais demonstraram que todos os sujeitos independentemente de género, idade, cultura ou classe social exibiam um modo comum de sentir e expressar o mesmo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002;

Gouveia, 2011; Rodrigues; 2012; Delle Fave, 2009; Koehn, 2007). Estas características comuns estavam relacionadas tanto com as emoções sentidas como nas razões pelas quais as pessoas gostavam da atividade (Csikszentmihalyi, 2002 citado por Rodrigues, 2012). Além disso, através de vários estudos citados por Gouveia (2011, p.58,59), sabe-se também que a experiência ótima encontra-se presente em vários contextos de trabalho e lazer, educação e família, desporto e exercício e atividade física (Jackson, 1996; Jackson & Eklund, 2002).

Porém existem algumas divergências relativas a este modelo já que Jackson & Marsh, (1996) considera as dimensões *Equilíbrio entre a exigência da tarefa e competência*, *Clareza dos objetivos* e *Percepção de Desempenho/Feedback claro* pré-requisitos do Flow e não características deste. Além disso, Csikszentmihalyi (2002) citado por Rodrigues (2012) considera que a medição do Flow é principalmente realizada através do equilíbrio entre percepção de competência e a presença de desafios, embora para Jackson & Marsh (1996) a principal medição seja a Experiência Autotélica. Foram também realizados estudos nos quais não foram encontradas experiência de alteração temporal e ausência de consciência (Coll et al., 2010 citado por Rodrigues, 2012).

Outro fator importante no âmbito deste constructo é o facto da motivação intrínseca, a percepção de competência, autonomia e relação com os outros estarem correlacionadas positivamente com o Flow (Gouveia, 2011; Jackson, et al, 1998, Kowal e Fortier, 1999 citados por Rodrigues, 2012), sendo que a própria frequência de experiência de Flow numa atividade pode fazer aumentar a motivação intrínseca associada a mesma (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012). Deste modo, a frequência de experiências de Flow (Flow disposicional) pode realmente significar a permanência da prática de determinada atividade (Kowal & Fortier, 2007 citados por Gouveia, 2011). Gouveia (2011) salienta ainda que praticantes de uma qualquer atividade física têm maior probabilidade de experienciar Flow caso pratiquem esta por escolha própria, estando motivados intrinsecamente (sentindo prazer e gozo) e tendo uma percepção positiva de competência para a tarefa. Em convergência com esta ideia Csikszentmihalyi (1975) citado por Groove & Lewis, (1996) refere que iniciantes em determinada prática poderão ter mais dificuldade em chegar a uma experiência de flow, já que podem ter menos percepção de competência e auto-confiança, algo conivente com a ideia de Jackson e Roberts (1992) citados por Groove & Lewis, (1996) de que os praticantes experientes de determinada atividade entram em experiência de flow mais facilmente que os demais.

Csikszentmihalyi, (1990) definiu *Personalidade autotélica*, a qual caracteriza um conjunto de disposições que facilitam a frequente experiência do flow, nas quais estas experiências são independentes de factores situacionais (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 1990; Baumann, 2014). Jackson et al., (1998, 2001) citados por Koehn, (2007) referem ser parte destes, alguns dos já descritos anteriormente como a motivação intrínseca, competência percebida e competências psicológicas. Estas são então características capazes de iniciar, manter e trazer prazer às experiências ótimas (Baumann, 2014).

No que respeita à mensuração deste constructo, esta tem sido realizada através de 3 técnicas essenciais, sendo elas as entrevistas, os questionários e o *Experience Sampling Method* (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989, Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2006 citados por Gouveia, 2011; Csikszentmihalyi, 1997 citado por Baumann, 2014; Jackson & Marsh, 1996 citados por Rodrigues, 2012), métodos estes alicerçados em centenas de depoimentos de sujeitos exímios em atividades variadas (Rodrigues, 2012).

Relativamente ao *Experience Sampling Method* este dá-se através da interrupção da experiência de Flow com o preenchimento de um questionário que permite medir a subjetividade da atividade enquanto esta decorre, sendo este método utilizado habitualmente durante uma semana (Gouveia, 2011; Jackson & Marsh, 1996; Rodrigues, 2012). Uma das limitações deste instrumento é o facto deste interromper a atividade de imersão inerente à experiência de Flow, o que pode muitas vezes ser um inconveniente para a obtenção dos resultados (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012).

A Avaliação através do questionário de auto-relato aplicável em qualquer tipo de atividade revelou ser uma melhor avaliação deste constructo permitindo avaliações retrospectivas e amostras maiores (Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012). Neste contexto existe o “Flow Questionnaire”, que questiona a experiência e frequência da experiência de flow (Csikszentmihalyi, 1988 citado por Gouveia, 2011); o “Flow Scale”, que avalia a frequência em cada uma das dimensões de Flow (Mayers, 1978 cit. por Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, cit. por Gouveia, 2011); e ainda o “Experience Questionnaire” (Privette & Bundrick, 1987 citado por Gouveia, 2011) que permite o sujeito narrar a experiência de Flow e avaliá-la ao nível de desempenho, sentimentos ou efeitos.

Mais recentemente e a partir da definição de Flow proposta por Csikszentmihalyi (1990), Susan Jackson iniciou vários estudos de avaliação de Flow, principalmente no âmbito da atividade desportiva, referindo que uma abordagem multi-método seria

fundamental (Rodrigues, 2012). Desta forma começou por ser criado pela autora o “*Flow State Scale*” (FSS; Jackson & Marsh, 1996) com o objetivo de ser aplicado logo após a prática, medindo a experiência de Estado de Flow num acontecimento particular. Mais tarde foi também criada a “*Dispositional Flow Scale*” (DFS; Jackson & Eklund, 2002; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001 citado por Rodrigues, 2012) que permite avaliar a frequência da experiência de flow através das diferenças individuais dos sujeitos na sua tendência para viver esse tipo de experiências. Tendo confirmado a validade dos instrumentos respetivos (Jackson & Eklund, 2002), com o objetivo de tornar os mesmos mais fortes Jackson & Eklund, (2002) elaboraram duas novas versões destes, avaliando um conjunto de novos itens que provaram ser melhores ou iguais que os da avaliação inicial. Por fim Jackson, Martin & Eklund (2008) validaram dois novos instrumentos, versões curtas dos anteriores, baseados nos mesmos pressupostos. A versão curta da Escala disposicional de Flow (“*Dispositional Flow Scale*”) foi a escolhida para esta tese, tendo sido publicada uma adaptação à Versão Portuguesa da FSS (Gouveia, Marques & Vieira, 2008) e da DFS-2 (Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques, & Carvalho, 2012).

1.1.6– Flow e seus Efeitos ao nível do bem-estar

Como visto anteriormente, o Flow é um constructo que tem inerente sentimentos de prazer, gozo, sensação de controlo, divertimento e perceção de competência na tarefa que lhe proporciona a experiência ótima, sentimentos estes que estão ligados à obtenção de bem-estar, qualidade de vida e felicidade (Jackson, 2000, Berger & Motl, 2011, Ryan & Deci, 2000 citados por Gouveia, 2011). Além disso, foram também vários os estudos que revelaram afectos positivos (Fullagar & Kelloway, 2008, Rogatko, 2009 citados por Gouveia, 2011), melhor desempenho (académico e desportivo) (Carli, Delle-Fave & Massimini, 1988, Lopez-Torres et al., 2007 citados por Gouveia, 2011) e indicadores de saúde física (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) resultantes do flow.

Além destes indicadores, foram também encontrados resultados no âmbito do bem-estar subjetivo e psicológico que demonstram que estes se relacionam com o Flow (Asakawa, 2004, Lee, 2005, Mundell, 2000, Rogatko, 2009 citados por Gouveia, 2011), nomeadamente no que respeita as emoções e afetos positivos, maior controlo e concentração (Jackson & Marsh, 1996). Além destes estudos, foi ainda verificado que o humor no decorrer da tarefa é resultante do flow que está a ser vivido (Rogatko, 2009, Fullgar e Kelloway, 2009, citados por Gouveia, 2011), assim como maior atenção, interesse, diminuição do ritmo cardíaco e respiratório e características específicas ao nível

do electroencefalograma (Bird, 1987, Boutcher & Zinsser, 1990, Collins, 1995, Hamilton, 1976, 1981, Konttinen & Lyytinen, 1992 citados por Groove & Lewis, 1996).

Existe porém a necessidade presente de continuar os estudos relativos a este construto já que autores realçaram que os estados psicológicos positivos poderiam surgir tanto a partir do Flow como do relaxamento, dependendo das características e preferencias individuais do sujeito. Em consonância, estudos transculturais demonstraram também que os estados afetivos positivos podem surgir em situações onde a percepção das competências excede a percepção de exigência da tarefa e não apenas quando estas estão igualmente elevadas (e.g. Mestria na tarefa) (Asakawa, 2004, Bassi & Dell Fave, 2004; Moneta, 2004 citados por Gouveia, 2011). Delle Fave, (2009) refere ainda que é essencial para o bem-estar e desenvolvimento surgirem ter em consideração o tipo de prática e o seu papel e valores associados, assim como o seu ambiente social, familiar e cultural, já que estes podem fazer alterar a vivencia de experiencia ótima.

Além da componente de bem-estar psicológico, foi igualmente realçado o bem-estar existencial ligado a este construto (Csikszentmihalyi, 1990). Este está associado fortemente à componente autotélica da experiencia de flow, requerendo uma percepção forte de competência e uma alta frequência de afetos positivos (através da repetição prazerosa da experiência) para que exista o bem estar, seja este psicológico ou subjetivo. Vários estudos reportam ainda que os sentimentos positivos nem sempre se relacionam com uma vida considerada boa. Para tal são consideradas de grande relevância as atividades levadas a cabo pelos sujeitos (que levam a experiências otimas) e os seus objetivos subjetivos e de valor pessoal (Emmons, 2005 citado por Delle Fave, 2009).

Csikszentmihalyi, (1990) considerava que o Flow está ligado a experiências ótimas, que repetidas, investidas e integradas numa experiencia com sentido poderiam contribuir para a criação de um sentido/propósito para a vida, desenvolvendo deste modo um self mais forte e confiante.

Este self, passaria ao ver do autor por dois processos psicológicos opostos e complementares: a *Diferenciação*: Processo no qual o individuo através das suas proprias escolhas conscientes e com sentido pessoal se diferencia, tornando-se único e seguindo rumo a uma individuação; e a *Integração*: Processo que procede a experiência de flow no qual o sujeito, percecionando a sua elevada competência e chegando a um objetivo valorizado, entra em sintonia consigo próprio e com o que o rodeia, sentindo-se em união com a comunidade, ideais e entidades que vão para lá dos limites do “eu”. Tal processo pode ser encarado como a ligação do sujeito a um lado espiritual e subjetivo, que tal como

vimos no capítulo relativo à Espiritualidade, pode ser religioso ou não felicidade (Csikszentmihalyi, 1990; Gouveia, 2011).

Sintetizando, ambos os processos estariam inseridos num processo que envolveria três passos distintos, sendo eles: 1º) Encontrar um propósito que unificasse os objetivos da vida, 2º) Dedicção e esforço para resolver conflitos e desafios com vista em alcançar os objetivos com sentido para o sujeito e por fim 3) entrar em sintonia e harmonia com os conteúdos da consciência através dos cíclicos processos de Diferenciação e Integração, chegando desse modo, com o tempo ao sentido da vida e à felicidade (Csikszentmihalyi, 1990; Gouveia, 2011; Emmons, 2005 citado por Delle Fave, 2009).

Porém Csikszentmihalyi, (1990) complementou ainda que para a criação do sentido/significado existir seria então necessário aderir a uma postura consciente, que integrasse ações de transformação na vida. Tal levaria a que esta fosse na sua totalidade uma actividade de flow para o sujeito, surgindo desta ideia o termo de “*fluxo*”. Deste modo a Vida tornar-se-ia nela mesma uma *Experiência Ótima* de total prazer, sentido e sentimento de união com o todo, algo que é paralelo aos estados de ligação ao *Sagrado* vividos na Meditação e até mesmo com a ideia de *Sinergismo Progressivo* no Modelo de Desenvolvimento do bem-estar espiritual proposto por Fisher, ambos descritos anteriormente.

Foi ainda realçado tanto por Csikszentmihalyi como por outros autores (e.g. Gouveia, 2011; Delle Fave, 2009) a ligação do Flow com a componente religiosa e espiritual ou experiências a estas associadas (e.g. Meditação), dada a ligação de ambas à busca e encontro de significado na vida. Porém tal temática será explorada de modo mais aprofundado no Capítulo de Definição da Temática.

1.1.7– Espiritualidade

Este, tal como a Meditação, é um conceito com várias caracterizações, embora seja cada vez maior a relevância desta para a vida, bem-estar e saúde das pessoas (Gouveia, 2011; Pinto & Ribeiro, 2010; Bash, 2003).

O homem sentiu a necessidade de criar ao longo do tempo sistemas de pensamento e de ação partilhados pelas várias culturas, nos quais a Religião e Misticismo tiveram um primeiro papel de compreensão (Fromm, 2003 e Gebattel, 1964 citados por Fonseca, 2010). O conceito de Espiritualidade deriva da palavra spiritus (“sopro da vida” (Fonseca, 2010); “aquilo que dá vida” (Fisher, 2011)), uma metáfora que segundo Fonseca (2010) representa a relação dos sujeitos com aquilo que eles sentem ser maior que eles próprios.

Já Fisher (2011) considera que “spiritus” representa a essência natural dos seres humanos, a sua força e propósito, percepção e poder mental, sendo o conceito “espiritual” relacionado com os valores mais elevados que podem estar associados a algum tipo de conotação religiosa ou capacidades mentais elevadas.

Fonseca (2010) descreveu Espiritualidade como a relação de um indivíduo consciente de si mesmo com o espaço à sua volta, criando as condições para que exista uma complementar devoção e entrega do sujeito com relação a esse espaço. Em concordância Spinoza defendia que esta conflia em duas vertentes uma no interior do sujeito e outra naquilo que transcendia o sujeito.

Segundo Fisher (2011) existem vários pontos acerca da espiritualidade importantes de realçar como por exemplo o facto de esta ser *inata*, ou seja, existir e fazer parte de cada ser humano, já que este terá sempre necessidades espirituais; e o facto de esta ser emotiva, já que lida com a essência do ser humano,

Além disso, um dos pontos de desacordo na literatura é a separação dos termos religião e Espiritualidade (Hill, et al., 2000; Gouveia, 2011; Dyson, Cobb, & Forman, 1997; Fisher, 2011). A Espiritualidade estava desde o passado, ligada à Religião, sendo esta um meio de estudo de crenças emoções, práticas e relações dos indivíduos que estavam associados a um poder elevado e transcendente, mas por outro lado também pelo estudo de como estas eram utilizadas para lidar com questões existenciais, sentido da vida, morte, a solidão, sofrimento e injustiça (Pargament, 1997 citado por Gouveia, 2011). Porém a religião não é um pressuposto essencial na Espiritualidade (Dyson, Cobb, & Forman, 1997; Fonseca, 2010; Gouveia, 2011; Pinto & Ribeiro, 2010; Guimarães & Avezum, 2007; Fisher, 2010). Como referia Barros de Oliveira (2008) citado por Fonseca (2010) “*a pessoa religiosa é, a seu modo, espiritual, mas nem toda a pessoa espiritual é religiosa*”.

Com o decorrer do tempo esta situação começou a alterar-se já que as instituições religiosas começaram a ser observadas de modo mais limitado (Gouveia, 2011; Fonseca, 2010). É importante desde já distinguir religião de religiosidade, sendo a primeira a instituição social e a segunda a experiência pessoal de cada um dentro de uma religião (Martín-Baró, 1998 citado por Teixeira, Muller, & Silva, 2004). Fromm (2003) citado por Fonseca (2010) caracterizou dois tipos de religião: as *Autoritárias*, que pressupõem a idolatração e submissão do homem a um poder supremo e transcendente, sendo este homem fraco, limitado e pecador; e as *Humanistas*, nas quais “*o foco é o homem e a sua*

força”, tendo como objetivos o desenvolvimento da consciencia, amor, auto-compreensão e compreensão dos outros visando chegar à auto-realização.

Por serem mais limitadas e criticadas por destituírem o homem da sua capacidade de participar ou intervir na construção do seu destino ou até mesmo florescerem enquanto humanos (Fonseca, 2010; Dierendonck & Mohan, 2006, Sessana, Finnell & Jezewski, 2007, Zinbauer et al, 1999 citados por Gouveia, 2011), surgiram alternativas às religiões tradicionais e autoritárias, assim como novas formas de expressão da fé e da espiritualidade (Espiritualidade New Age) (Gouveia, 2011; Fonseca, 2010). As religiões humanistas e “Abordagens não-Teístas”, como diria Bash (2003), tornaram-se mais fáceis de acolher pelas pessoas, sendo que estas integram de um modo mais firme o conceito de espiritualidade como não sendo apenas devoção a algum tipo de entidade/energia suprema, mas também o uso do pensamento, consciência, intuição e sentimento do homem (Fonseca, 2010).

A espiritualidade tornou-se assim um conceito mais amplo e dinâmico (Fisher, 2011), já que a dádiva de sentido da vida começou a ser encontrada em outras vertentes (Westgate, 1996; Bash, 2003), o que também trouxe a necessidade de uma caracterização mais aprofundada (Gouveia, 2011). O conceito começou a ser encarado de um modo mais subjetivo e pessoal (Fisher, 2011; Gouveia, 2011), podendo ou não ser expresso num contexto religioso ou de modo publico ao contrário do que ocorria nos modelos tradicionais religiosos (Hinterkopf, 1994, Ingersoll, 1994 citados por Gouveia, 2011). Fonseca (2010) considera que a Espiritualidade assenta acima de tudo no aspeto mais subjetivo de todas as tradições místicas e religiosas, sendo por meio delas que se dá a experiência de realização, do *numinoso*, a experiência mística, *Nirvana*, etc.. Esta experiência é caracterizada como uma experiencia onde os sujeitos sentem ou intuem um encontro com um nível diferente do que estão habituados na realidade, sendo uma *“vivência descrita como algo misterioso, tremendo e fascinante”* que apesar de ser *“impossível de compreender na totalidade é passível de ser apreendido e de poder transformar para sempre a vida dos individuos”* (Fonseca, 2010). A vivência do *Numinoso* é uma vivência existente desde a época do homem primitivo, já que sempre procurámos encontrar sentido e significado para o que nos rodeava e para os mistérios da vida (Fonseca, 2010). Além disso, a vivência da espiritualidade e a conexão com o “Sagrado” não consiste apenas na ligação com os tradicionais conceitos de Deus, Divino ou Transcendência, podendo assumir várias formas e conter acontecimentos de vida ou objetos que assumem um caracter “sagrado” no sentir subjetivo do sujeito (Gouveia,

2011; Dyson, Cobb, & Forman, 1997; Bash, 2003; Fisher, 2011). Fonseca (2010) refere ainda que aquilo que torna a Espiritualidade “sagrada” é o facto de “*ela produzir na pessoa, um sentimento que atravessa qualquer representação, (...) possuindo um valor e uma dimensão incomensurável em relação a outros valores humanos*”. Assim a Espiritualidade e a religiosidade assumem ambas a busca do sagrado/numinoso e processos de sacralização distinguindo-se porém na natureza do contexto em que essa procura se dá (Existencial/Quotidiano na Espiritualidade; Tradicional/Religioso na Religiosidade) (Gouveia, 2011). Existem, porém, autores que defendem que a separação entre religião e espiritualidade “poderá trazer mais prejuízos que benefícios”, limitando a compreensão de ambos os conceitos (Pargament et al., 2000; Zinnbauer et al., 1999).

Sendo assim, a espiritualidade é essencialmente o sentido, significado e sentimentos subjetivos dados pelos sujeitos relativamente a si próprios e ao que os rodeia (interconecções intrapessoais, interpessoais e transpessoais), reforçando-se a ideia de que o acesso à experiência “sagrada” é fundamental, dando-se mais relevância à prática, qualidade e vivência existencial dos sentimentos e valores espirituais do que às “explicações” correspondentes que são fornecidas (Kovács, 2007; Dyson, Cobb, & Forman, 1997; Fonseca, 2010; Gouveia, 2011; Pinto & Ribeiro, 2010; Guimarães & Avezum, 2007). Em 2006 o National Cancer Institute (2006) definiu também a espiritualidade como sendo os “*sentimentos e crenças profundas, muitas vezes religiosas, incluindo um estado de paz, conexão aos outros e crenças sobre o significado e propósito de vida*” (Pinto & Ribeiro, 2010), o que está também em consonância com a ideia de Dyson, Cobb, & Forman (1997) de que a conexão com o próprio, outros e transcendente é um dos pressupostos essenciais da espiritualidade que pode trazer harmonia e aceitação a todas essas relações. Lane (1987) citado por Dyson, Cobb, & Forman (1997) caracterizava três formas de conexão: 1ª) envolver-se em atividades geradoras da mesma; 2ª) a habilidade de pertencer a algo; 3ª) a habilidade de chegar a um sentimento de propósito e sentido da vida. Destas três formas, o autor acreditava que os sujeitos chegariam a um sentimento de preenchimento.

Sintetizando, numa revisão de literatura abordada por Gouveia, (2011) (Chiu, Emblen, VanHofwegen, Sawatzky, & Meyerhoff, 2004; Sawatzky, Ratner, & Chiu, 2005) foram sistematizadas as características consensuais da definição de espiritualidade sendo estas: a) Relação com algo que está além das dimensões psicológicas ou sociais (ex. Deus/ Força superior/ etc.); b) Busca existencial de sentido e propósito para a vida; c)

experiências subjetivas do sujeito que não são obrigatoriamente expressas através de práticas formais; e d) destingue-se da religião.

1.1.8– Impactos da Espiritualidade na Saúde

A saúde não é um constructo apenas baseado na ausência de doença, tendo esta sido relacionada com o bem estar mental, social e espiritual (Pinto & Ribeiro, 2010; Gouveia, 2011). Além disso, nos anos 70 e 80 viu-se uma forte importância da perspectiva holística da saúde a emergir pelos EUA (Fisher, 1999, Goodleo & Arreola, 1992, Hawks, 1994, Hawks et al., 1995, Vella-Brodrick & Allen, 1995 citados por Gouveia, 2011), tendo também nos anos 60 surgido uma grande quantidade de professores religiosos do oriente (Bash, 2003). O estudo deste construto cresceu imenso ao longo do tempo, tendo sido encontrada uma relação significativa da espiritualidade com a saúde, bem-estar e qualidade de vida (Pinto & Ribeiro, 2010; Gouveia, 2011). Tal confirmação levou a vários autores proporem a inclusão da componente espiritual na mensuração adequada da qualidade de vida relacionada com a saúde da população geral (e.g. Mytko & Knight, 1999, O’Connel & Skevington, 2007, WHOQOL-SRPB Group, 2006, citados por Gouveia, 2011). Existem no entanto dificuldades em obter uma definição adequada para este constructo, já que a Ciência até há pouco tempo atrás tinha uma visão negativa no que respeita à espiritualidade (nomeadamente Freud e até caracterizações do DSM-III) (Curlin, et al., 2007; Lewis, 2001; Ferraro & Albrecht-Jensen, 1991), não existindo ainda consenso na definição e relevância do conceito. Tal pode ser provocado também pelas dificuldades de mensuração existentes, assim como pela ausência de “uma escolha consensual de indicadores relevantes” (Gouveia, 2011; Dyson, Cobb, & Forman, 1997).

Viktor Frankl (1983) citado por Teixeira, Muller, & Silva, (2004) foi um pioneiro a falar da dimensão espiritual/existencial do ser humano como sendo uma dimensão indissociável das dimensões física e psicológica, referindo que a motivação intrínseca no homem era encontrar o sentido da vida. Desta forma ele referia que um sujeito poderia ter problemas psicofísicos mas ser saudável existencialmente. Além deste, Martín-Baró reconheceu igualmente a importância do sentido da vida e a responsabilidade/compromisso social como sendo peças chave decorrentes da fé e da espiritualidade, convertendo-se esta num suporte para valores e vida saudáveis (Teixeira, Muller, & Silva, 2004).

No entanto, vários foram os Modelos criados para encontrar uma ligação entre a espiritualidade e a saúde, sendo aqui realçados os três considerados mais fiáveis no

âmbito da Tese de Gouveia (2011). Eberst (1984) citado por Gouveia (2011) criou o “Modelo Cúbico da Saúde”, no qual existem 6 dimensões de saúde (Física, Emocional, Mental, Vocacional, Social e Espiritual) articuladas com as várias faces do cubo as quais estariam também ligadas a sub-elementos de saúde espiritual (Inspiração, Força de Vida, Entusiasmo, Empenho, Procura de Sentido, Aceitação das limitações pessoais, a capacidade de amar e ser amado e os sentimentos de altruísmo). As várias dimensões e sub-elementos pressupõem assim uma relação dinâmica e interactiva. Por outro lado, Chandler, Holden, & Kolander, (1992) sugerem que a saúde espiritual não deve ser integrada apenas como uma das várias dimensões da saúde, (como consta no Modelo de Hawks caracterizado em seguida) mas sim como uma componente que em conjunto com a componente pessoal permearia todas as dimensões de bem-estar e saúde (Física, Emocional, social, ocupacional e intelectual). Desta forma todas as dimensões teriam de ser desenvolvidas no âmbito espiritual de modo equilibrado para que fosse possível um bem-estar adequado. Assim o sujeito conseguiria adaptar e criar a sua identidade já que a componente espiritual iria servir como elemento integrador do self, o que moldaria o seu comportamento (Chandler, Holden, & Kolander, 1992). O terceiro Modelo é o de Hawks (1994), no qual o autor caracterizou 5 dimensões hierarquizadas em paralelo com a pirâmide de necessidade de Maslow. O sujeito teria então de passar pelas seguintes dimensões: *Dimensão Física* (Bom funcionamento do sistema corporal), 2º) *Dimensão Mental* (Bom funcionamento intelectual), 3º) *Dimensão Social* (Boa capacidade de relação com os outros), 4º) *Dimensão Espiritual* (na qual o sujeito teria a capacidade de encontrar significado e sentido para a sua vida, assentando a sua individualidade num conjunto de valores, crenças e comportamentos correspondentes) e por último o *Bem-Estar Emocional*, que envolvia a capacidade de expressar emoções de um modo resistente, levando o sujeito a sentir-se preenchido e com sentido na sua vida.

Recentemente a conceptualização holística da saúde integra 5 dimensões, a física, a social, a emocional, a intelectual e a espiritual (Fonseca, 2010; Pinto & Ribeiro, 2010; Chandler et al., 1992, Fisher, 2010, Fleck et al., 2003 citados por Gouveia, 2011).

Com o recente desenvolvimento do conceito, foram realmente encontrados benefícios da espiritualidade e religiosidade no âmbito da redução da depressão, ansiedade, psicoticismo, aumento de longevidade, capacidade de coping, maior bem-estar psicológico, satisfação com a vida, sentimento de propósito, assim como bons resultados no que toca à dor, debilidade física, doenças de coração, pressão sanguínea, funções imunes e neuroendócrinas, doenças infecciosas, cancro entre outros relacionados com o

bem estar-físico, psicológico e espiritual (Panzini & Bandeira, 2007; Curlin, et al., 2007; Lewis, 2001; Krageloh, 2011; Ferraro & Albrecht-Jensen, 1991; Guimarães & Avezum, 2007). Porém foram também encontrados resultados contraditórios e paradoxais no que toca à saúde mental estar positivamente correlacionada com uma boa saúde espiritual (Lewis, 2001; Panzini & Bandeira, 2007), o que pode estar relacionado com a falta de firmeza de definições adotadas, medidas aplicadas e amostras estudadas (Lewis, 2001). Por exemplo no estudo de Lewis (2001) sujeitos religiosos apresentavam, ao nível da personalidade, menores níveis de psicoticismo do que sujeitos não religiosos e maiores níveis obsessivos. É então necessário criar evidências mais robustas relativamente ao conceito (Guimarães & Avezum, 2007).

A espiritualidade é então reconhecida no presente como uma componente essencial do sujeito, tendo esta um impacto significativo na saúde (Pinto & Ribeiro, 2010). Desta forma será esperado que estando a Meditação associada com experiências de Numinoso e Sagrado, tenha também efeitos positivos no Bem-Estar espiritual dos sujeitos, conceito este que será mais explorado em seguida.

1.1.9– Bem-Estar Espiritual

Saúde Espiritual e bem-estar espiritual são encaradas pela literatura como sinónimos, e são uma das componentes mais exploradas das dimensões de bem-estar, porém é também um constructo que tem vindo ao longo do tempo a sofrer várias transformações, sendo este difícil de classificar.

Miller e Foster (2010) citados por Gouveia (2011) sumarizaram os aspetos fundamentais das várias definições do bem-estar espiritual através de uma revisão de literatura, referindo que a criação de valores pessoais e crenças em direção a um propósito de vida, assim como a relação com os outros, com a natureza e com o universo/poder supremo eram os aspetos chave do bem-estar espiritual. Maioria das caracterizações de Bem-Estar espiritual não partem, no entanto de um modelo conceptual confirmado empiricamente e de modo sustentado/operacionalizado, tendo Gouveia (2011) apenas encontrado uma exceção sustentada e operacionalizada, o Modelo de Fisher.

No que respeita à mensuração, este é um constructo particularmente difícil de caracterizar, tendo já sido analisado por vários autores. As pessoas diferem no modo como vivem e expressam a sua espiritualidade para resolver as suas dificuldades (sendo fácil realizar uma medição que seja limitada) (Fisher, 2010; Gouveia, 2011) e muitas vezes os instrumentos existentes acabam por avaliar não o fenómeno em si mas as suas

consequências (Moberg, 2002, citado por Gouveia, 2011). Sendo assim deparamo-nos com um problema de abundância de escalas com uma falta de alternativas às medidas de auto-relato, nomeadamente a possibilidade de estudos qualitativos.

Fisher alterou um pouco esta visão, tendo criado um Modelo de mensuração mais completo, baseado em entrevistas exploratórias previamente realizadas aos sujeitos, que depois o levaram a criar um questionário de auto-preenchimento utilizado no âmbito deste estudo (Gomez & Fisher, 2003, 2005a, 2005b; Fisher, 2007, 2006, 2010, 2011).

Fisher caracterizou o bem-estar espiritual como sendo a dinâmica relacional que o sujeito cria em quatro domínios de existência (Fisher, 1999 citado por Gouveia; Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009), ou seja, o grau menor ou maior de “*harmonia e qualidade das relações que as pessoas estabelecem consigo próprias, com os outros, com o ambiente e com o Outro transcendente*” (Gouveia, 2011). O bem-Estar espiritual seria a expressão da saúde espiritual (Fisher, 2010). Esta definição integra então 4 Domínios, que agregados podem indicar o nível global de Bem-Estar espiritual do sujeito: o *Domínio Pessoal* - modo como o sujeito se relaciona consigo no que respeita ao sentido, significado, propósito e valores de vida, tendo em conta o autoconhecimento e desenvolvimento, bem como a consciência sobre si mesmo em ligação com a auto-estima e a identidade; o *Domínio Comunitário* - relação interpessoal no que diz respeito à cultura, religião e moralidade, incluindo, desta forma, sentimentos de amor, esperança, fé no todo e justiça; o *Domínio ambiental* - caracterizado pela relação entre o mundo físico e biológico, expressando desta forma cuidado, proteção, admiração e sentimentos de clara união com a natureza; o *Domínio Transcendental* - relação com algo que existe para além do ser humano, tendo em conta, a existência de um Deus, força cósmica ou universal ou realidade transcendente, que pode ser expressa através de um culto ou adoração (Gouveia, 2011; Fisher, 2010, 2011).

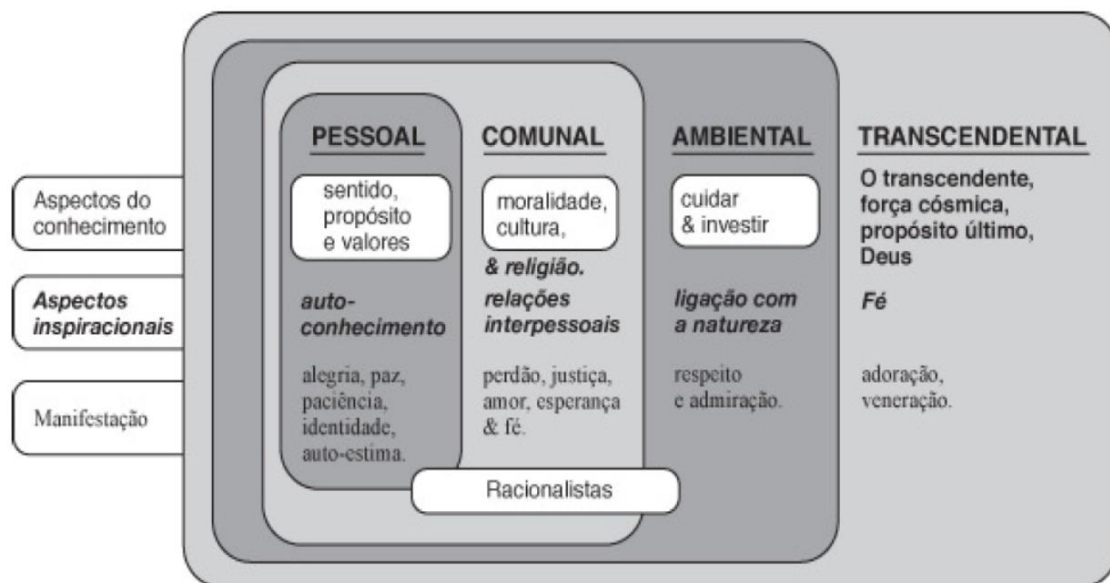


Figura 2: Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher (Gouveia, 2011)

Tal como se consegue observar na Fig.1, existem dois aspetos intercorrelacionados neste modelo: o de *conhecimento* (quadro de referência racional) e o de *inspiração* (essência e motivação para o desenvolvimento de cada domínio de BEE), os quais estão presentes em todas as dimensões relacionais do BEE (Fisher, 2011; Gouveia, 2011). Já a *manifestação* relaciona-se com o modo como o indivíduo se expressa, vivencia e percebe em si e nos outros um determinado estado de BEE (Fisher, 2011; Gouveia, 2011). Sendo assim, a qualidade de relações vivida em cada domínio de BEE irá indicar qual é o BEE nesse domínio, sendo o real bem-estar espiritual do indivíduo o efeito combinado do bem-estar espiritual em cada domínio adotado pelo indivíduo (Fisher, 2000 citado por Gouveia, 2011; Fisher, 2010, 2011). Tal não quer dizer que o sujeito tem um maior “bem-estar”, mas irá revelar a importância e até que ponto o sujeito se sente a desenvolver os vários domínios do Bem-Estar Espiritual (Fisher, 2011, 2003; Gouveia, 2011).

Fisher revelou ainda a existência de um *Sinergismo Progressivo*, explicando que existe uma interação entre os vários domínios que promove um recíproco crescimento e complexificação, trazendo desenvolvimento da qualidade das relações (Fisher, 2011; Fisher, 1999 citado por Gouveia, 2011).

Nos seus estudos Fisher constatou que maiores níveis de Bem-Estar Espiritual resultavam do desenvolvimento de todos os domínios de BEE, embora todas as pessoas desenvolvam ou valorizem todos os domínios (Gomez & Fisher, 2003, 2005a, 2005b; Fisher, 2007, 2006, 2008, 2010, 2011; Gouveia 2011). É, no entanto, dada prioridade

apenas a um deles na maioria das vezes, o que permitiu a Fisher a elaboração de Perfis de Bem-Estar Espiritual (Personalistas – Maior ênfase no Domínio Pessoal; Comunitários - Maior ênfase no Domínio Comunitário; Ambientalistas - Maior ênfase no Domínio Ambiental; Globalistas - Maior ênfase no Domínio Transcendental; Racionalistas - Maior ênfase nos três primeiros domínios, excluindo o transcendental) (Fisher, 2010; Gouveia, 2011).

No que respeita aos efeitos do bem-estar espiritual, estudos recolhidos por Teixeira, Muller & Silva (2004) demonstram que a saúde psicológica e física está intimamente e positivamente correlacionada com o Bem-Estar Espiritual e Existencial, como aliás se poderia supor tendo em conta os bons resultados já encontrados ao nível da relação da espiritualidade com a saúde anteriormente observados. Entre estes estudos citados pelo autor foi revelada a existência de correlação entre bem-estar espiritual e maior idade, menor psicoticismo e maior prática religiosa (Fisher, Francis e Johnson, 2002), maior capacidade de coping (Lyn e Marie, 2002) menos burnout (Milne, 2002), propósitos vitais e saúde em geral (Wotherspoon, 2001), menor depressão (Heges e Peake, 2002) e status de identidade egóica (Kang, 2000).

Sendo assim, sintetizando, a espiritualidade é realmente uma componente essencial da personalidade, saúde e bem-estar, dando conta de uma visão integrada do ser humano, embora exista uma grande necessidade de clarificar os vários conceitos relacionados com a mesma (Espiritualidade, bem-estar espiritual, religiosidade, etc.) e fazer por validar e adaptar de modo mais fiável a pesquisa na área, criando modelos de mensuração confiáveis (Gouveia, 2011; Teixeira, Muller, & Silva, 2004).

1.2– Definição da Problemática e Objetivo do Estudo

A Experiência Meditativa é a prática em estudo, estando esta intimamente ligada com a Espiritualidade desde os seus primórdios. Recentemente começou também a ser praticada no âmbito terapêutico, com o objetivo de procurar um equilíbrio psicológico, físico, ou Espiritual/Existencial, como aliás é muito abordado pela literatura. Pode então referir-se que para a prática da Meditação está inerente o encontro do sentido/significado e do propósito, por forma a que o sujeito chegue a um equilíbrio pessoal e com o que o rodeia, o que está intimamente relacionado com a essência do conceito Bem-Estar Espiritual, nomeadamente no Modelo de Fisher, com o conceito de *Sinergismo Progressivo*. Esta ideia é apoiada por Cox (2000) (citado também por Teixeira, Muller &

Silva, 2004) que encontrou correlações altas entre o Orar meditativo e Não-conversional com o Bem-Estar Espiritual, experiência mística e riqueza da experiência de reza, assim como correlações baixas com a ansiedade e com as representações pouco saudáveis das relações. Tal suporta a hipótese deste estudo, de que o Bem-Estar Espiritual dos sujeitos que praticam meditação pode estar positivamente correlacionado com a experiência de prática meditativa. Para além disso, encontram-se na literatura já descrita, anteriormente, bastantes semelhanças relativamente aos efeitos de um maior bem-estar espiritual e da Meditação, nomeadamente: um maior bem-estar psicológico (e.g. menos stress, ansiedade, etc), físico (e.g. menos problemas cardio-vasculares) e existenciais (e.g. quanto maior bem estar espiritual maior o encontro do sentido e respostas existenciais; Meditação está em muito relacionada com objetivos de encontro do sentido e procura de equilíbrio) (e.g. Ospina, et al. 2007; Gouveia, 2011; Ferraro & Albrecht-Jensen, 1991; Gomez & Fisher, 2003; Guimarães & Avezum, 2007; etc.)

Além disso podemos também realizar um paralelo entre a Prática Meditativa e a Experiência de Flow, desde logo sugerida pelo próprio autor que criou a terminologia do Flow, quando revelou a necessidade de investigação na associação dos estados de flow às experiências de focalização interna da mente (Gouveia, 2011; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). No flow um dos pressupostos é a elevada concentração que é necessária na tarefa, sendo esta também necessária na prática meditativa, já que esta requer uma absorção psicológica num determinado “objeto” ou objetivo, existindo um estado de percepção consciente da tarefa onde é treinada a focalização interna nos movimentos do corpo, o que ajuda a incrementar a auto-percepção sensorial (Larkey et al., 2009, Maddux, 1997, Humphreys, 2003 citados por Gouveia, 2011). Além disso, outros autores referem ainda que tanto o flow como a Meditação (e.g. Hatha yoga) podem facilitar estados de transcendência do ego, imersão na tarefa e concentração relaxada, promovendo um melhor desempenho (Revizza, 2001 citado por Gouveia 2011). Sintetizando, alguns dos aspetos comuns já encontrados entre o Flow e a Meditação são a ausência de esforço percebido, a sensação de domínio, sentimentos de admiração e perfeição, elevada intuição, alegria, e sentimentos de auto-transcendência (Cooper, 1998 citado por Gouveia, 2011). Delle Fave, (2009) detetou também através de uma análise comparativa entre Flow e Meditação características comuns em ambos os conceitos que consistiam em: Valores altos de envolvimento na tarefa e grande motivação intrínseca, ideias claras, atenção focada e sensação de controlo, percepção de desafios altos e competências moderadamente altas, prazer na tarefa, relaxamento, interesse e feedback

relativo à atividade. O estado de Flow foi ainda considerado semelhante a estados hipnóticos já que ambos requeriam dissociação/desapego relativamente ao que está ao redor do sujeito no momento da tarefa, sentimento de absorção, sensação de controlo e alterações perceptuais como alteração da percepção do tempo (Kihlstrom, 1985 citado por Groove & Lewis, 1996), sendo maioria destes comuns à Meditação. Holzel & Ott, (2006) referem ainda que sujeitos com tendência a conseguir entrar em estados de absorção mental e focalização de atenção fortes terão mais facilidade em entrar em estados de meditação profundos, algo que mais uma vez indicia que a prática Meditativa pode estar realmente bastante relacionado com o Flow. Deste modo, dadas as informações recolhidas, considera-se pertinente estudar de modo mais aprofundado até que ponto a Meditação pode ser considerada uma prática indutora de experiências ótimas / flow, algo que já foi demonstrado por estudos anteriores (Coppa & Delle Fave, 2007 citado por Delle Fave, 2009).

O estudo de Delle Fave, (2009) encontrou também um maior valor de motivação intrínseca, desafios percecionados e auto-consciência em práticas religiosas (entre elas a reza e a meditação), assim como níveis mais baixos de clareza de objetivos. Tal leva também esta tese a estudar qual a relação entre o Bem-estar espiritual e o Flow. A literatura tem revelado a possibilidade de uma clara ligação entre o Flow e o Bem-Estar Espiritual, principalmente porque o Flow e outras experiências ótimas (e.g. peak experiences/performances) têm sido consideradas experiências espirituais. Tal verificasse, existindo uma contribuição dos estados de flow em criar significado/sentido/propósito na vida (Csikszentmihalyi, 1990) os quais envolvem a necessidade de uma fusão entre consciência e ação (imersão na atividade), uma experiência holística de diferenciação e integração, e ainda a resultante ideia do flow ser um modelo complexo, consciente e ordenado de transcendência do self. Vários estudos associados à atividade física foram também realizados, os quais elevaram igualmente a ideia de ligação da espiritualidade e flow, principalmente pelo modo como os sujeitos descreviam as experiências de prática física, associando elementos de flow com uma vivência mística, transcendente e de criação de sentido (Acevedo, Dzewaltowski, Gill & Noble, 1992, Burfoot, 2000, Lynch & Scott, 1999, Murphy & White, 1995, Sheehan, 1978/1980, 1992, 1997, Nesti, 2007, Berger et al., 2002, Sing, 2004, Watson & Nesti, 2005 citados por Gouveia, 2011). Além disso Delle Fave, (2009), acrescenta ainda que a associação de práticas religiosas (incluindo meditativas e de reza) com desafios e competências pessoais maiores, no

âmbito do Flow é uma das características do contexto de fé, já que os sujeitos se confrontam com uma dimensão que os transcende.

Relacionando os três constructos em análise neste estudo, Csikszentmihalyi chegou a associar práticas meditativas (e.g. yoga, tai-chi) com o Flow e Espiritualidade, revelando que estes teriam como objetivo unir o sujeito ao transcendente (e.g. Deus) ligando-o de modo presente ao seu corpo e consciência, criando deste modo um sistema complexo e organizado no qual a dualidade corpo-mente “*se transforma num único e harmonioso objetivo espiritual*” (Csikszentmihalyi, 2002 citado por Gouveia, 2011). O que é facto é que os três conceitos surgem com o objetivo de procura ou obtenção de equilíbrio, elevando a necessidade humana de se desenvolver enquanto pessoa procurando sentido para a sua vida em harmonia consigo e com o que o rodeia. Deste modo os conceitos de vivência do *Sagrado*, *Fluxo* e *Sinergismo Progressivo*, anteriormente revistos, podem realmente estar bastante relacionados. Complementando, todos os conceitos sugerem uma consciência e significado que permeia os comportamentos diários, a interpretação dos eventos, relações (Mundo que os rodeia) e as suas orientações/objetivos futuros, dando a oportunidade aos sujeitos de pôr em ação no seu dia a dia novos valores, significados e criação de sentido para as experiências vividas (e.g. Gouveia, 2011; Csikszentmihalyi, 1990; Delle Fave, 2009).

Propõe-se então a hipótese neste estudo de que os Efeitos da Experiência de Prática Meditativa (durante a prática e na vida diária dos participantes) terá uma correlação positiva com a predisposição à experiência de Flow, sugerindo desta forma que esta é uma experiência ótima para os sujeitos praticantes. Além disso coloca-se também a hipótese de que tanto a Prática Meditativa como o Flow, que a ela poderá estar associado, estão positivamente correlacionados com o Bem-estar Espiritual.

Existindo ainda literatura que sugere (como vimos anteriormente) uma necessidade de analisar variáveis socio-demográficas no âmbito desta temática, nomeadamente ao nível da experiência meditativa. Sendo assim, procurar-se-á neste estudo saber até que ponto variáveis como o Género, Idade, Estado civil, Atividade profissional, Escolaridade, Experiência de prática Meditativa, Tempo da sessão de prática, Regularidade da prática e Motivos que levam os sujeitos a praticar meditação, se correlacionam com os três constructos em estudo.

Assim, a literatura recolhida permite e torna pertinente o estudo empírico Correlacional entre a Experiência Meditativa e seus efeitos, a predisposição à experiência

de Flow e o Desenvolvimento de Bem-Estar espiritual, utilizando instrumentos fiáveis e recentes na exploração dos mesmos. Desta forma, os **objetivos específicos** deste estudo são:

- Analisar as qualidades psicométricas das duas Escalas de efeitos da Experiência meditativa e da Escala Disposicional curta de Flow;
- Verificar quais são os Efeitos da Meditação na Vida Diária e durante a prática dos praticantes de meditação;
- Verificar qual a predisposição dos sujeitos praticantes de Meditação à experiência de Flow;
- Verificar até que ponto os praticantes de Meditação se sentem a desenvolver o Bem-Estar Espiritual;
- Averiguar se existe relação entre a Experiência Meditativa e seus efeitos e a predisposição para a experiência de Flow.
- Averiguar se existe relação entre a Experiência Meditativa e seus efeitos e o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual dos sujeitos.
- Averiguar se existe relação entre o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual e a predisposição à experiência Flow.
- Compreender se existem diferenças significativas relativamente ao Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual, Efeitos da Experiência meditativa e predisposição à experiência de Flow, tendo em conta as variáveis dos dados sócio-demográficos.

2- MÉTODO

2.1– Participantes

Neste Sub-capítulo encontra-se uma síntese descritiva da Amostra que pode ser visualizada em maior pormenor no Anexo E.

A Amostra deste estudo tem 117 sujeitos no total, sendo a maioria dos inquiridos (76,1%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos (68,4%) e com curso superior (67,5%). Quase todos os inquiridos são de nacionalidade portuguesa (97,4%), predominando inquiridos da zona da Estremadura (68,4%).

A maioria dos inquiridos estão no ativo (72,6%), havendo 13,7% desempregados e 12,8% de estudantes. Dos inquiridos que trabalham (n=85), as atividades profissionais predominantes são as pertencentes a dois grupos da Classificação Nacional das Profissões (CNP): técnicos e profissionais de nível intermédio (43,5%), Especialistas das profissões intelectuais e científicas (23,5%). Há a considerar contudo que 3 dos sujeitos Estudantes têm também Ocupação Profissional⁶, assim como um dos sujeitos Desempregados⁷ (que refere ser Designer) (Ver Anexo E).

Quanto ao estado civil há uma grande percentagem de inquiridos casados ou a viverem em união de facto (37,6%) e de inquiridos solteiros (36,8%), e uma menor percentagem de separados/divorciados (23,9%) (Ver Anexo E) para mais pormenores).

Quanto à pergunta com quem vivem, a maioria (78,6%) vive acompanhada, apenas 21,4% dos inquiridos vivem sozinhos, uma grande percentagem referiu viver com o companheiro (30,8%) e 13,7% com o companheiro e com os filhos e 17,1% apenas com os filhos, os restantes inquiridos referem viver com outros familiares ou com amigos.

A maioria dos inquiridos não tem doenças (76,9%). Nos sujeitos que têm doenças (n = 27), as mais referidas são: Perturbações Cardiovasculares (22,2%), perturbações dos ossos, articulações e músculos (11,1%) e Perturbações Neurológicas ou Psicológicas (11,1%).

⁶ Os trabalhadores-estudantes foram enquadrados na categoria de “estudantes”, porém foi-lhes também atribuída uma categoria no ramo de atividade, dado terem ambas.

⁷ Indivíduo considerado na Categoria de “Desempregado (a)” bem como na Categoria do Ramo de atividade, dado que poderá exercer a sua profissão de modo esporádico ou como freelancer, não estando no entanto empregado.

Uma minoria de inquiridos refere outras queixas (20,5% - 24 sujeitos), sendo as mais referidas as Perturbações Neurológicas ou Psicológicas (50%) e as Perturbações dos Ossos, Articulações e Músculos (12,5%).

Dados relativos à prática Meditativa dos Participantes

Já no que respeita ao Motivo que levou os sujeitos a Meditar, maioria dos inquiridos (41%) refere que desejava adquirir um maior bem-estar físico/psicológico, salientando variadas vezes a necessidade de reduzir ansiedade, o stress e sentirem que conseguiam controlar a sua mente. Numa percentagem menor, 16,2% referem que começaram a meditar por questões existenciais relacionadas com o sentido da vida e evolução enquanto pessoas, salientando várias vezes que gostavam de perceber “porque estávamos aqui”, vendo na meditação um modo de obter respostas. Já 10,3% viam na meditação uma vivência mística ou de fé que os conecta com algo transcendente (“Deus”, “Universo”) e os ajuda a atingir evolução espiritual; 7,7% referia sentir necessidade de ter um momento de recolhimento, um momento “sozinhos”, através do qual conseguiam obter autoconsciência; 7,7% diz ter começado a meditar por curiosidade ou por conselho de amigos ou do companheiro(a); 6,8% começou a meditar por pertencer a grupos de formação que requeriam esse tipo de prática (Artes Marciais, Yoga, Estudos de Teosofia, Budismo e Reiki); 4,3% referiram ter começado a meditar por terem tido situações de vida que os colocaram desequilibrados(as), como divórcios, problemas interpessoais ou de trabalho e por fim 3,4% não refere qualquer motivo ou salienta que não se recorda.

Os motivos presentes para os sujeitos continuarem a meditar não alteraram muito relativamente aos motivos passados, sendo que a maioria (63,2%) permaneceram a referir que a meditação lhes trazia maior bem-estar físico e psicológico, salientando que sentiam compreender melhor aqueles que os rodeiam, mais equilíbrio e autocontrolo mental. Já numa menor percentagem 12,8% refere continuar a meditar para obter respostas a questões existenciais relacionadas com o sentido da vida e da sua evolução enquanto pessoas; 8,5% refere gostar de sentir maior habilidade para resolver problemas do quotidiano, sentindo-se mais disponível e compreensivo; 6,8% sentem continuar a necessitar de um momento de recolhimento e de um momento “sozinhos” e por fim 6,8% dizem continuar a meditar por forma a obter uma vivência mística ou de fé associada a algo transcendente e Evolução Espiritual.

A meditação Mindfulness é a categoria mais praticada pelos inquiridos (52,1%), seguida da meditação de concentração (32,5%), 14,5% praticam estes dois tipos de meditação. Relativamente aos nomes específicos da meditação praticada pelos inquiridos constata-se que uma grande percentagem refere que a meditação que pratica não tem um nome conhecido (32,5%), 12% refere a Meditação associada ao Yoga (Raja-yoga, Kundalini Yoga, Arhatic Yoga ou Kriya yoga) e 11% pratica vários tipos de meditação distintos. A maioria dos inquiridos (65%) já pratica meditação há mais de dois anos, sendo que, 31,6% praticam há mais de 7 anos, 10,3% entre 5 a 6 anos, 23,1% entre 3 a 4 anos e 28,2% entre 1 a 2 anos.

Relativamente à regularidade da prática da meditação a maioria (59%) refere praticar mais de três vezes por semana, os restantes praticam com menos regularidade. Quanto à duração da sessão uma grande percentagem (34,2%) refere praticar entre 16 e 30 minutos e entre 31 e 60 minutos (33,4%), uma menor percentagem refere praticar entre 5 e 15 minutos (7,7%) ou mais de 60 minutos (12,8%).

2.2– Instrumentos

Neste estudo, foram utilizados 3 instrumentos, a Escala de Avaliação da Experiência Meditativa de Reavley & Pallant, (2009), a Escala reduzida de Flow Disposicional de Jackson, Martin, & Eklund, (2008) e a Escala de Bem-Estar Espiritual de Gomez & Fisher, (2005b).

2.2.1 – Escala de Medição de Efeitos da Experiência Meditativa

Neste estudo, com o objetivo de medir os efeitos da experiência meditativa, durante a prática e na vida diária dos sujeitos, foi escolhida a escala de avaliação da Experiência meditativa de Reavley & Pallant, (2009) (Anexo C) por ser aquela que de forma mais abrangente foca as várias dimensões e efeitos da experiência meditativa, tais como aspetos físicos, psicológicos, sociais, comportamentais e espirituais do sujeito na avaliação, algo que muitos outros instrumentos não tinham em consideração (Reavley & Pallant, 2009). Sendo assim, nesta escala, o objetivo centra-se em aceder aos efeitos cognitivos, físicos, emocionais e espirituais da meditação, tanto durante a mesma como no dia-a-dia do sujeito.

Esta escala consiste então num questionário de autopreenchimento, constituído por duas partes. A primeira parte é constituída por um questionário de 31 itens num formato de escala de likert de 6 pontos [variando de 1= “Quase Nunca” a 6 “Quase Sempre”]. Esta permite avaliar os efeitos da experiencia meditativa durante a meditação (EEM-DM). Os 31 itens são divididos por 5 Subescalas, sendo elas: *Efeitos Cognitivos* com 8 itens (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 25, e.g. “A minha capacidade de perceção está mais clara”); *Efeitos Emocionais* com 6 itens (19, 20, 21, 22, 23, 24, e.g. “Experiencio emoções intensas”); *Experiencias Místicas* com 7 itens (18, 26, 27, 28, 29, 30, 31, e.g. “Tenho uma experiência de contacto com um poder maior”); *Relaxamento* com 5 itens (1, 2, 3, 9, 10, e.g. “O meu corpo torna-se mais pesado”) e por fim a Subescala de *Desconforto Físico* com 5 itens (4, 5, 6, 7, 8, e.g. “Sinto inquietação ou espasmos em partes do corpo”).

Já a segunda parte do questionário é constituída por 35 itens, também num formato de escala de likert de 6 pontos [variando de 1= “Não é Verdade” a 6 “Totalmente Verdade”], para avaliar os efeitos da meditação durante o dia-a-dia do sujeito (EEM-VD). Os 35 itens são divididos em 7 Subescalas, cada uma com 5 itens, sendo elas: *Físico* (1, 2, 3, 4, 5, e.g. “Durmo melhor”); *Expansão de Consciência* (11, 12, 13, 14, 15, e.g. “Tenho uma sensação de paz interior e força”); *Emocional* (6, 7, 8, 9, 10, e.g. “Estou menos ansioso (a)”); *Social* (30, 32, 33, 34, 35, e.g. “Tenho menos conflitos com os outros”); *Cognitivo* (19, 22, 23, 24, 25, e.g. “A minha memória é melhor”); *Aceitação sem Julgamento* (26, 27, 28, 29, 31, e.g. “Sou menos critico comigo e com os outros”); e por fim *Comportamento* (16, 17, 18, 20, 21, e.g. “Tenho menos comportamentos destrutivos”). Na instrução é pedido aos sujeitos que assinalem a opção que vai mais de acordo com os efeitos que as suas experiências de prática meditativa têm na sua vida diária (Anexo A).

Todos os itens, de ambos os questionários são formulados na positiva e os resultados são obtidos através da média das respostas atribuídas aos itens de cada subescala.

Sendo pela primeira vez aplicado na População portuguesa, o Questionário de Experiência Meditativas (Reavley & Pallant, 2009), teve de ser traduzido para a Língua Portuguesa com a ajuda da Prof^a Dra. Maria João Gouveia, existindo desta forma conhecimentos Científicos e de Inglês para que tal tradução pudesse ser realizada.

Para o Questionário EEM-DM foi pedido aos sujeitos que “para cada uma das afirmações” que se seguissem, escolhessem com uma cruz o valor que consideravam ser o mais adequado, “tendo em conta a sua experiência de prática meditativa regular”, elegendo numa escala de 1 a 6 um valor. Era ainda pedido que o sujeito não perdesse muito tempo em cada afirmação. No Questionário EEM-VD a instrução era similar, embora neste caso o sujeito deve-se seleccionar a opção tendo em conta “os efeitos que a sua experiência de prática meditativa tem na sua vida diária” (Anexo A).

Os autores originais apresentam resultados de fiabilidade e validade para todas as subescalas, com valores de consistência interna para diferentes subamostras a variar entre $\alpha= 0.68$ e $\alpha=0,87$ no Questionário EEM-DM e entre $\alpha= 0.87$ e $\alpha=0,90$ no Questionário EEM-VD (Reavley & Pallant, 2009).

2.2.2 – Escala Disposicional Curta de Avaliação do Estado de Flow

Neste estudo foi escolhida a Versão Portuguesa da Escala Disposicional de Flow (Gouveia, Marques, & Vieira, 2008) (Anexo C), sendo este um instrumento que avalia de modo mais adaptável a tendência da frequência de experiências de estado de Flow, em vários tipos de práticas, neste caso tendo-se adaptando à prática meditativa (ao nível da instrução – Anexo A) (Jackson & Marsh, 1996; Jackson & Eklund, 2002; Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Rodrigues, 2012). Ao escolher a Escala de Flow de Estado, estar-se-ia a avaliar uma experiência Meditativa específica e temporalmente próxima, algo que não é o pretendido neste estudo. Assim pretende-se medir a frequência de pré-disposição à experiência de Flow ao longo de várias práticas meditativas. A Escala de Medição utilizada foi a DFS-2 curta de Jackson, Martin, & Eklund, (2008) adaptada para a Língua Portuguesa por Gouveia, Marques, & Vieira, (2008). Foi escolhida a versão curta de 9 itens em vez de a de 36 itens, para que o preenchimento do questionário não fosse tão demorado e exaustivo, evitando o máximo possível o enviesamento por aborrecimento dos sujeitos no preenchimento. Além disso o padrão de resultados em ambas as escalas, para todas as subescalas, é muito semelhante, tendo estas praticamente a mesma fiabilidade e validade. Os autores originais revelam então valores de consistência interna a variar entre $\alpha= 0.78$ e $\alpha=0,90$ na DFS-2 de 36 itens e entre $\alpha= 0.74$ e $\alpha=0,81$ na DFS-2 de 9 itens (Jackson & Eklund, 2002; Jackson, Martin, & Eklund, 2008). Já na adaptação da Escala à População Portuguesa, numa primeira análise os valores de Consistência Interna (Alpha de Cronbach) variaram entre $\alpha= 0.74$ e $\alpha=0,92$ na DFS-2 de 36 itens (Gouveia, 2011), tendo sido mais recentemente confirmada a validade fatorial e a

Consistência Interna com valores que variam entre $\alpha = 0.74$ e $\alpha = 0.91$ na mesma escala (Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques, & Carvalho, 2012). Já a DFS-2 de 9 itens, não foi ainda validada na População Portuguesa, tendo este estudo realizado uma análise Fatorial confirmatória.

O questionário contém 9 itens retirados da Escala Longa de 36 Itens. Cada item vai representar uma das 9 dimensões de Flow já existentes também na Escala Disposicional longa, sendo essas dimensões: A *Experiência Autotélica* (9, e.g. “A atividade que realizo é muito gratificante”), a *Alteração do Tempo* (8, e.g. “A forma como o tempo passa, parece-me diferente do normal”), a *Perda de Consciência* (7, e.g. “Não estou preocupado(a) com o que os outros poderão pensar de mim”), a *Sensação de controlo* (6, e.g. “Tenho a sensação de controlo total sobre aquilo que estou a fazer”), a *Concentração* (5, e.g. “Estou completamente focado(a) na tarefa”), a *Perceção de Desempenho* (4, e.g. “Durante a atividade, tenho noção clara de que estou a ter um bom desempenho”), a *Clareza de Objetivos* (3, e.g. “Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer”), o *Envolvimento na Tarefa* (2, e.g. “Faço as coisas, espontânea e automaticamente, sem ter de pensar nelas”), e o *Equilíbrio Tarefa-Competência* (1, e.g. “Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as exigências da situação”).

É pedido aos participantes que estes assinalem o quão frequentemente experienciam a característica descrita em cada item na sua prática Meditativa, estando estes perante uma escala de Likert com 5 pontos para cada item [1=“Nunca”, 2=“Raramente”, 3=“Às vezes”, 4=“Frequentemente” e 5=“Sempre”]. Cada item irá representar o valor para cada uma das 9 dimensões da Escala. Assim, todas as dimensões de Flow poderão ter um valor máximo de 5 pontos e um valor mínimo de 1. Já os valores de Flow disposicional podem variar entre um mínimo de 9 pontos e um valor máximo de 45 pontos. Valores mais altos irão sempre representar uma mais forte probabilidade do sujeito experienciar o Flow durante a prática meditativa.

No que respeita à Instrução da versão curta do Questionário DFS-2 (Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Gouveia, Marques, & Vieira, 2008), foi pedido aos sujeitos que “tendo em conta pensamentos e emoções que” pudessem sentir durante a prática meditativa, refletissem relativamente à frequência com que habitualmente experienciavam cada uma das afirmações presentes nos itens, assinalando com um círculo a resposta que melhor correspondia à sua experiência (entre 1 e 5) (Anexo A).

2.2.3 – Escala de Medição do Desenvolvimento de Bem-estar Espiritual

A escala de Gomez & Fisher, (2003) adaptada por Gouveia, Marques, & Ribeiro, (2009) (Anexo C) foi a escolhida para utilizar como medição do bem-estar espiritual, exatamente porque esta é a única ferramenta que avalia de modo discriminado as 4 dimensões identificadas no modelo de Fisher (e.g. 2006, 2007).

O Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ) (Gomez & Fisher, 2003) é um questionário de autopreenchimento, com 20 itens, cada um com 2 partes de resposta dadas através de 2 escalas de likert com 5 pontos cada [variando de 1= “Muito Pouco” e 5= “Muitíssimo”]. Sendo assim, o sujeito terá de assinalar duas opções para cada item, uma para a opção “É ideal para a Saúde Espiritual desenvolver...” e outra para a opção “Em que medida você se sente a desenvolver”, escolhendo dentro de ambas as escalas de likert o valor que considerar mais adequado.

Os 20 itens são distribuídos de igual modo (5 itens) por forma a avaliar cada subescala do Bem-Estar Espiritual definidas por Gomez & Fisher, (2003), sendo elas: *Pessoal* (5, 9, 14, 16, 18, e.g. “Um sentimento de identidade pessoal”); *Comunitária* (1, 3, 8, 17, 19, e.g. “Afeto por outras pessoas”); *Ambiental* (4, 7, 10, 12, 20, e.g. “Uma ligação com a Natureza”) e a *Transcendental* (2, 6, 11, 13, 15, e.g. “O sentimento de união com Deus”).

A instrução do Questionário de Bem-Estar Espiritual (Gomez & Fisher, 2003; Gomez & Fisher, 2005a,b; Gouveia, 2011) é apresentada primeiramente com uma breve descrição de Espiritualidade e Saúde Espiritual, seguindo-se um pedido para que o sujeito dê para cada uma das afirmações duas respostas, assinalando com uma cruz os números de cada coluna que melhor indicassem “Em que medida (...) cada afirmação é importante para um estado ideal de saúde espiritual” e “Em que medida (...) cada afirmação reflete a sua experiência atual”, optando por um de 5 pontos em cada. Esclarece-se ainda que a palavra “Deus” pode ser também substituída por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, sendo importante apenas o significado (Anexo A).

Foram apresentados bons resultados de fiabilidade e validade para todas as sub-escalas, com valores de consistência interna a variar entre $\alpha = 0,76$ e $\alpha = 0,95$ para as diferentes subamostras (Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b; Gouveia, 2011). Já os resultados relativos à Versão deste instrumento em Português (Gouveia, Marques, & Ribeiro, 2009; Gouveia, 2011), apresentam também bons resultados de fiabilidade e validade, tendo um

valor de consistência interna global de $\alpha=0,89$, oscilando os valores das 4 dimensões entre $\alpha=0,75$ e $\alpha= 0,89$.

2.3– Procedimento

A amostragem foi selecionada de modo aleatório, por um processo de bola de neve e de partilha através da internet com vista a obterem-se apenas sujeitos que praticassem meditação regularmente. As redes sociais foram o principal recurso para a recolha de dados, com o objetivo de abranger o maior número de sujeitos possível. Sendo assim, dos 117 questionários recolhidos apenas 10 foram recolhidos em papel.

Inicialmente foram contactadas através de um E-mail, com informações acerca do estudo, 5 locais de prática Meditativa específicos, por forma a facilitar e tornar mais fiável a caracterização da Amostra, porém não foi obtida resposta por parte de 4 locais e por parte de outro foi negado.

Dadas as dificuldades de recolha presencial, optou-se pela utilização da internet como meio de recolha de dados. Começou por se elaborar um website (<http://www.psicologiaemeditacao.blogspot.pt>) com informações relativamente ao estudo e seu objetivo. Esta página incluía também uma hiperligação para o questionário que incluía as três escalas avaliativas e o questionário de dados sociodemográficos. Esta página foi partilhada juntamente com a hiperligação do questionário em variados grupos da rede social Facebook, tendo sido eles: “MEDITAÇÃO” com um total de 551 membros; “Grupo de Meditação ao Encontro da Alma Lusitana”, com um total de 3388 membros; “Meditação & Amor Incondicional” com um total de 17.434 membros; “UNIÃO BUDISTA PORTUGUESA” com um total de 9277 membros; “Meditação” com um total de 1528 membros; “OSHO Portugal” com um total de 998 membros; “Convívios Budistas em Portugal” com um total de 599 membros e por fim “Reiki Portugal”, com um total de 432 membros.

Além disso, houve também contacto com a *Loja Namastê* em Odivelas, que realiza atividades de Meditação semanalmente. Esta concordou em colaborar partilhando o website de preenchimento e distribuindo questionários aos praticantes de Meditação regulares. Assim, foram preenchidos através da colaboração da *Loja Namastê* apenas 10 questionários escritos (Sendo que todos os outros foram de preenchimento online), tendo sido difícil - também neste meio - que os sujeitos aderissem.

Foi ainda criado um “Evento” na Rede Social *Facebook*, no qual era divulgado o objetivo do estudo, o website e a hiperligação para o questionário. Este “Evento” foi

divulgado para sujeitos que estivessem de alguma forma conectados à área da Meditação, podendo estes posteriormente partilhar com “amigos” que tivessem a mesma prática (Efeito Bola de Neve).

No que respeita à estrutura do Questionário, a 1ª página deste dá a compreender ao participante o intuito do estudo, assim como o anonimato de todos os dados, que são utilizados apenas para fins estatísticos. Pretende-se também tranquilizar os sujeitos referindo que não existem respostas certas ou erradas e agradece-se a participação. Segue-se depois o Questionário de Dados Sócio-Demográficos, onde é referido que o sujeito “irá encontrar algumas questões pessoais relativas à sua vida em geral” pedindo, em seguida, o máximo de sinceridade relativa às mesmas.

Em seguida, encontra-se o Questionário de Experiência Meditativas (Reavley & Pallant, 2009), o qual inicialmente teve de ser traduzido para a Língua Portuguesa com a ajuda da Profª Dra. Maria João Gouveia, existindo desta forma conhecimentos Científicos e de Inglês para que tal tradução pudesse ser realizada. Para o Questionário EEM-DM foi pedido aos sujeitos que “para cada uma das afirmações” que se seguissem, escolhessem com uma cruz o valor que consideravam ser o mais adequado, “tendo em conta a sua experiência de prática meditativa regular”, elegendo numa escala de 1 a 6 um valor. Era ainda pedido que o sujeito não perdesse muito tempo em cada afirmação. No Questionário EEM-VD a instrução era similar, embora neste caso o sujeito deve-se selecionar a opção tendo em conta “os efeitos que a sua experiência de prática meditativa tem na sua vida diária”.

No que respeita à Versão curta do Questionário DFS-2 (Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Gouveia, Marques, & Vieira, 2008), foi pedido aos sujeitos que “tendo em conta pensamentos e emoções que” pudessem sentir durante a prática meditativa, refletissem relativamente à frequência com que habitualmente experienciavam cada uma das afirmações presentes nos itens, assinalando com um círculo a resposta que melhor correspondia à sua experiência (entre 1 e 5).

Por ultimo, o Questionário de Bem-Estar Espiritual (Gomez & Fisher, 2003; Gomez & Fisher, 2005a,b; Gouveia, 2011) é apresentado primeiramente com uma breve descrição de Espiritualidade e Saúde Espiritual, seguindo-se um pedido para que o sujeito dê para cada uma das afirmações duas respostas, assinalando com uma cruz os números de cada coluna que melhor indicassem “Em que medida (...) cada afirmação é importante para um estado ideal de saúde espiritual” e “Em que medida (...) cada afirmação reflete a sua experiência atual”, optando por um de 5 pontos em cada. Esclarece-se ainda que a

palavra “Deus” pode ser também substituída por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, sendo importante apenas o significado.

Não foi realizado qualquer contra-balanceamento dos questionários, já que o formato em que estes foram recolhidos não era flexível o suficiente para que tal ocorresse.

A recolha dos vários questionários foi realizada através do Google Drive. Os participantes não foram a qualquer momento incentivados nem remunerados, tendo também sido respeitado o princípio do anonimato.

2.4 – Procedimento de Análise de Dados

Iniciou-se o tratamento de dados efetuando o estudo das qualidades psicométricas das escalas, tendo-se recorrido a Análises fatoriais confirmatórias para estudo da validade de constructo (realizadas no programa AMOS), e ao Alpha de Crobach para estudo da consistência interna (recorrendo ao programa SPSS (V.22; SPSS Inc., Chicago, IL)). De seguida efetuou-se a análise dos resultados por forma a dar resposta às questões de investigação.

Efetuuou-se estatística descritiva ao nível da análise de frequências para variáveis com escala qualitativa (nominal e ordinal) e médias, desvio padrão e variância para as variáveis quantitativas.

No sentido de optar entre estatística paramétrica ou não paramétrica efetuou-se o estudo prévio da normalidade tendo-se recorrido aos testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro wilk. Recorreu-se ainda aos coeficientes de curtose e assimetria para avaliar se os desvios são pouco severos à normalidade. Segundo Kline (1998) se os testes de normalidade (Kolmogorov Smirnov e Shapiro Wilk) não revelarem a existência de uma distribuição normal, deverá observar-se se o coeficiente de assimetria é inferior a 3 e o da curtose inferior a 7, podendo estes ser considerados desvios pouco severos à normalidade e recorrer-se a testes paramétricos.

Os teste inferenciais utilizados foram:

- *t de student para amostras independentes*: usou-se t de student para amostras independentes para comparar dois grupos (sexo feminino Vs Masculino e sem atividade profissional vs Ativos) nas dimensões das diferentes escalas que revelaram normalidade ou desvios pouco severos à normalidade.

- *Anova OneWay/Kruskal-Wallis*: usou-se a ANOVA One-Way para comparar 3 grupos (3 grupos com diferentes estados civis e 3 grupos que praticam diferentes meditações)

nas dimensões das diferentes escalas que revelaram normalidade ou desvios pouco severos à normalidade.

- *Correlação de Pearson/Correlação de Spearman*: Usou-se a correlação paramétrica para correlacionar variáveis quantitativas: correlacionar as dimensões das escalas entre si e correlacionar as dimensões das escalas com variáveis sociodemográficas com escala quantitativa (ex. idade, anos de prática de meditação). A correlação não paramétrica Spearman foi usada para correlacionar variáveis sócio demográficas com escala ordinal com as dimensões das escalas.

- *Regressão linear Simples e Regressão Linear múltipla*: As regressões lineares simples foram utilizadas no sentido de averiguar se a pré-disposição ao Flow é preditora do desenvolvimento de bem-estar espiritual, e dos efeitos da meditação na vida diária. Já as regressões múltiplas foram utilizadas para: averiguar se as dimensões da experiência meditativa (EEM-DM) são preditoras do desenvolvimento de bem-estar espiritual, e se as dimensões dos efeitos da meditação na vida diária (EEM-VD) são preditoras do desenvolvimento de bem-estar espiritual. Usou-se esta prova paramétrica dado as variáveis independentes e dependente serem quantitativas e também devido à dimensão da amostra.

2.4.1 – Estudo das Qualidades Psicométricas das Escalas

A validade de constructo de cada escala foi estudada recorrendo-se a análises fatoriais confirmatórias, utilizando-se o software AMOS 20.0. Utiliza-se o método confirmatório quando há informação prévia sobre a estrutura fatorial que é preciso confirmar, o método exploratório é usado quando não há informação sobre essa estrutura (Maroco 2010). As medidas de ajustamento utilizadas foram X^2/df , RMSEA, PCFI e CFI:

- X^2/df : um modelo é considerado suficientemente ajustado se tiver valores iguais ou inferiores a 5. Valores entre 1 e 2 correspondem a um bom ajustamento, entre 2 e 5 um ajustamento aceitável e inferior a 1 um ajustamento muito bom (Maroco, 2010).

- *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)*: é uma medida utilizada para corrigir a tendência de rejeição da estatística qui-quadrado. São aceitáveis valores inferiores a 0,10, valores entre 0,05 e 0,10 correspondem a um bom ajustamento, e inferior a 0,05 um ajustamento muito bom (Maroco, 2010).

- *Índices de Parcimónia PCFI e PGFI*: Valores entre 0,60 e 0,8 correspondem a um bom ajustamento, superiores a 0,8 a um ajustamento muito bom, se os valores destes índices forem inferiores a 0,60 o modelo não está ajustado (Maroco, 2010).

- *Índice CFI*: valores inferiores a 0,8 revelam um ajustamento mau, entre 0,8 e 0,9 ajustamento aceitável e entre 0,9 e 0,95 ajustamento bom, superiores a 0,95 o ajustamento é muito bom (Maroco, 2010).

Para estudar a fidelidade das escalas avaliou-se a consistência interna das várias dimensões e do total das mesmas recorrendo-se ao *Alpha de crobach*, tendo-se usado a análise “alphaif item deleted” no sentido de averiguar se a eliminação de algum item conduzia a um aumento substancial da consistência interna da escala. Segundo Ribeiro (1999) um alpha de crobach superior a 0,80 revela uma boa consistência interna, contudo são aceitáveis valores mais baixos entre 0,60 e 0,79.

De seguida procedeu-se ao estudo da validade de constructo para a População Portuguesa da: Escala de Efeitos da Experiência Meditativa Durante a Meditação (EEM-DM), da Escala de Efeitos da Experiência Meditativa na Vida Diária (EEM-VD) e da Escala Disposicional curta de Flow, recorrendo a análises fatoriais confirmatórias através do Software AMOS. A análise fatorial confirmatória é uma análise que avalia a qualidade de ajustamento de um modelo teórico, confirmando a estrutura correlacional observada entre os itens (variáveis manifestas). Nesta análise desenha-se o modelo usando retângulos para as variáveis manifestas (itens) e elipses para as variáveis latentes que irão corresponder às dimensões (sub-escalas). Para a escala da experiência meditativa confirmou-se a existência de 4 fatores.

3– Resultados

3.1 – Validade e Consistência Interna dos Instrumentos em Estudo

Serão aqui analisadas a validade das escalas de EEM-DM, EEM-VD e Escala disposicional de Flow, assim como a consistência interna destas e da Escala de Bem-Estar Espiritual, utilizadas no âmbito deste estudo.

3.1.1 – Escala EEM-DM – Validade do Constructo - Análise Fatorial Confirmatória

Começou por se realizar a Análise fatorial confirmatória da Escala EEM-DM, já que esta não tinha sido ainda adaptada à população portuguesa, não existindo ainda indícios relativamente à sua validade neste tipo de população.

Observando as medidas de ajustamento da escala de experiência meditativa, constata-se que o valor de X^2/df (2,232) revela um valor aceitável (entre 2 e 5), o valor de PCFI é superior a 0,6 (0,679) revelando que o ajustamento é bom. Quanto ao RMSEA o valor é de 0,103 encontrando-se no limiar do ajustamento aceitável. Os valores de CFI devem ser superiores a 0,80, nesta escala o valor de CFI (0,75) é inferior a 0,80. Considerou-se assim, embora com algumas reservas, que a análise fatorial confirmatória revela um modelo que pode ser considerado ajustado para 4 fatores dado haver 3 medidas de ajustamento com resultados aceitáveis e uma medida (CFI) ligeiramente abaixo do que é considerado aceitável. A eliminação de itens com covariâncias mais baixas em cada dimensão não conduziu a um aumento do CFI (item 1 dimensão relaxamento e item 24 dimensão Efeitos Emocionais), a eliminação desses itens também não conduz a um aumento substancial do alpha de cronbach (ver figura 3), como tal optou-se por utilizar neste estudo a estrutura original da escala.

Análise Fatorial EDM
 $\chi^2/df = 2,232$, RMSEA = ,103
 PCFI = ,679, CFI = ,751,

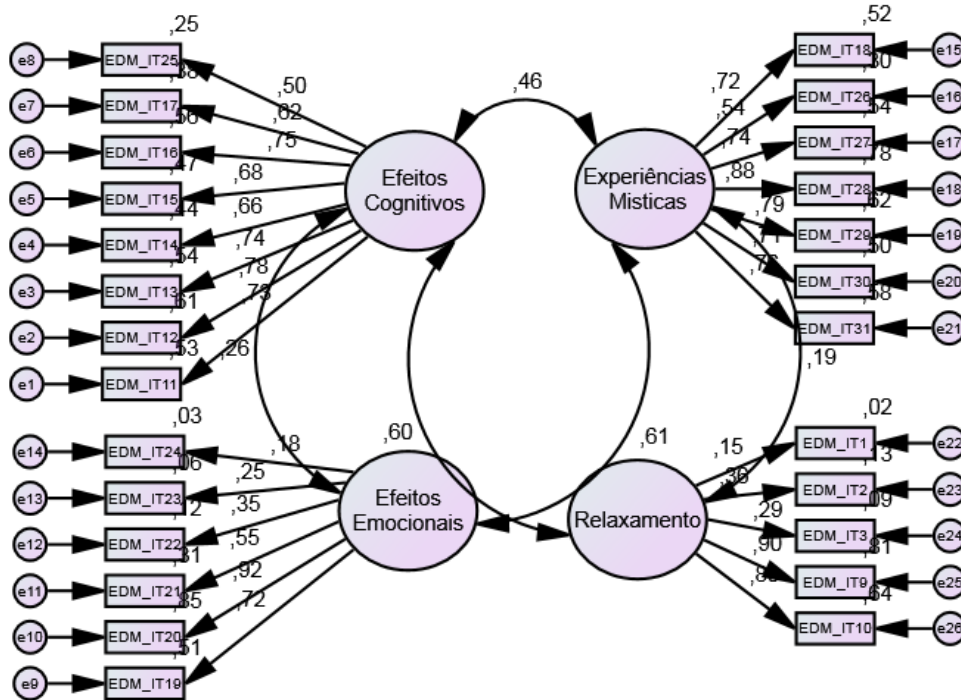


Figura 3: Análise Fatorial Confirmatória Escala de Exp. Meditativa – Durante a Meditação (EEM-DM)

3.1.2 – Escala de EEM-DM – Fidelidade: Consistência Interna

O valor do *Alpha* da totalidade da escala é elevado: 0,87 revelando uma boa consistência interna. Relativamente às dimensões da escala os *alphas* foram todos superiores a 0,60 oscilando entre 0,612 (relaxamento) e 0,892 (experiências místicas). Consta-se ainda que nenhum item ao ser eliminado leva ao aumento substancial do *alpha de cronbach* da escala total.

Tabela 1: Escala de Experiência Meditativa: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total

Escala de Experiência Meditativa		Correlação Item Vs Total se item eliminado	Alpha de Crobach se item eliminado
<i>Alpha Total = 0,87</i>			
Efeitos Cognitivos <i>Alpha = 0,876</i>	EDM_IT11	0,674	0,858
	EDM_IT12	0,724	0,851
	EDM_IT13	0,686	0,856
	EDM_IT14	0,622	0,863
	EDM_IT15	0,663	0,858
	EDM_IT16	0,723	0,852
	EDM_IT17	0,576	0,867
	EDM_IT25	0,430	0,880
Efeitos Emocionais <i>Alpha = 0,738</i>	EDM_IT19	0,487	0,699
	EDM_IT20	0,575	0,671
	EDM_IT21	0,468	0,703
	EDM_IT22	0,517	0,694
	EDM_IT23	0,479	0,708
	EDM_IT24	0,378	0,727
Experiências Místicas <i>Alpha = 0,892</i>	EDM_IT18	0,654	0,854
	EDM_IT26	0,482	0,878
	EDM_IT27	0,679	0,849
	EDM_IT28	0,843	0,818
	EDM_IT29	0,735	0,839
	EDM_IT30	0,655	0,854
	EDM_IT31	0,728	0,872
Relaxamento <i>Alpha = 0,612</i>	EDM_IT1	0,218	0,632
	EDM_IT2	0,522	0,477
	EDM_IT3	0,329	0,603
	EDM_IT9	0,461	0,516
	EDM_IT10	0,400	0,556

3.1.3 – Escala EEM-VD – Validade do Constructo: Análise Fatorial Confirmatória

Utilizou-se a AFC para confirmar uma estrutura fatorial composta por 7 dimensões. Observando as medidas de ajustamento da escala de Efeitos da Meditação na Vida Diária, constata-se que o valor de X^2/gl (2,146) revela um valor aceitável (entre 2 e 5), o valor de *CFI* é superior a 0,80 (0,825) revelando que o modelo é ajustado. Quanto ao *RMSEA* o valor é de 0,099 indicando também um ajustamento aceitável. Considerou-

se assim que a análise fatorial confirmatória validou a estrutura fatorial da escala, confirmando a existência de 7 fatores altamente correlacionados entre si (covariâncias acima de 0,70). Tal consegue ser observado na figura 4.

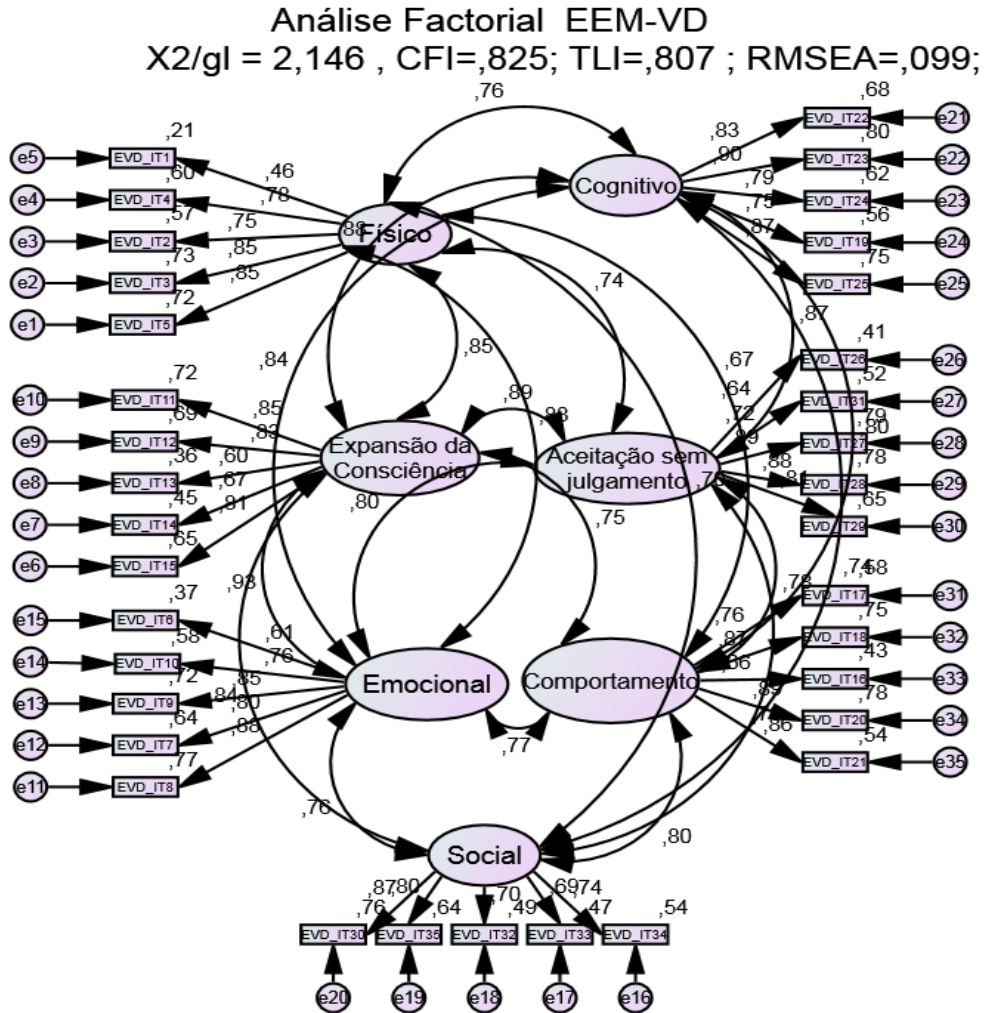


Figura 4: Análise Fatorial Confirmatória Escala de Efeitos da Meditação na Vida Diária (EEM-VD)

3.1.4 – Escala EEM-VD - Fidelidade: Consistência Interna

O valor do *Alpha* da totalidade da escala é elevado: 0,887 revelando uma boa consistência interna. Relativamente às dimensões da escala, os *alphas* também são bastante elevados oscilando entre 0,842 e 0,911.

Tabela 2: Escala de Efeitos da Med. na Vida Diária: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total

Efeitos da Meditação na Vida Diária		Correlação Item Vs Total se item eliminado	Alpha de Crobach se item eliminado
<i>Alpha = 0,887</i>			
Físico	EVD_IT5	0,711	0,795
	EVD_IT3	0,792	0,775
	EVD_IT2	0,690	0,798
	<i>Alpha = 0,842</i> EVD_IT4	0,703	0,795
	EVD_IT1	0,416	0,882
Expansão e Consciência	EVD_IT15	0,789	0,809
	EVD_IT14	0,648	0,846
	<i>Alpha = 0,865</i> EVD_IT13	0,579	0,868
	EVD_IT12	0,765	0,819
	EVD_IT11	0,690	0,838
Emocional	EVD_IT8	0,765	0,844
	<i>Alpha = 0,881</i> EVD_IT7	0,738	0,853
	EVD_IT9	0,787	0,842
	EVD_IT10	0,728	0,853
	EVD_IT6	0,616	0,888
Social	EVD_IT34	0,683	0,832
	<i>Alpha = 0,862</i> EVD_IT33	0,594	0,857
	EVD_IT32	0,632	0,848
	EVD_IT35	0,740	0,821
	EVD_IT30	0,798	0,806
Cognitivo	EVD_IT22	0,793	0,888
	EVD_IT23	0,809	0,888
	<i>Alpha = 0,911</i> EVD_IT24	0,788	0,889
	EVD_IT19	0,731	0,904
	EVD_IT25	0,796	0,887
Aceitação sem julgamento	EVD_IT26	0,602	0,887
	EVD_IT31	0,672	0,867
	<i>Alpha = 0,880</i> EVD_IT27	0,833	0,830
	EVD_IT28	0,779	0,842
	EVD_IT29	0,748	0,848
Comportamento	EVD_IT17	0,772	0,852
	EVD_IT18	0,791	0,848
	<i>Alpha = 0,887</i> EVD_IT16	0,635	0,883
	EVD_IT20	0,785	0,850
	EVD_IT21	0,662	0,877

3.1.5– Escala Disposicional Curta de Flow – Validade de Constructo: Análise fatorial Confirmatória

Averiguou-se a existência de uma estrutura unidimensional nesta escala, como se pode ver na figura seguinte.

Escala Disposicional Curta de Flow : Análise Fatorial Confirmatória
 $\chi^2/df = 1,536$, $RMSEA = ,067$
 $PCFI = ,708$, $TLI = ,926$, $CFI = ,944$,

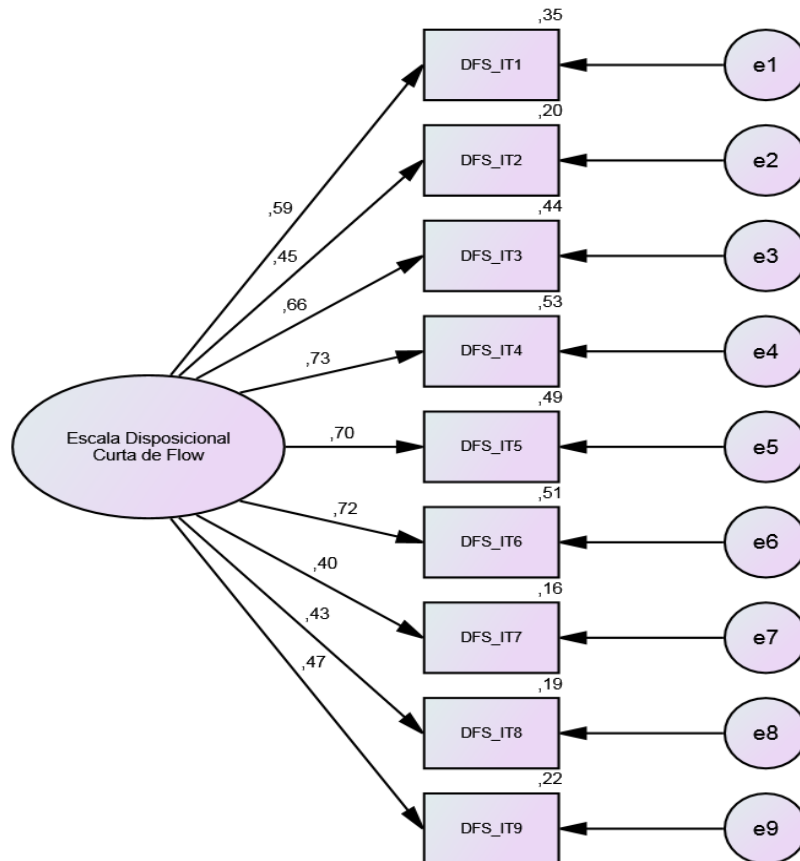


Figura 5: Análise Fatorial Confirmatória Escala Disposicional Curta de Flow

As medidas de ajustamento confirmam a estrutura unidimensional da escala: o valor de χ^2/df é de 1,536 o de $RMSEA$ é de 0,067, e o de CFI é de 0,944 e o $PCFI$ de 0,708 sendo indicadores de um bom ajustamento.

3.1.6 – Escala Disposicional Curta de Flow – Fidelidade: Consistência Interna

O valor do *Alpha* da totalidade da escala é elevado: 0,802 revelando uma boa consistência interna.

Tabela 3: Escala curta de Flow: Alpha de Crobach e correlação Item Vs Total

		Correlação Item Vs Total se item eliminado	Alpha de Crobach se item eliminado	
Escala Disposicional Curta de Flow	DFS_IT1	0,531	0,780	
	DFS_IT2	0,385	0,799	
	DFS_IT3	0,590	0,771	
	Alpha = 0,802	DFS_IT4	0,644	0,765
	DFS_IT5	0,607	0,770	
	DFS_IT6	0,570	0,773	
	DFS_IT7	0,381	0,804	
	DFS_IT8	0,393	0,799	
	DFS_IT9	0,487	0,786	

3.1.7– Escala Bem-Estar Espiritual (Em que medida se sente a desenvolver) – Fidelidade: Consistência Interna

O valor do *Alpha* da totalidade da escala é elevado: 0,903 revelando uma boa consistência interna. Relativamente às dimensões da escala, os *alphas* são todos superiores a 0,60, oscilando entre 0,683 e 0,851. No domínio pessoal o item 5 tem uma correlação baixa com o total da dimensão, a sua eliminação iria contribuir para o aumento do *Alpha* desta sub escala (subiria para 0,770), contudo optámos por não o eliminar pelo facto do valor do *Alpha* ainda ser aceitável.

Tabela 4: Escala Bem-Estar Espiritual (Em que medida se sente a desenvolver)

Escala Bem estar Pessoal "Em que medida você se sente a desenvolver" <i>Alpha total = 0,903</i>		Correlação Item Vs Total se item eliminado	Alpha de Crobach se item eliminado
Domínio Pessoal <i>Alpha = 0,683</i>	BEE_IT5b	0,177	0,770
	BEE_IT9b	0,400	0,649
	BEE_IT14b	0,511	0,600
	BEE_IT16b	0,607	0,564
	BEE_IT18b	0,607	0,558
Domínio Comunitário <i>Alpha = 0,819</i>	BEE_IT1b	0,695	0,756
	BEE_IT3b	0,674	0,765
	BEE_IT8b	0,481	0,828
	BEE_IT17b	0,551	0,801
	BEE_IT19b	0,693	0,760
Domínio Ambiental <i>Alpha = 0,720</i>	BEE_IT4b	0,430	0,692
	BEE_IT7b	0,478	0,677
	BEE_IT10b	0,632	0,610
	BEE_IT12a	0,246	0,748
	BEE_IT20b	0,627	0,611
Domínio Transcendental <i>Alpha = 0,851</i>	BEE_IT2b	0,779	0,787
	BEE_IT6b	0,500	0,858
	BEE_IT11b	0,810	0,777
	BEE_IT13b	0,818	0,774
	BEE_IT15b	0,424	0,873

3.2 – Estatística Descritiva relativa aos três Instrumentos em estudo

3.2.1 – Resultados relativos aos Efeitos da Experiência Meditativa durante a Meditação (EEM-DM)

Começou por se analisar os dados de estatística descritiva relativos à EEM-DM, como se consegue observar na tabela 5 e 6 e no gráfico da Figura 7.

Tabela 5: Estatística descritiva para as dimensões da Escala de Experiência Meditativa

Experiência durante a Meditação	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Efeitos Cognitivos	117	2,75	6,00	4,83	0,79
Relaxamento	117	2,50	6,00	4,80	0,79
Experiências Místicas	117	1,00	6,00	4,14	1,17
Desconforto Físico	117	1,60	6,00	3,38	0,83
Efeitos Emocionais	117	1,00	5,33	2,64	0,86

(Escala 1 a 6)

As dimensões com médias acima do meio da escala ($> 3,5$) são as dimensões Efeitos Cognitivos, Relaxamento, e Experiências Místicas, o que revela que os sujeitos manifestam com frequência estes efeitos, as duas dimensões com resultados abaixo do

meio da escala são as do desconforto físico e efeitos emocionais, o que indica que estes efeitos não são tão frequentes.

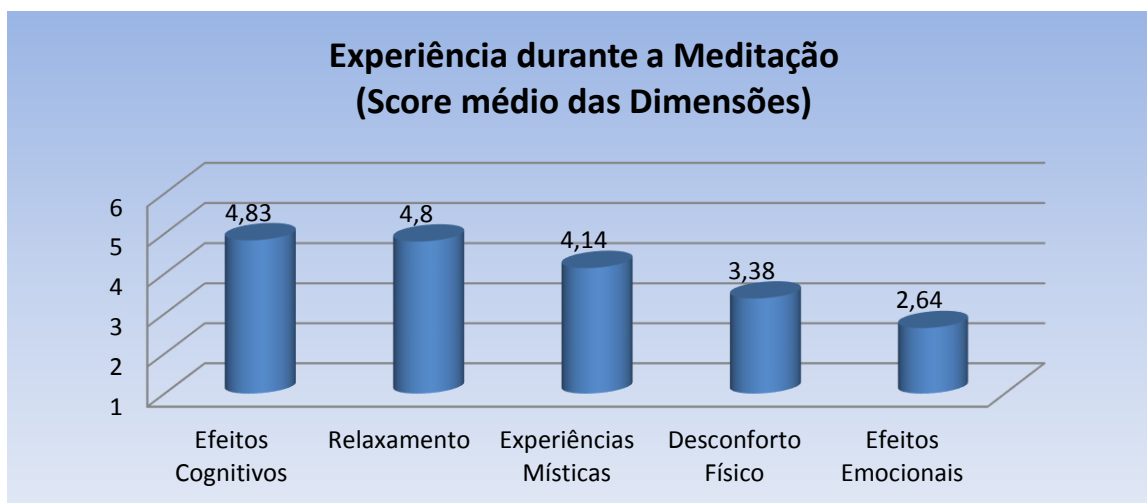


Figura 6: Gráfico do Score Médio das Dimensões da Escala de Experiência durante Meditação

De seguida efetuou-se a análise de estatística descritiva (média, desvio padrão, mínimo e máximo) para os itens de cada dimensão, ordenando os itens de cada dimensão por ordem decrescente das médias, o que permitiu perceber, dentro de cada dimensão, quais os efeitos mais importantes ao nível da experiência meditativa, durante a meditação. Relativamente à dimensão *efeitos cognitivos* constata-se que os itens com resultados mais altos são: I25 - “sentimentos de gratidão e contentamento” ($M = 5,231$) e I11 - “Capacidade de perceção mais clara” ($M = 5,137$). Na dimensão *efeitos emocionais* os itens com médias mais altas são: 19- “Tenho pensamentos ou memórias que trazem efeitos emocionais” ($M = 3,778$), e Item 20 - “Experiencio emoções intensas” ($M = 3,513$). Ao nível das *experiências místicas* os itens com resultados mais altos são: Item 26- “Experiencio uma sensação de espaço infinito e ausência de tempo e limites.” ($M = 4,897$) e 18- “Observo cores interiores, sons ou visões” ($M = 4,359$). Ao nível do *relaxamento* os itens com médias mais elevadas são: Item 10- “Sinto a minha respiração a abrandar” ($M = 5,308$), item 1 - “Sinto o meu corpo ficar mais pesado” ($M = 5,10$). No fator *desconforto físico* todas as médias são inferiores ou iguais a 3 o que revela não haver grandes sinais de desconforto (Ver Tabela 6).

Tabela 6: Estatística descritiva dos itens das dimensões da Escala EEM-DM

(Escala 1 a 6 – 1 : Quase Nunca, 6 : Quase sempre)		N	Min	Max	Média	DP
Efeitos cognitivos	25- Experiencio sentimentos de gratidão e contentamento ao meditar.	117	2	6	5,231	0,913
	11- A minha capacidade de percepção está mais clara.	117	2	6	5,137	0,955
	14- Aceito a minha prática meditativa independentemente de como esta estiver a correr.	117	2	6	5,034	0,982
	16- Observo sem julgamento quaisquer pensamentos e emoções positivas que surjam.	117	1	6	4,846	1,149
	15- Observo sem julgamento quaisquer pensamentos e emoções negativas que surjam.	117	1	6	4,726	1,127
	17- A minha mente está alerta mas quieta quando medito.	117	2	6	4,726	1,064
	12- Consigo soltar o meu pensamento sem sentir que sou apanhado(a) por ele.	117	1	6	4,504	1,179
	13- Observo os meus pensamentos como se fosse um observador imparcial.	117	1	6	4,462	1,263
	Efeitos Emocionais	19- Tenho pensamentos ou memórias que trazem efeitos emocionais.	117	1	6	3,778
20- Experiencio emoções intensas.		117	1	6	3,513	1,622
21- Experiencio emoções flutuantes.		117	1	6	3,274	1,375
24- Experiencio sentimentos de ansiedade ou tensão.		117	1	6	1,966	1,224
22- Experiencio sentimentos de tristeza ou depressão.		117	1	5	1,838	1,082
Experiências Místicas	23- Experiencio sentimentos de raiva.	117	1	5	1,470	0,915
	26- Experiencio uma sensação de espaço infinito e ausência de tempo e limites.	117	1	6	4,897	1,155
	18- Observo cores interiores, sons ou visões.	117	1	6	4,359	1,611
	31- Tenho uma nova consciência sobre a ordem do Universo.	117	1	6	4,291	1,492
	27- Tenho aquilo que posso descrever como experiencia mística.	117	1	6	4,137	1,401
	28- Tenho uma experiencia de contacto com um poder maior.	117	1	6	4,137	1,586
	29- Sinto deslumbramento.	117	1	6	3,932	1,585
Relaxamento	30- Experiencio aquilo que pode ser descrito como “fenómeno psíquico”	117	1	6	3,256	1,657
	10- Sinto a minha respiração a abrandar	117	2	6	5,308	0,895
	1- O meu corpo torna-se mais pesado.	117	1	6	5,103	1,248
	9- Sinto o meu ritmo cardíaco a abrandar.	117	1	6	5,060	1,093
	2- O meu corpo torna-se macio e solto.	117	1	6	4,906	1,203
Desconforto Físico	3- A consciência do meu corpo muda como se parte do meu corpo desaparecesse, expandisse de tamanho ou se torna-se desfigurado.	117	1	6	4,128	1,648
	6- Estou consciente do desconforto físico.	117	1	6	3,017	1,661
	5- Fico a sentir de modo consciente partes do meu corpo apertadas.	117	1	6	2,803	1,588
	8- Sinto o desejo de sorrir ou dar gargalhadas.	117	1	6	2,667	1,581
	4- Sinto inquietação ou espasmos em partes do corpo.	117	1	6	2,043	1,386
7- Sinto o desejo de tossir, espirrar, arranhar ou engolir.	117	1	5	1,761	1,072	

Recorreu-se ainda ao coeficiente de correlação de *Pearson*, para relacionar as dimensões da escala de experiência meditativa. As correlações mais elevadas são as do relaxamento com os efeitos cognitivos ($R = 0,665$) e com as experiências místicas ($R =$

0,619), apresentando o relaxamento uma correlação mais baixa com o desconforto físico ($R = 0,375$), não revelando correlação com os efeitos emocionais ($R = 0,08$) (Ver Tabela 7).

Tabela 7: Correlações entre as várias dimensões da Escala de EEM-DM

		EDM - Efeitos Cognitivos	EDM - Efeitos Emocionais	EDM - Experiências Místicas	EDM - Relaxamento	EDM - Desconforto Físico
EDM - Efeitos Cognitivos	$R_{Pearson}$	1	0,099	0,461(***)	0,665(***)	0,152
	P	.	0,288	0,000	0,000	0,102
	N		117	117	117	117
EDM - Efeitos Emocionais	$R_{Pearson}$		1	0,433(***)	0,089	0,215(*)
	P			0,000	0,340	0,020
	N			117	117	117
EDM - Experiências Místicas	$R_{Pearson}$			1	0,619(***)	0,228(*)
	P			.	0,000	0,013
	N				117	117
EDM - Relaxamento	$R_{Pearson}$				1	0,375(**)
	P					0,000
	N					117
EDM - Desconforto Físico	$R_{Pearson}$					1
	P					.
	N					117

*** Correlação significativa para $p \leq 0,001$

* Correlação significativa para $p \leq 0,05$

3.2.2 – Resultados relativos aos Efeitos da Experiência Meditativa na Vida Diária (EEM-VD)

Em seguida, analisaram-se os dados de estatística descritiva relativos à EEM-VD, como se consegue observar na tabela 8 e figura 8.

Tabela 8: Estatística descritiva: dimensões da Escala de EEM-VD

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
EEM-VD -Expansão da Consciência	117	3,00	6,00	5,15	0,79
EEM-VD – Emocional	117	2,80	6,00	5,11	0,84
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	117	1,60	6,00	5,10	0,87
EEM-VD – Físico	117	3,00	6,00	5,08	0,80
EEM-VD – Social	117	2,80	6,00	5,05	0,84
EEM-VD : Cognitivo	117	1,20	6,00	4,83	0,99
EEM-VD – Comportamento	117	1,20	6,00	4,57	1,14

(Escala 1 a 6)

Todas as dimensões mostraram resultados elevados (acima do meio da escala que é 3,5), o que indica que os sujeitos sentem estes efeitos na sua vida diária. As dimensões

com resultados mais altos são as dimensões Expansão da consciência, dimensão emocional, aceitação sem julgamento, dimensão física e dimensão social (*Médias* entre 5,15 e 5,05), com médias um pouco mais baixas surgem os fatores cognitivo e comportamento (*Médias* = 4,83 e 4,57).

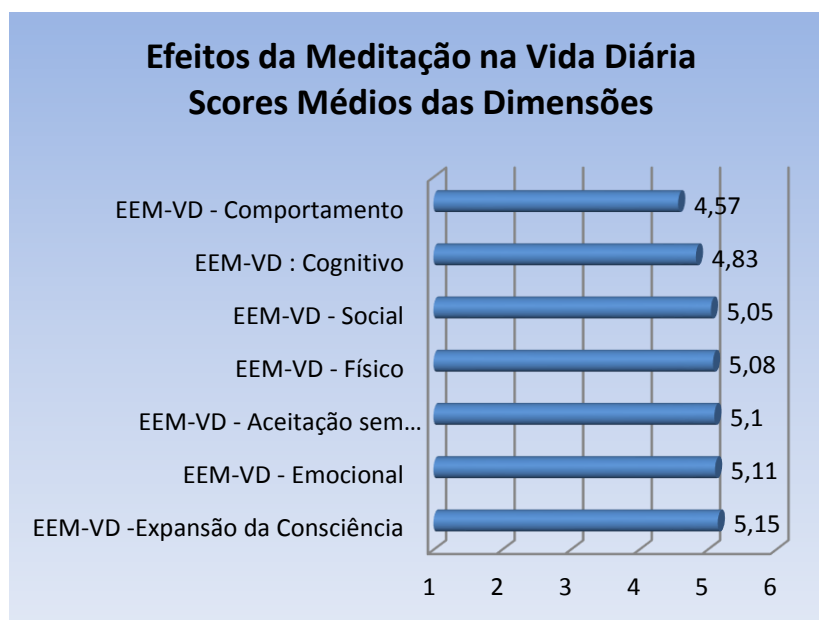


Figura 7: Gráfico dos Scores Médios das Dimensões da Escala dos Efeitos da Meditação na Vida Diária

De seguida efetuou-se estatística descritiva (média, desvio padrão, mínimo e máximo) para os itens de cada fator, ordenando os itens por ordem decrescente das médias permitindo perceber dentro de cada fator quais os efeitos mais importantes na vida diária.

Na *dimensão Física* todos os itens têm média perto de 5 o que indica impacto positivo a nível físico nos vários aspetos considerados, destacam-se os itens: I5 “Sinto uma sensação de bem-estar físico” ($M = 5,197$) e I3-“Tenho mais energia e vitalidade” ($M = 5,145$). Na *dimensão Expansão da consciência* as médias também são elevadas em todos os itens (superiores a 5), pode-se contudo destacar os itens: I1-“ Tenho uma sensação de paz interior e força.” ($M = 5,33$) e I12 – “Confio mais na minha natureza interior e sabedoria” ($M = 5,21$). Na *dimensão emocional* os itens que mais se destacam são: - item 7 – “Geralmente sinto-me mais calmo(a) e mais centrado(a).” ($M = 5,30$) e item 9 –“Estou menos ansioso(a) ($M = 5,205$). Na *dimensão social* os itens com médias mais elevadas são: item 30 – “tenho maior compaixão e sou mais empático” ($M = 5,239$) e item 35 –“Tenho menos conflitos com os outros”. Na *dimensão de Aceitação sem julgamento* destacam-se os itens: Item 27- “Tenho uma melhor compreensão relativamente aos outros e a mim mesmo”($M = 5,239$) e item 29- “Estou mais disponível a perdoar os outros e a mim mesmo(a) e seguir em frente” ($M = 5,239$). A *nível cognitivo*

os itens com média mais elevada são: Item 23- “Consigo neste momento pensar de forma mais clara” ($M = 5,171$) e item 22- “Tenho melhor foco mental e concentração” ($M = 5,06$). Na *dimensão comportamento* todos os itens têm média inferior a 5 e superior a 4, destacam-se os itens: item 21- “Tenho menos comportamentos destrutivos” ($M = 4,89$) e item 18- “Sou menos afetado(a) por medos e comportamentos obsessivos (que obedecem sempre um padrão)” ($M = 4,667$).

3.2.3 – Resultados relativos à Predisposição ao Flow

Analisaram-se os dados de estatística descritiva relativos à predisposição à experiência de Flow, como se consegue observar na tabela 9 e no gráfico da Figura 9.

Tabela 9: Estatística descritiva aos itens da Escala Disposicional Curta de Flow (ordenados por ordem decrescente das médias)

		N	Min	Max	Média	Dp
Escala Disposicional Curta de Flow	9- A atividade que realizo é muito gratificante	117	3,00	5,00	4,513	0,651
	8- A forma como o tempo passa, parece-me diferente do normal.	117	1,00	5,00	4,154	1,005
	7- Não estou preocupado(a) com o que os outros poderão pensar de mim.	117	1,00	5,00	4,145	1,093
	1- Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as exigências da situação.	117	1,00	5,00	4,068	0,740
	3- Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer.	117	2,00	5,00	4,026	0,825
	5- Estou completamente focado(a) na tarefa.	117	2,00	5,00	3,906	0,809
	4- Durante a atividade, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho.	117	2,00	5,00	3,675	0,808
	2- Faço as coisas, espontânea e automaticamente, sem ter de pensar nelas.	117	1,00	5,00	3,658	0,975
	6- Tenho a sensação de controlo total sobre aquilo que estou a fazer	117	1,00	5,00	3,513	0,867
	TOTAL	117	2,44	5,00	3,962	0,544

(Escala 1 a 5 : 1 – Nunca a 5 – Sempre)

Nenhum item da Escala Disposicional Curta de Flow teve média abaixo do meio da escala. Os inquiridos tiveram um score médio no total da escala de Flow elevado ($média = 3,96$), acima do meio da escala (3). Pode-se observar no gráfico de bigodes 3 outliers (sujeito 75, 82 e 107), sujeitos que têm resultados abaixo de 2,5, todos os restantes sujeitos têm valores acima de 2,5.

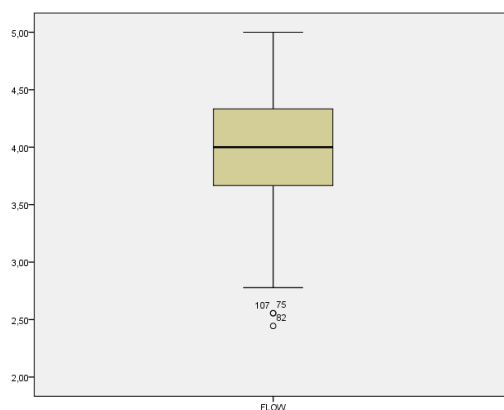


Figura 8: Gráfico Caixa de Bigodes do Flow Total

3.2.4 – Resultados relativos ao Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual

Efetuuou-se estatística descritiva para as 4 dimensões da escala de Bem-Estar espiritual (Ver tabela 10).

Tabela 10: Estatística Descritiva: Dimensões da Escala de Bem-Estar Espiritual

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	117	3,00	5,00	4,20	0,58
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	117	2,40	5,00	4,14	0,59
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	117	2,20	5,00	4,08	0,52
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	117	1,40	5,00	3,97	0,79

(Escala 1 a 5)

Todas as dimensões revelaram resultados acima do meio da escala (3,00), constatando-se que os inquiridos sentem que estão a desenvolver as diferentes áreas avaliadas.

Tabela 11: Relação entre as Dimensões da Escala de Bem-Estar Espiritual

		Domínio Pessoal - Bem-estar espiritual	Domínio Comunitário - Bem-estar espiritual	Domínio Ambiental - Bem-estar espiritual	Domínio Transcendental - Bem-estar espiritual
Domínio Pessoal - Bem-estar espiritual	R _{Pearson}	1	0,610(**)	0,420(**)	0,504(**)
	P	.	0,000	0,000	0,000
	N		117	117	117
Domínio Comunitário - Bem-estar espiritual	R _{Pearson}		1	0,561(**)	0,495(**)
	P			0,000	0,000
	N			117	117
Domínio Ambiental - Bem-estar espiritual	R _{Pearson}			1	0,541(**)
	P				0,000
	N				117
Domínio Transcendental - Bem-estar espiritual	R _{Pearson}				1
	P				.
	N				117

** * Correlação significativa para $p \leq 0,001$

As dimensões da escala de bem-estar correlacionam-se significativamente, apresentando correlações positivas que oscilam entre 0,420 a 0,610 (Ver tabela 11).

3.3 – Correlações entre as Variáveis em Estudo

3.3.1 – Relação entre EEM-DM e predisposição ao Flow

Com vista em explorar se existiam correlações positivas significativas entre a predisposição à experiência de Flow e os efeitos da Experiência Meditativa durante a meditação realizou-se a seguinte correlação, observada na tabela 12:

Tabela 12: Relação entre Flow e Experiência Meditativa

		FLOW	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	R _{Pearson}	0,532***
		P	0,000
	EDM - Efeitos Emocionais	R _{Pearson}	0,070
		P	0,452
	EDM - Experiências Místicas	R _{Pearson}	0,468**
		P	0,000
	EDM – Relaxamento	R _{Pearson}	0,543***
		P	0,000
	EDM - Desconforto Físico	R _{Pearson}	0,139
		P	0,134

***.Significativo para $p \leq 0,001$

Existe uma correlação significativa para $p \leq 0,001$, positiva moderada entre Flow e três dimensões da escala de experiência meditativa: quanto maiores os efeitos a nível cognitivo, relaxamento e de experiências místicas, maior se apresenta também a predisposição ao flow.

3.3.2 – Relação entre a predisposição ao Flow e EEM-VD

Com vista em explorar se existiam correlações positivas significativas entre a predisposição à experiência de Flow e os efeitos da Experiência Meditativa na vida diária realizou-se a seguinte correlação, observada na tabela 13:

Tabela 13: Relação entre Flow e Efeitos da Meditação na vida Diária

		FLOW
EEM-VD – Físico	$R_{Pearson}$,490**
	P	,000
	N	117
EEM-VD -Expansão da Consciência	$R_{Pearson}$,540**
	p	,000
	N	117
EEM-VD – Emocional	$R_{Pearson}$,492**
	p	,000
	N	117
EEM-VD – Social	$R_{Pearson}$,548**
	p	,000
	N	117
EEM-VD : Cognitivo	$R_{Pearson}$,558**
	p	,000
	N	117
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	$R_{Pearson}$,527**
	P	,000
	N	117
EEM-VD – Comportamento	$R_{Pearson}$,546**
	P	,000
	N	117

*** Correlação significativa para $p \leq 0,001$

As dimensões da escala dos efeitos da meditação na vida diária apresentam correlações significativas positivas com a escala do flow. As correlações são moderadas, oscilam entre 0,490 e 0,558, revelando que quanto maior a predisposição ao flow maiores/melhores os efeitos da experiência meditativa na vida diária.

3.3.3– Relação entre a predisposição ao Flow e o desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual

Com vista em explorar se existiam correlações positivas significativas entre a predisposição à experiência de Flow e o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual, realizou-se a seguinte correlação, observada na tabela 14:

Tabela 14: Relação entre Flow e Bem-estar Espiritual

		FLOW	
Bem- Estar Espiritual	Domínio Pessoal	R Pearson	0,517***
		P	0,000
	Domínio Comunitário	R Pearson	,590***
		P	0,000
	Domínio Ambiental	R Pearson	0,494***
		P	0,000
	Domínio Transcendental	R Pearson	0,520***
		P	0,000

***.Significativo para $p \leq 0,01$

O total da escala de predisposição ao Flow correlaciona-se com todas as dimensões do desenvolvimento de bem-estar espiritual, sendo as correlações positivas moderadas significativas para $p \leq 0,001$: quanto maior o Flow, maior o bem-estar espiritual ao nível pessoal, comunitário, ambiental e transcendental.

3.3.4– Relação entre EEM-DM e o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual

Com vista em explorar se existiam correlações positivas significativas entre a predisposição os efeitos da Experiencia Meditativa durante a meditação e o desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual, realizou-se a seguinte correlação, observada na tabela 15:

Tabela 15: Correlação de Pearson: relação entre EEM-DM e Desenvolvimento de BEE

		Bem-Estar Espiritual				
		Domínio Pessoal	Domínio Comunitário	Domínio Ambiental	Domínio Transcendental	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	R Pearson	0,406***	0,439***	0,370***	0,322***
		P	0,000	0,000	0,000	0,000
	EDM - Efeitos Emocionais	R Pearson	-0,120	-0,038	0,019	0,140
		P	0,198	0,681	0,838	0,133
	EDM - Experiências Místicas	R Pearson	0,261**	0,302***	0,365***	0,616***
		P	0,004	0,001	0,000	0,000
	EDM - Relaxamento	R Pearson	0,382***	0,430***	0,489***	0,537***
		P	0,000	0,000	0,000	0,000
	EDM - Desconforto Físico	R Pearson	0,211*	0,127	0,236*	0,257**
		P	0,022	0,171	0,011	0,005

*Significativo para $p \leq 0,05$, ** significativo para $p \leq 0,01$, *** significativo para $p \leq 0,001$

As dimensões: efeitos cognitivos, experiências místicas e relaxamento da escala de experiência meditativa correlacionam-se com todas as dimensões da escala de bem-estar espiritual. A dimensão referente aos efeitos emocionais não se correlaciona com as

dimensões do desenvolvimento de bem-estar espiritual e a escala de desconforto físico apresenta 3 correlações, embora baixas, com o domínio pessoal, ambiental e transcendental.

3.3.5– Relação entre EEM-VD e Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual

Com vista em explorar se existiam correlações positivas significativas entre os efeitos da Experiencia Meditativa na vida diária e o Desenvolvimento de Bem-Estar Espiritual, realizou-se a seguinte correlação, observada na tabela 15:

Tabela 16: Correlação de Pearson: relação entre Efeitos da Meditação na Vida Diária e Bem-estar Espiritual

		Domínio Pessoal – Bem-estar espiritual	Domínio Comunitário – Bem-estar espiritual	Domínio Ambiental – Bem-estar espiritual	Domínio Transcendental – Bem-estar espiritual
EEM-VD – Físico	$R_{Pearson}$	0,402***	0,430***	0,368***	0,285**
	p	0,000	0,000	0,000	0,002
	N	117	117	117	117
EEM-VD - Expansão da Consciência	$R_{Pearson}$	0,575***	0,512***	0,369***	0,482***
	p	,000	0,000	0,000	0,000
	N	117	117	117	117
EEM-VD – Emocional	$R_{Pearson}$	0,467***	0,394***	0,368***	0,251**
	p	0,000	0,000	0,000	0,006
	N	117	117	117	117
EEM-VD – Social	$R_{Pearson}$	0,520***	0,637***	0,466***	0,395***
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	117	117	117	117
EEM-VD : Cognitivo	$R_{Pearson}$	0,569***	0,472***	0,290**	0,360***
	P	0,000	0,000	0,002	0,000
	N	117	117	117	117
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	$R_{Pearson}$	0,587***	0,535***	0,432***	0,373***
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	117	117	117	117
EEM-VD - Comportamento	$R_{Pearson}$	0,437***	0,432***	0,405***	0,413***
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	117	117	117	117

** Correlação significativa para $p \leq 0,01$, *** Correlação significativa para $p \leq 0,001$

Todas as dimensões da escala dos efeitos da meditação na vida diária apresentam correlações significativas positivas com as dimensões da escala de bem-estar espiritual (correlações a oscilar entre 0,251 e 0,637), o que indica que quanto maiores/melhores os efeitos da meditação na vida diária, maior o desenvolvimento de bem-estar espiritual dos inquiridos.

3.4 – Comparação de Dados Sócio-Demográficos entre as Variáveis em Estudo

3.4.1 – Natureza da Meditação VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

Tabela 17: ANOVA ONE WAY :comparação entre 3 meditações nas escalas do estudo

		Meditação de concentração (n= 38)		Meditação Mindfulness (n=61)		Meditação de Concentração e Mindfulness (n=17)		ANOVA
		Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	4,80	0,89	4,86	0,77	4,82	0,72	F =,075 , p =,928
	EDM - Efeitos Emocionais	2,32	0,70	2,89	0,88	2,44	0,89	F =5,923 , p =,004**
	EDM - Experiências Místicas	3,93	1,21	4,32	1,17	3,99	1,12	F =1,415 , p =,247
	EDM - Relaxamento	4,93	0,75	4,78	0,80	4,56	0,83	F = 1,300, p = ,277
	EDM - Desconforto Físico	3,36	0,68	3,41	0,95	3,32	0,76	F =,098 , p =,907
Efeitos da Meditação na Via Diária	EEM-VD - Físico	5,05	0,81	5,07	0,83	5,18	0,72	F =,160 , p =,852
	EEM-VD -Expansão da Consciência	5,16	0,75	5,16	0,82	5,11	0,84	F =,035 , p =,965
	EEM-VD – Emocional	5,14	0,80	5,06	0,90	5,20	0,77	F =,233 , p =,793
	EEM-VD – Social	5,13	0,73	5,03	0,87	4,95	1,00	F =,311 , p =,734
	EEM-VD : Cognitivo	4,83	0,92	4,87	1,03	4,67	1,08	F =,252 , p =,778
	EEM-VD - Aceitação sem julgamento	5,03	0,82	5,09	0,91	5,22	0,87	F = ,282, p =,755
	EEM-VD - Comportamento	4,69	1,03	4,51	1,15	4,45	1,38	F =,397 , p =,674
Flow	FLOW	3,93	0,62	4,01	0,51	3,87	0,50	F =,500 , p =,608
Bem-estar Espiritual Sente-se a desenvolver	Domínio Pessoal	4,01	0,46	4,11	0,58	4,08	0,45	F = ,435, p =,648
	Domínio Comunitário	4,14	0,61	4,13	0,62	4,09	0,48	F =,040 , p =,961
	Domínio Ambiental	4,28	0,54	4,18	0,58	4,07	0,66	F =,812 , p =,447
	Domínio Transcendental	3,95	0,71	4,04	0,83	3,73	0,76	F =1,074 , p =,345

**significativo para $p \leq 0,01$

A ANOVA OneWay revelou a existência de um efeito significativo da natureza da meditação numa dimensão da escala de experiência meditativa – Efeitos Emocionais [$F(2) = 5,923; p = 0,004$]. Recorreu-se a um teste *post-hoc* (*schefé*) para averiguar quais os grupos que diferiam entre si, tendo-se constatado que o grupo que pratica meditação de concentração tem significativamente menos efeitos emocionais ($M = 2,32$) do que o

grupo que pratica meditação Mindfulness ($M = 2,89$). Nas outras escalas não se constataram efeitos significativos da natureza da meditação.

3.4.2 – Género VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

Tabela 18: *t de student* para amostras independentes: comparação entre sexo feminino e masculino nas escalas do estudo

		Sexo Masculino (n= 28)		Sexo Feminino (n=89)		<i>t de Student</i> amostras Independentes / <i>Mann-Whitney</i>
		<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	4,81	0,80	4,84	0,80	t =-0,192
	EDM - Efeitos Emocionais	2,60	0,81	2,65	0,88	t =-0,270
	EDM - Experiências Místicas	3,79	1,23	4,26	1,14	t =-1,872
	EDM – Relaxamento	4,63	0,80	4,85	0,78	t =-1,303
	EDM - Desconforto Físico	3,50	0,63	3,34	0,88	t =-0,879
Efeitos da Meditação na Via Diária	EEM-VD – Físico	5,09	0,75	5,08	0,82	t =-0,068
	EEM-VD -Expansão da Consciência	5,26	0,66	5,12	0,83	t =-0,846
	EEM-VD – Emocional	5,18	0,79	5,09	0,86	t =0,460
	EEM-VD – Social	5,11	0,70	5,03	0,88	t =0,466
	EEM-VD : Cognitivo	4,96	0,82	4,79	1,04	t =0,792
	EEM-VD - Aceitação sem julgamento	5,25	0,72	5,05	0,91	t =1,065
Flow	EEM-VD - Comportamento	4,76	1,08	4,51	1,16	t =0,998
	FLOW	3,86	0,53	3,99	0,55	t =-1,127
Bem-estar Espiritual Sente-se a desenvolver	Domínio Pessoal	4,14	0,57	4,06	0,51	t =0,683
	Domínio Comunitário	4,06	0,73	4,16	0,54	t =-0,722
	Domínio Ambiental	4,19	0,53	4,20	0,59	t =-0,057
	Domínio Transcendental	4,13	0,84	3,93	0,77	t =1,190

$p > 0,05$ em todas as escalas

O teste *t de student* para amostras independentes não revelou a existência de diferenças significativas entre sexo feminino e masculino em qualquer escala usada neste estudo.

3.4.3 – Atividade Profissional VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

Tabela 19: t de student para amostras independentes: comparação entre inquiridos ativos e inquiridos sem atividade profissional nas escalas do estudo

		Sem Atividade Profissional (n= 32)		Ativos (n=85)		<i>t de Student</i> amostras independentes
		<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	4,80	0,79	4,85	0,80	t =-0,303
	EDM - Efeitos Emocionais	2,85	0,83	2,56	0,86	t =1,628
	EDM - Experiências Místicas	4,20	1,15	4,12	1,19	t =0,320
	EDM – Relaxamento	4,82	0,75	4,79	0,80	t =0,200
	EDM - Desconforto Físico	3,46	0,64	3,35	0,89	t =0,711
Efeitos da Meditação na Via Diária	EEM-VD – Físico	5,08	0,72	5,09	0,84	t =-0,072
	EEM-VD -Expansão da Consciência	5,12	0,75	5,17	0,81	t =-0,293
	EEM-VD – Emocional	5,04	0,81	5,14	0,86	t =-0,556
	EEM-VD – Social	5,06	0,79	5,04	0,86	t =0,102
	EEM-VD : Cognitivo	4,79	0,95	4,84	1,01	t =0,792
	EEM-VD - Aceitação sem julgamento	5,12	0,71	5,09	0,93	t =-0,224
Flow	EEM-VD - Comportamento	4,61	0,92	4,56	1,22	t =0,162
	FLOW	3,87	0,44	4,00	0,58	t =-1,105
Bem-estar Espiritual Sente-se a desenvolver	Domínio Pessoal	3,96	0,45	4,12	0,54	t =-1,464
	Domínio Comunitário	4,13	0,56	4,14	0,61	t =-0,042
	Domínio Ambiental	4,22	0,57	4,19	0,58	t =0,235
	Domínio Transcendental	4,03	0,70	3,95	0,82	t =0,478

$p > 0,05$ em todas as escalas

O teste *t de student* para amostras independentes não revelou a existência de diferenças significativas entre inquiridos com e sem atividade profissional em qualquer das escalas.

3.4.4 – Estado Civil VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

Tabela 20: ANOVA ONE WAY: Comparação entre 3 estados Cíveis nas escalas do estudo

		Casados/ União de Facto (n= 44)		Solteiros (n=43)		Divorciados/ Separados (n=17)		ANOVA/Kruskal- Wallis
		Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	4,89	0,87	4,84	0,75	4,78	0,75	F=0,169
	EDM - Efeitos Emocionais	2,75	1,00	2,66	0,73	2,46	0,84	F=0,950
	EDM - Experiências Místicas	4,26	1,29	4,12	1,20	4,03	0,98	F=,358
	EDM – Relaxamento	4,80	0,90	4,82	0,75	4,81	0,69	F=0 ,009,
	EDM - Desconforto Físico	3,39	0,88	3,47	0,84	3,26	0,74	F=0,515
Efeitos da Meditação na Via Diária	EEM-VD – Físico	5,10	0,76	5,11	0,84	4,99	0,85	F=0,206
	EEM-VD -Expansão da Consciência	5,16	0,82	5,12	0,80	5,19	0,76	F=0,071
	EEM-VD – Emocional	5,16	0,79	5,12	0,95	5,04	0,76	F=0,195
	EEM-VD – Social	5,08	0,87	5,05	0,85	5,04	0,75	F=0,027
	EEM-VD : Cognitivo	4,90	1,08	4,79	0,94	4,78	0,99	F=0,190
	EEM-VD - Aceitação sem julgamento	5,04	0,95	5,17	0,86	5,09	0,79	F= 0,225
	EEM-VD – Comportamento	4,72	1,13	4,57	1,11	4,41	1,21	F=0,639
Flow	FLOW	3,97	0,55	3,96	0,56	3,94	0,51	F=,042
Bem-estar Espiritual Sente-se a desenvolver	Domínio Pessoal	4,10	0,58	4,05	0,50	4,08	0,49	F= ,131
	Domínio Comunitário	4,12	0,66	4,13	0,55	4,18	0,56	F=,092
	Domínio Ambiental	4,15	0,59	4,27	0,57	4,17	0,59	F=,476
	Domínio Transcendental	3,98	0,87	3,89	0,77	4,08	0,72	F=,465

$p > 0,05$ em todas as escalas

A Anova Oneway não detetou diferenças significativas entre os 3 grupos com diferentes estados civis nas escalas em estudo.

3.4.5 – Outros dados Sócio-Demográficos VS Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

Tabela 21: Correlação *Pearson/Spearman* entre variáveis sócio demográficas e escalas de Experiência Meditativa, Efeitos da Meditação na Vida Diária, Flow e Bem-Estar Espiritual

			Idade	Escolaridade	Anos Prática	Regularidade de prática	Duração Sessão
			R _{Pearson}	R _{Spearman}	R _{Pearson}	R _{Spearman}	R _{Spearman}
Experiência Meditativa	EDM - Efeitos Cognitivos	R	0,090	-0,168	0,208	0,078	0,383
		p	0,334	0,074	0,029*	0,403	,000***
	EDM - Efeitos Emocionais	R	-0,214	-0,067	0,040	-0,030	0,101
		p	,0021*	0,480	0,678	0,751	0,281
	EDM - Experiências Místicas	R	-0,113	-0,070	0,030	-0,154	0,150
		p	0,225	0,460	0,753	0,099	0,109
	EDM – Relaxamento	R	0,039	-0,063	0,018	0,041	0,146
		p	0,675	0,508	0,849	0,662	0,119
Efeitos da Meditação na Vida Diária	EDM - Desconforto Físico	R	-0,027	0,050	-0,020	-0,026	-0,067
		p	0,777	0,597	0,836	0,783	0,476
	EEM-VD – Físico	R	-0,044	-0,075	0,172	0,048	0,121
		p	0,636	0,425	0,072	0,607	0,196
	EEM-VD -Expansão da Consciência	R	0,024	-0,082	0,162	-0,001	0,105
		p	0,795	0,386	0,090	0,992	0,265
	EEM-VD – Emocional	R	0,087	-0,124	0,173	0,057	0,062
		p	0,352	0,190	0,071	0,545	0,509
	EEM-VD – Social	R	0,096	0,002	0,102	0,117	0,275
		p	0,303	0,984	0,289	0,210	0,003**
Flow	EEM-VD : Cognitivo	R	0,018	-0,153	0,256	-0,025	0,125
		p	0,846	0,103	0,007**	0,788	0,184
	EEM-VD - Aceitação sem julgamento	R	0,148	-0,076	0,163	0,051	0,176
		p	0,113	0,420	0,090	0,585	0,060
	EEM-VD – Comportamento	R	0,039	-0,166	0,148	0,038	0,159
		p	0,681	0,078	0,124	0,683	0,090
	Flow	R	0,070	-0,182	0,172	-0,023	0,156
		p	0,457	0,050*	0,072	0,802	0,095
Bem-estar Espiritual "Sente-se a desenvolver"	Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	R	0,082	-0,111	0,276	0,036	0,076
		p	0,381	0,241	0,004**	0,703	0,418
	Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	R	0,060	0,040	0,127	0,116	0,211
		p	0,520	0,669	0,185	0,215	0,023*
	Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	R	0,042	-0,053	0,140	0,114	0,107
		p	0,651	0,577	0,145	0,224	0,253
	Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	R	0,057	-0,080	0,078	-0,085	0,112
	p	0,546	0,396	0,418	0,364	0,235	

* Significativo para $p < 0,05$, ** significativo para $p < 0,01$, *** significativo para $p < 0,001$

Existe uma correlação significativa negativa fraca entre a idade e os efeitos emocionais: quanto mais velhos os sujeitos menor os efeitos emocionais ($R = -0,214$; $p = 0,021$). A escolaridade correlaciona-se de forma significativa, sendo a correlação negativa fraca com o Flow ($R = -0,182$; $p = 0,05$): quanto maior a escolaridade menor o flow. O tempo de prática correlaciona-se significativamente de forma positiva, embora a correlação seja fraca, com a dimensão cognitiva da escala de experiência meditativa ($R = 0,208$, $p = 0,029$), com a dimensão cognitiva da escala efeito da meditação na vida diária ($R = 0,256$, $p = 0,007$) e com a dimensão pessoal do bem-estar espiritual. Os inquiridos que praticam há mais anos meditação são os que apresentam melhores resultados nestas dimensões. A variável regularidade não se correlaciona com qualquer escala. A duração da sessão de meditação apresenta uma correlação significativa positiva com os efeitos cognitivos (escala EDM) ($R = 0,383$; $p = 0,000$) com o domínio social (escala EEM-VD) ($R = 0,275$; $p = 0,003$) e domínio comunitário da escala de bem-estar espiritual ($R = 0,211$; $p = 0,023$): quanto maior a duração da sessão melhor os resultados nestas dimensões.

3.5 – Pormenorização de variáveis preditoras

De seguida por forma a pormenorizar-se quais são as variáveis preditoras, realizaram-se várias Regressões Lineares, utilizando as variáveis em estudo e correspondentes hipóteses dadas.

3.5.1 – Experiência Meditativa é preditora de Flow?

Tabela 22: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Experiência Meditativa; variável dependente Flow

Model	Unstandardized		Standardized	<i>t</i>	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	2,004	0,311		6,453	0,000
EDM - Efeitos Cognitivos	0,196	0,070	0,286	2,801	0,006
EDM - Efeitos Emocionais	-0,047	0,056	-0,075	-0,849	0,398
EDM - Experiências Místicas	0,110	0,051	0,237	2,157	0,033
EDM – Relaxamento	0,154	0,087	0,223	1,768	0,080
EDM - Desconforto Físico	-0,017	0,055	-0,026	-0,304	0,761

$R^2 = 0,347$ Variável Dependente: FLOW

As dimensões da escala da experiência meditativa explicam em 34,7% a variação do Flow. As dimensões que se revelaram proditoras do Flow foram os efeitos cognitivos

($Beta = 0,286$; $p = 0,006$) e as experiências místicas ($Beta = 0,237$; $p = 0,03$), quanto melhores os efeitos a nível cognitivo e a nível místico maior o flow.

3.5.2 – É o Flow preditor de maiores/melhores efeitos na Meditação?

Recorreu-se, neste caso, à utilização de regressões lineares simples do Flow com cada dimensão da Escala de Efeitos da Meditação na Vida Diária (EEM-VD). Tal permite-nos obter em maior pormenor resultados de quais as dimensões da EEM-VD que o Flow demonstrou afetar mais, ao invés de se realizar a regressão com o valor total da EEM-VD, que não nos permitiria discriminar.

Tabela 23: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Físico

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		<i>B</i>	Std. Error	Coefficients		
		<i>B</i>	Std. Error	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2,209	,481		4,596	,000
	FLOW	,725	,120	,490	6,035	,000

R^2 ajustado = 0,241; Variável Dependente: EEM-VD - Físico

O Flow explica 24,1% da variação dos efeitos físicos da meditação ($Beta = 0,490$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow, melhores os efeitos físicos da meditação.

Tabela 24: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Expansão da Consciência

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		<i>B</i>	Std. Error	Coefficients		
		<i>B</i>	Std. Error	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2,041	,457		4,470	,000
	FLOW	,786	,114	,540	6,882	,000

R^2 ajustado = 0,292; Variável Dependente; EEM-VD -Expansão da Consciência

O Flow explica 29,2% da variação dos efeitos da meditação ao nível da expansão da consciência ($Beta = 0,540$, $p = 0,000$): quanto maior o flow melhores os efeitos da meditação a este nível.

Tabela 25: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Emocional

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2,094	,503		4,165	,000
	FLOW	,762	,126	,492	6,066	,000

R^2 ajustado = 0,242; Variável Dependente: EEM-VD – Emocional

O Flow explica 24,2% da variação dos efeitos da meditação a nível emocional ($Beta = 0,492$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhores os efeitos da meditação a nível emocional.

Tabela 26: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Social

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	1,697	0,482		3,523	0,001
	FLOW	0,846	0,121	0,548	7,021	0,000

R^2 ajustado = 0,294; Variável Dependente: EEM-VD – Social

O Flow explica 29,4% da variação dos efeitos da meditação a nível social ($Beta = 0,548$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhores os efeitos da meditação a nível social.

Tabela 27: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Cognitivo

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	0,794	0,565		1,405	0,163
	FLOW	1,018	0,141	0,558	7,209	0,000

R^2 ajustado = 0,311; Variável Dependente: EEM-VD : Cognitivo

O Flow explica 31,1% da variação dos efeitos da meditação a nível cognitivo ($Beta = 0,558$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhores os efeitos da meditação a nível cognitivo.

Tabela 28: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Aceitação sem Julgamento

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,759	0,507		3,471	0,001
	FLOW	0,843	0,127	0,527	6,647	0,000

R^2 ajustado = 0,271; Variável Dependente: EEM-VD - Aceitação sem julgamento

O Flow explica 27,1% da variação dos efeitos da meditação a nível da aceitação sem julgamento ($Beta = 0,527$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhores os efeitos da meditação a este nível.

Tabela 29: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Efeitos da Meditação na Vida Diária - Comportamento

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	0,024	0,656		0,036	0,971
	FLOW	1,147	0,164	0,546	6,993	0,000

R^2 ajustado = 0,292; Variável Dependente: EEM-VD – Comportamento

O Flow explica 29,2% da variação dos efeitos da meditação a nível do comportamento ($Beta = 0,546$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhores os efeitos da meditação no comportamento.

3.5.3 – É o Flow preditor de maior Bem-Estar Espiritual?

Neste caso preferiu-se também a utilização de regressões lineares simples do Flow com cada dimensão de Bem-Estar Espiritual. Tal permite-nos obter em maior pormenor resultados de quais as dimensões de bem-estar espiritual que o Flow demonstrou afetar mais, ao invés de se realizar a regressão com o valor total de bem-estar espiritual, que não nos permitiria discriminar.

Tabela 30: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Pessoal do Bem-Estar Espiritual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2,115	0,306		6,912	0,000
	FLOW	0,495	0,077	0,517	6,472	0,000

R^2 Ajustado = 0,261 ; Variável Dependente: Domínio Pessoal – Bem-estar espiritual

O Flow explica 26,1% da variação do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($Beta = 0,517, p = 0,000$): quanto maior o flow melhor o bem-estar espiritual a nível pessoal.

Tabela 31: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Comunitário do Bem-Estar Espiritual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	1,586	0,328		4,831	0,000
	FLOW	0,643	0,082	0,590	7,836	0,000

R^2 Ajustado = 0,342 ; Variável Dependente : Domínio Comunitário – Bem-estar espiritual

O Flow explica 34,2% da variação do domínio comunitário do bem-estar espiritual ($Beta = 0,590, p = 0,000$): quanto maior o Flow melhor o bem-estar espiritual a nível comunitário.

Tabela 32: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Ambiental do Bem-Estar Espiritual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		Coefficients				
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2,125	0,343		6,193	0,000
	FLOW	0,523	0,086	0,494	6,098	0,000

R^2 Ajustado = 0,238; Variável Dependente: Domínio Ambiental – Bem-estar espiritual

O Flow explica 23,8% da variação do domínio ambiental do bem-estar espiritual ($Beta = 0,494, p = 0,000$): quanto maior o Flow melhor o bem-estar espiritual a nível ambiental.

Tabela 33: Regressão Linear Simples: Variável Independente: FLOW; Variável Dependente: Domínio Transcendental do Bem-Estar Espiritual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	Coefficients		
1	(Constant)	0,989	0,461		2,145	0,034
	FLOW	0,753	0,115	0,520	6,531	0,000

R^2 Ajustado = 0,264 ; Variável Dependente: Domínio Transcendental – Bem-estar espiritual

O Flow explica 26,4% da variação do domínio transcendental do bem-estar espiritual ($Beta = 0,520$, $p = 0,000$): quanto maior o Flow melhor o bem-estar espiritual a nível transcendental.

3.5.4 – Será que a Experiência Meditativa e os seus efeitos são preditores de maior Bem-Estar Espiritual?

Tabela 34: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Experiência Meditativa; variável dependente Bem-Estar Espiritual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized		Standardized	<i>t</i>	Sig.
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	Coefficients		
1	(Constant)	2,357	0,275		8,583	0,000
	EDM - Efeitos Cognitivos	0,097	0,062	0,155	1,567	0,120
	EDM - Efeitos Emocionais	-0,111	0,049	-0,192	-2,246	0,027
	EDM - Experiências Místicas	0,146	0,045	0,345	3,246	0,002
	EDM - Relaxamento	0,153	0,077	0,241	1,980	0,050
	EDM - Desconforto Físico	0,067	0,049	0,112	1,376	0,171

$R^2 = 0,389$ Variável dependente : Bem-estar espiritual

As dimensões da escala dos efeitos da experiência meditativa explicam em 38,9% a variação do bem-estar espiritual. As dimensões que se revelaram preditoras do bem estar-espiritual foram os efeitos emocionais ($Beta = -0,192$, $p = 0,027$), as experiências místicas ($Beta = 0,345$, $p = 0,002$), e o relaxamento ($Beta = 0,241$, $p = 0,05$). Os efeitos a nível das experiências místicas e de relaxamento conduzem a um maior bem-estar espiritual, enquanto que um maior efeito a nível emocional diminui o bem estar espiritual.

Tabela 35: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Efeitos da Meditação na Vida Diária; variável dependente Bem-Estar Espiritual

Model	Unstandardized		Standardized	<i>t</i>	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	2,009	0,265		7,592	0,000
EEM-VD - Físico	0,020	0,070	0,032	0,285	0,776
EEM-VD -Expansão da Consciência	0,212	0,086	0,337	2,477	0,015
1 EEM-VD - Emocional	-0,130	0,079	-0,221	-1,642	0,103
EEM-VD - Social	0,148	0,080	0,250	1,862	0,065
EEM-VD : Cognitivo	0,011	0,068	0,022	0,164	0,870
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	0,103	0,079	0,181	1,309	0,193
EEM-VD - Comportamento	0,051	0,053	0,116	0,963	0,338

$R^2 = 0,417$ Variável dependente : Bem-estar espiritual

As dimensões da escala dos efeitos da meditação explicam em 41,7% a variação do bem-estar espiritual. A dimensão que se revelou preditora do bem-estar espiritual foi a da expansão da consciência ($Beta = 0,337$; $p = 0,015$). Quanto maior o efeito a nível da expansão da consciência maior o bem-estar espiritual.

De seguida juntaram-se na regressão múltipla as dimensões das duas escalas como variáveis independentes: experiências meditativas e efeitos da meditação na vida diária colocando como variável dependente o Bem-Estar Espiritual.

Tabela 36: Regressão Múltipla: Variáveis independentes: Efeitos da Meditação na Vida Diária e Experiência Meditativa; variável dependente Bem-Estar Espiritual

Model	Coefficients ^a			T	Sig.
	Unstandardized		Standardized		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1,985	0,311		6,377	0,000
EEM-VD – Físico	0,014	0,068	0,023	0,204	0,838
EEM-VD -Expansão da Consciência	0,105	0,090	0,167	1,173	0,244
EEM-VD – Emocional	-0,089	0,080	-0,150	-1,107	0,271
EEM-VD – Social	0,120	0,078	0,202	1,535	0,128
EEM-VD : Cognitivo	0,010	0,067	0,019	0,144	0,886
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	0,144	0,077	0,252	1,870	0,064
1 EEM-VD – Comportamento	-0,004	0,052	-0,009	-0,071	0,944
EDM - Efeitos Cognitivos	-0,026	0,065	-0,042	-0,401	0,689
EDM - Efeitos Emocionais	-0,101	0,048	-0,174	-2,115	0,037
EDM - Experiências Místicas	0,135	0,046	0,319	2,970	0,004
EDM – Relaxamento	0,048	0,078	0,076	0,616	0,539
EDM - Desconforto Físico	0,055	0,047	0,092	1,177	0,242

$R^2 = 0,475$ Variável dependente: Bem-estar espiritual

A variância explicada relativamente Bem-Estar Espiritual aumenta para 47,5% quando se juntam as dimensões das duas escalas no modelo da regressão. As dimensões que se revelam preditoras do bem-estar espiritual são 2 dimensões da escala de experiências meditativas: Efeitos emocionais ($Beta = -0,174$, $p = 0,037$) e experiências místicas ($Beta = 0,319$, $p = 0,004$). Quanto maior a experiência mística maior o bem estar-espiritual, em contrapartida quanto maior o efeito emocional menor o bem-estar espiritual.

4- DISCUSSÃO

Foram encontrados, nos resultados obtidos, indícios fortes que confirmam as hipóteses colocadas neste estudo. Como observámos nos Capítulos Introdução e Definição da Temática, vários são os estudos que sugerem a existência de relação entre a Meditação, Flow e o Bem-Estar Espiritual (e.g. Csikszentmihalyi, 1990; Delle Fave, 2009), desde logo pelas semelhanças ao nível da essência e efeitos destes constructos. Delle Fave (2009) referia que estes pareciam encontrar-se ligados a uma consciência e significado que permeia os comportamentos diários, a interpretação dos eventos e relações, trazendo deste modo a criação de um novo sentido.

Não foi encontrado qualquer estudo que de modo empírico relacionasse estes três constructos, avaliando-os e relacionando-os também com os efeitos da experiência meditativa para o sujeito, nas suas várias dimensões. A vantagem de o fazer é o facto de se perceber de modo mais aprofundado os efeitos que os sujeitos sentem na prática meditativa e fora dela e de que modo é que estes efeitos se podem relacionar com a pré-disposição ao Flow e com o desenvolvimento de Bem-estar espiritual. Sendo assim esta não é apenas uma análise do Flow e BEE em praticantes de Meditação, mas sim uma conceptualização das várias dimensões da experiência meditativa, pré-disposição ao Flow e desenvolvimento do BEE entre si.

4.1 - Sumário e Reflexão dos Resultados relativos à Experiência Meditativa e seus Efeitos

É encontrada muita informação na literatura que revela indícios da Meditação ser uma prática que traz Bem-Estar Físico, Psicológico e Espiritual durante a prática e na vida diária dos praticantes (e.g. Ospina, et al.; Sahdra, et al., 2011; Hussain & Bhushan, 2010; Ireland, 2012; Reavley & Pallant, 2009; Menezes, Pereira & Bizarro, 2012; Ricard, Levenson, & Ekman, 2012; Gouveia, 2011; etc.).

Realçando, em primeiro lugar, os resultados relativos ao nível dos “motivos que levam e continuam a levar os sujeitos a praticar Meditação”, encontramos motivos coerentes com os efeitos da Meditação encontrados na literatura. Nomeadamente, maioria dos sujeitos referiram motivos como: adquirir maior Bem-Estar psicológico (coerentes com e.g. Arias, Justo & Granados, 2010) ou físico (coerentes com e.g. Hussain & Bhushan, 2010); Resolução de questões existenciais ou maior Auto-consciência

(coerentes com e.g. Menezes, Pereira e Bizarro, 2012); Conexão mística ou com algo transcendente; e questões relativas a qualidade de vida (“Maior habilidade de Resolução de Problemas e disponibilidade para o dia-a-dia”; “Necessidade de um momento de recolhimento”). Além disso, mesmo os sujeitos que referiram começar a meditar por pertencerem a algum tipo de atividade, por curiosidade ou conselho de outrem, referiram continuar a meditar por algum dos motivos acima referidos. Tal traz novamente uma confirmação relativamente aos resultados retirados dos estudos sobre efeitos da Meditação explorados na literatura.

Começaram por se analisar os Efeitos da Experiência Meditativa durante a Meditação, por forma a compreender como os sujeitos viviam esta experiência e aquilo que sentiam com a mesma. A escala utilizada (Escala de Efeitos da Meditação – Durante a Meditação de Reavley & Pallant, (2009)) foi pela primeira vez aplicada à população portuguesa, tendo demonstrado um fraco ajustamento revelado através do valor de *CFI* (0.75) e de *RMSEA* (0.103), apesar de ambos se encontrarem no limiar para o valor aceitável. Este mau ajustamento pode existir devido a esta ser uma Amostra pequena, pouco ilustrativa da população em questão. Além disso, a amostra é também bastante variada no que toca ao tipo de práticas Meditativas, o que pode trazer diferentes efeitos nos vários tipos de Meditação, não trazendo deste modo um bom ajustamento à escala. Por estes fatores, é exigido que os resultados desta escala sejam considerados ainda com mais cuidado e ponderação. No que respeita à *Consistência Interna*, esta revelou um nível de fiabilidade elevado.

Os resultados do questionário apresentaram valores mais altos nos efeitos Cognitivos, de Relaxamento e de Experiências Místicas. A vivência de maiores efeitos *Cognitivos* durante a Meditação pode ter ocorrido, devido a este tipo de prática requerer uma focalização da atenção e concentração intensas, já documentadas na literatura (e.g. Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, 2013; Pruitt & McCollum). O *relaxamento* é também conhecido como sendo um ponto comum das caracterizações existentes das várias práticas Meditativas (e.g. Ospina, et al. 2007; Helminiak, 1981 citado por Hussain & Bhushan, 2010), havendo também estudos que confirmaram este estado de relaxamento através do aumento de ondas cerebrais Alpha e Theta, (Delmonte, 1984 e Daniels & Fernhall, 1984 citados por Hussain & Bhushan), ou através da menor excitação fisiológica (Menezes, Pereira & Bizarro, 2012), indicadores de um estado de relaxamento profundo, como já explorado na introdução. O facto de um dos efeitos, com valor mais elevado, ser a respiração com rimo reduzido, é também coerente com os resultados sugeridos na

literatura (Ospina, et al., 2007; Sudsuang, Chentanez & Valuyan, 1991 e Kesterson, 1986 citados por Hussain & Bhushan, 2010).

Foi ainda salientado por Kabat-Zinn (1990) citado por Koopman-Holm, Ochs, Tsai, & Sze, (2013) que os estados de calma, que podem aqui ser considerados de relaxamento, facilitam a atenção ao ambiente, o que também suporta os resultados elevados obtidos ao nível dos efeitos cognitivos e de relaxamento. Tal entra em paralelo com os resultados obtidos nas correlações entre as várias dimensões da escala, que concluíram uma correlação mais elevada entre o Relaxamento e os efeitos cognitivos.

O valor elevado obtido nos efeitos de *experiencias místicas* parece ir de encontro à ligação da Meditação com a espiritualidade, que pode ou não estar associada a uma crença (Ospina, et al., 2007; Helminiak, 1981 citado por Hussain & Bhushan, 2010). Tais resultados poderão sugerir que existindo um valor elevado de efeitos de experiências místicas, haja a possibilidade de existir também uma ligação da prática Meditativa com o Bem-estar espiritual. Além disso, pode também ser realizado um paralelismo entre o item que mais se fez sentir nesta dimensão (“Experiecio uma sensação de espaço infinito e ausência de tempo e limites”), com a experiência de flow, já que esta eleva a dimensão de Flow de “Transformação Temporal”. Uma das correlações mais elevadas que se verificou entre a Dimensão de Relaxamento e de Experiencias místicas poderá então estar relacionada com a inter-relação entre estes três conceitos, algo que será explorado mais à frente na Discussão.

O *Desconforto físico* e os *efeitos emocionais* são os menos sentidos pelos participantes deste estudo, estando a média de respostas abaixo do valor médio da escala. Herlminiak (1981) citado por Hussain & Bhushan (2010) sugeriu como sendo um dos mecanismos da Meditação: a “Retirada do Stress”, que pressupunha, ao contrário dos resultados obtidos, reações físicas como espasmos, pressão, desejo de tossir, etc. (associados ao desconforto físico abordado na escala) porém, apesar dos resultados não terem demonstrado este tipo de efeitos na sua maioria, convém lembrar a existência de uma amostra pequena e demasiado variada, o que não permite inferir com certeza os dados recolhidos. Já relativamente aos *efeitos emocionais*, estes não se fizeram sentir com intensidade, algo que neste caso é coerente com o referido na literatura. Como foi explorado na introdução, sabe-se que a Meditação traz uma maior inibição de processos emocionais (Menezes & Dell’Aglío, 2010), nomeadamente, através da diminuição/inibição da atividade límbica (Schwartz, 1975, Goleman, 1976 citados por Hussain & Bhushan, 2010), pelo menos nos novos praticantes (Menezes, Pereira &

Bizarro, 2012). Tal pode sugerir que ao contrário do que referiu Menezes, Pereira & Bizarro (2012) sugere, isto possa ser um efeito que ocorre até em praticantes a longo termo, já que a amostra deste estudo tem na sua maioria mais de 1 a 2 anos de prática. Tal efeito traz ao sujeito uma maior capacidade de percepção e discernimento, diminuindo a atividade emocional (Menezes, Pereira & Bizarro, 2012). Tal poderia ser visto como contraditório à ideia de Urbanowski & Miller (1996) de que a prática meditativa é um bom modo de aceder a emoções, sentimentos, conflitos internos e memórias reprimidas, porém, pode-se também colocar a hipótese de que o facto do mundo emocional ser inibido pode permitir aos praticantes uma análise com maior discernimento dos conflitos internos, memórias ou sentimentos que surjam no âmbito da experiência. A ausência de correlação entre o relaxamento durante a prática meditativa e os efeitos emocionais pode então ser analisada através desta ideia, já que os sujeitos tendo maior capacidade de percepção, discernimento e sendo menos afetados pelo seu mundo emocional, terão uma maior capacidade de estar relaxados.

Estes resultados são coerentes com os motivos dados pelos participantes relativamente ao porquê de praticarem meditação, nomeadamente: em quererem chegar a sentimentos de paz, de calma, estarem com eles mesmos e sentirem-se em contacto com uma dimensão mística.

Por forma a explorar os efeitos da Meditação na vida diária dos praticantes, e também confirmar se alguns dos motivos que os sujeitos referiam, eram realmente efeitos que sentiam, foi utilizada a primeira Versão Portuguesa da Escala de Efeitos da Meditação na Vida Diária (Reavley & Pallant, 2009). A Análise Fatorial realizada à escala revelou que o modelo era ajustado a este tipo de população e a Análise de Fidelidade demonstrou uma elevada consistência interna.

Foram encontradas em todas as dimensões da escala resultados muito elevados, revelando que os sujeitos, praticando meditação, sentem efeitos muito positivos nos vários domínios abordados nesta.

No que respeita à componente *emocional* e *cognitiva*, os resultados são mais uma vez confirmatórios da literatura, sendo que já foi revelada a existência de uma maior capacidade de controlo emocional e cognitivo, decorrente da prática, existindo uma maior inibição destes processos (e.g. Menezes, Pereira & Bizarro, 2012; Menezes & Dell'Agglio, 2010). Na maioria os participantes sentiam-se menos ansiosos e mais calmos, sendo estes efeitos bastante reportados na literatura (e.g. Hussain & Bhushan,

2010; Ospina, et al, 2007; Ireland, 2012; Menezes Dell’Aglío, 2010). Foi ainda sugerida uma Ligação da Memória (um dos itens que teve media mais alta na dimensão efeitos emocionais da EEM-DM) com a experiência meditativa, o que se torna coerente com os estudos citados por Menezes, Pereira & Bizarro (2012) que mostram bons resultados na memória de trabalho, assim como com estudos no âmbito da neurologia, que revelam uma ativação do hipocampo (área cerebral associada à memória) no momento de prática meditativa (Engstrom, Pihlsgard, Lundberg, & Soderfeld, 2010).

Já os resultados relativos à componente *social* e de *aceitação sem julgamento* mostram-se coerentes com os estudos que referiam que a prática meditativa reforça as habilidades sociais (Arias, Justo & Granados, 2010), tornando os sujeitos mais compassivos, calmos e menos reativos nas relações (Pruitt & MacCollum, 2010), até mesmo com pessoas estranhas (Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008).

Por outro lado os resultados altos da dimensão da *Expansão da Consciência* são sugestivos de uma relação da Meditação com o Bem-estar Espiritual, que será mais explorada à frente nesta Discussão. Existindo autores que entendem a Meditação como uma via de auto-conhecimento e desenvolvimento psicológico (e.g. Urbanowski & Miller, 1996), tal poderá também contribuir para a chegada a esta expansão de consciência.

Ao nível *comportamental*, os resultados elevados, embora pouco mais baixos que nas restantes dimensões, são também reforçados na literatura que refere existir alteração de comportamentos negativos a partir da prática da Meditação, como por exemplo menos comportamentos violentos (e.g. Arias, Justo & Granados, 2010) e menos incidência de comportamentos obsessivo-compulsivos (Menezes, Pereira & Bizarro, 2012). Em coerência, os dois comportamentos referidos da literatura como exemplo, foram também os que relataram maiores melhorias no âmbito dos efeitos da prática meditativa no comportamento dos participantes.

Tal é então mais uma vez coerente com os resultados obtidos pela literatura científica de que a Meditação traz bem-estar físico e psicológico, assim como com os resultados dos motivos que levam os sujeitos a meditar.

Estudos sugerem ainda que o tempo da prática meditativa (minutos, horas), assim como a regularidade/intensidade da prática, nomeadamente 30 minutos vários dias por semana (preferencialmente todos os dias) se correlacionam positivamente com a melhoria do bem-estar psicológico (Menezes & Dell’Aglío, 2010), algo que pode ter afetado os

bons resultados obtidos a este nível, já que maioria dos participantes tinha uma prática regular de mais de uma vez por semana e mais de trinta minutos.

Além disso, a experiência/mestria da prática Meditativa pode também afetar os bons resultados, nomeadamente ao nível da regulação emocional e atenção (e.g. Menezes Dell'Aglio, 2010; Ireland, 2012; Walsh & Shapiro, 2006 cit. por Pruitt & McCollum). Dado que os participantes deste estudo têm na sua grande maioria mais de 1 a 2 anos de prática meditativa, estando 64% da amostra acima dos 3/4 anos. Poder-se-ia dizer que há a possibilidade deste poder ser um fator que também condiciona os bons resultados. Não existe porém um valor que nos permita inferir com maior certeza essa hipótese, sendo por isso apenas uma possibilidade.

4.2 - Sumário e Reflexão dos Resultados - Flow na Prática Meditativa

Havendo semelhanças ao nível da literatura entre flow e meditação, tencionou compreender-se até que ponto os efeitos da experiência meditativa se correlacionavam positivamente com a pré-disposição ao flow.

Para a Avaliação da Pré-disposição à experiência de Flow na prática Meditativa, aplicou-se a Escala curta Disposicional de Flow (Jackson, Martin, & Eklund, 2008), a qual foi adaptada para a prática Meditativa, a partir da versão Portuguesa de Gouveia, Marques, & Vieira, (2008). Poderia ser discutido que a Análise Fatorial Confirmatória, seria evitável neste caso, tendo esta sido realizada por Gouveia, Marques, & Vieira (2008). Porém esta análise foi apenas realizada à Versão Portuguesa da Escala de 36 itens, e não à curta de 9 itens. Deste modo, a Análise Fatorial confirmatória realizada, assim como a que Gouveia, Marques, & Vieira (2008), mostrou indicadores de um bom ajustamento à população portuguesa. A análise de fidelidade confirmou também uma boa consistência interna.

A pré-disposição à experiência de Flow encontrada na prática Meditativa no geral, foi elevada, excepto em 3 outliers. Não foi encontrado um denominador comum entre os 3 sujeitos, não existindo uma conclusão aparente que justifique a diferença de resultados. Porém, apesar disso, o facto de todas as dimensões da Escala unidimensional apresentarem valores médios acima do valor médio da escala. Csikszentmihalyi (citado por Gouveia, 2011; Rodrigues, 2012) propôs que o Flow só tinha a capacidade de ocorrer quando os sujeitos tivessem a perceção de um equilíbrio perfeito, desafiante e dinâmico entre as exigências de determinada tarefa e as competências que este considerasse ter para

chegar ao sucesso da mesma. Esta dimensão de Equilíbrio entre Exigencia/Competencia, mostrou-se como quarta quarta dimensão mais elevada ($M = 4.068$), o que mais uma vez confirma os indícios fortes da Meditação poder ser uma Experiência ótima para os seus praticantes. Além desta, Jackson & Marsh (1996) considerou que eram pré-requisitos para o Flow o Equilíbrio entre Exigencia da tarefa/competencia, a Clareza dos objetivos ($M= 4,026$) e a Perceção de Desempenho/Feedback claros ($M= 3,675$), algo que se verificou neste estudo. Além disso, os autores realçaram ainda, que a principal medição do Flow era a Dimensão da Experiência Autotélica, tendo sido a dimensão, neste estudo, com o valor mais elevado no estudo ($M = 4,513$). Estes resultados em uníssono com a literatura revelam a existência de indícios fortes de uma pré-disposição à experiência de Flow na prática Meditativa em geral.

A mestria na atividade pode também ter sido um fator que ajudou na obtenção dos bons resultados, já que existem indícios na literatura de que sujeitos com mais prática podem chegar à experiência de flow mais facilmente que os novos praticantes, nomeadamente devido a estes poderem sentir-se mais confiantes e terem mais perceção de competência (Jackson & Roberts, 1992) e Csikszentmihalyi, 1975 citados por Groove & Lewis, 1996). Tendo em conta que os participantes do estudo tinham na sua grande maioria mais dois anos de prática, tal poderia já ser considerada alguma experiência no âmbito da tarefa, apesar de ser importante realçar novamente que não existe uma forma de concluirmos se realmente os sujeitos eram de facto experientes, sendo esta hipótese apenas uma possibilidade.

Apesar dos bons resultados obtidos no geral, torna-se à mesma relevante discutir aqueles cuja média das dimensões esteve mais próxima ao meio da escala (resultados mais baixos).

Os resultados mais baixos foram a *Sensação de controlo* ($M = 3,513$) e o *Envolvimento na tarefa* ($M = 3,658$). Estas podem ter um valor mais baixo, já que a Meditação é uma prática que envolve um aperfeiçoamento da capacidade de atenção e consciência (Ireland, 2012) onde um estado alerta é sempre mantido, assim como uma atitude auto-observadora (e.g. Ospina et al., 2007; Holzel & Ott, 2006). Portanto, sendo essencialmente um processo de focalização mental (ao contrário do exercício físico onde foi inicialmente aplicada esta escala), poderá tornar-se difícil para os sujeitos praticantes referirem que “não pensam” na atividade para a realizar, já que a própria atividade tem como parte integrante o “pensar” ou o “não pensar”, algo que requer uma decisão consciente e um estado de concentração e controlo por parte dos sujeitos.

Holzel & Ott, (2006) referiam que a facilidade de entrada em estado de atenção poderia variar consoante a personalidade do praticante, podendo ser esta uma das variáveis que leva a um menor envolvimento na tarefa e sentimento de controlo.

Poderá também ser colocada a hipótese de que o tipo de Meditação praticado pode fazer alterar o nível de envolvimento e até o sentimento de controlo, havendo algumas práticas meditativas que exigem maior concentração que outras. Por exemplo, se num tipo de prática o sujeito for instruído a não pensar (Meditações de Concentração) e noutra tipo de prática for instruído a deixar-se fluir mesmo que surjam pensamentos (Meditações Mindfulness), poderá ser mais natural e automático para o sujeito a segunda opção, já que pensar é algo natural de ocorrer no ser humano e não o fazer poderá requerer uma atitude de atenção maior, sendo mais difícil chegar a um envolvimento na tarefa e sensação de controlo satisfatórios para o sujeito. Ao verificar-se, nos resultados do estudo, a Média total do flow num tipo de meditação e noutra (Tabela 17), não foi observada uma diferença significativa entre ambas, embora as Meditações Mindfulness apresentem um resultado ligeiramente maior de pré-disposição à experiência de flow que as Meditações de Concentração (algo coerente com a hipótese colocada para estudos futuros anteriormente). Esta distinção não é, no entanto, significativa neste estudo, devido às limitações exploradas à frente. Seria então interessante compreender se o Envolvimento na tarefa e a Sensação de Controlo variariam dependendo do tipo de Meditação praticada em investigações futuras.

A terceira dimensão com menor média foi a *Perceção de desempenho* no âmbito da Meditação ($M = 3,675$). Este resultado menor poderá eventualmente depender do objetivo que cada sujeito tem na sua prática meditativa, já que o modo como desempenha a prática será diferente dependendo do objetivo que é colocado, sendo assim, também aqui o tipo de prática poderá ser um fator de influência. O resultado pode então não ser muito significativo já que com tipos de prática diferentes o modo de chegar ao “sucesso” é também ele diferente.

Sintetizando, considera-se a existência de indícios fortes de uma pré-disposição à experiência de Flow na prática Meditativa.

Tal indicio é também confirmado através da Tabela 12, a qual demonstra uma relação da pré-disposição à experiência de flow com três dimensões dos efeitos da experiência meditativa durante a meditação (EEM-DM). Curiosamente estas três são

também aquelas que apresentam maiores resultados na EEM-DM (Ver Tabela 5 ou Figura 7).

Ao nível da experiência do *Flow*, a relação encontrada com a Dimensão dos *Efeitos Cognitivos* da EEM-DM, pode ser apoiada no facto de tanto para Meditação como para a existência de *Flow* ter de existir uma concentração e focalização intensa. Algo que, além de já ter sido explorado anteriormente na análise dos resultados da EEM-DM, relativamente à Meditação, é também reportado na literatura científica e na Escala de *Flow* utilizada, como sendo uma das Dimensões do *Flow* (e.g. Csikszentmihalyi, 1990, Jackson & Marsh, 1996). Sendo assim, não se torna surpreendente existir esta relação.

No que respeita à relação entre o *Flow* e a *Dimensão de Experiências Místicas*, esta é novamente pouco surpreendente, principalmente quando é dada atenção aos itens com média mais elevada nesta dimensão da EEM-DM. Uma das dimensões de *Flow* é a Alteração da Perceção Temporal ou espacial, pressupondo esta uma visão subjetiva distorcida do tempo ou espaço no momento em que este está a realizar a atividade (e.g. Csikszentmihalyi, 1990). Sendo um dos itens com valor mais elevado “Experencio uma sensação de espaço infinito e ausencia de tempo e limites”, é natural que observamos uma relação entre estas dimensões. Além disso, a dimensão de Experiências Místicas da EEM-DM, está também associada a um tipo de efeito que transcende o individuo, remetendo-o à vivência espiritual e criação de sentido (Reavley & Pallant, 2009), estando tal perspetiva associada à Dimensão Autotélica do *Flow*, na qual Csikszentmihalyi, (1990) referia que a repetição e investimento nas experiencias ótimas revestidas de sentido e valorização atribuída pelo sujeito, podiam contribuir para a criação de um sentido para a vida e experiencias vividas. Esta vivência da espiritualidade em ambas as dimensões pode então sugerir realmente uma justificação para a relação entre elas.

Além disso, na correlação efetuada na Tabela 7, foi também verificado que a Dimensão Relaxamento apresentava uma alta correlação com os efeitos cognitivos e com os efeitos de experiencias místicas, sendo por isso de esperar que estando estes intercorrelacionados, a Dimensão de efeitos de *relaxamento* também estivesse relacionada com o *flow*. Além disso, um dos itens com média mais elevada na EEM-DM nesta dimensão (ritmo da respiração diminuído), ressalta um dos efeitos reportados pela literatura no *flow* citados por Gouveia, (2011).

Estando o *flow* associado a afetos positivos (e.g. Fullagar & Kelloway, 2008, Rogatko, 2009 citados por Gouveia, 2011), prazer/felicidade e alta concentração (e.g.

Csikszentmihalyi, 1990; Gouveia, 2011) durante a atividade, tal pode explicar o facto de não existir relação com as dimensões dos efeitos emocionais e do desconforto físico.

Como analisado, é sugerida uma relação entre o Flow e a Meditação, nas duas análises atrás exploradas, tendo sido também positivos os resultados da Regressão Linear (Tabela 22), que trazem indícios relativamente à hipótese deste estudo, da experiência meditativa trazer uma pré-disposição para a experiência de flow, podendo assim ser considerada uma experiência ótima. É porém importante realçar que apesar de se falar em variáveis preditoras neste tipo de análise (nomeadamente no Capítulo dos Resultados), estamos apenas a considerar correlatos (correlações), ou seja, variações simultâneas das variáveis, e não de verdadeiros preditores que permitem uma análise de relações de ordem temporal entre os constructos. Esclarecido este ponto, verificou-se que quanto maiores eram os efeitos cognitivos e de experiências místicas durante a experiência meditativa, maior era também o flow, algo que é possivelmente explicado pelos mesmos motivos dados relativamente aos resultados da correlação entre a EEM-DM e a pré-disposição do flow.

Foram ainda encontradas relações significativas dos efeitos da meditação na vida diária dos participantes com a experiência de flow na prática meditativa, em todas as suas dimensões (Tabela 13), mostrando-se também como variável preditora dos vários tipos de efeitos da experiência meditativa na vida diária (Tabelas 23 à 29). Tal sugere indícios de que quanto maior a pré-disposição à experiência de flow, melhores os efeitos que serão sentidos na vida diária dos praticantes de Meditação, sugerindo assim, que o flow está relacionado em parte com os efeitos positivos decorrentes da prática. Na literatura científica descrita e explorada na introdução foram encontrados alguns efeitos comuns da Prática da Meditação e da repetida experiência de Flow, sendo exemplos disso: o maior bem-estar físico e psicológico, maior concentração, mais afetos positivos como sentimento de paz e maior bem-estar espiritual ou subjetivo. Tal é então coerente com os indícios sugeridos de que a experiência de Flow, neste caso inserida na Prática meditativa, sendo experimentada de modo repetido e investido, traz efeitos positivos na vida diária dos praticantes. Refiro de modo “repetido e investido” já que é sugerido por Csikszentmihalyi (1990) que a repetição de experiências de flow assim como a escolha intencional de ter começado a ter essa experiência, aumenta a motivação intrínseca destes a continuar a praticá-la, trazendo conseqüentemente mais benefícios, incluindo felicidade para o sujeito. Tal é algo coerente com a ideia já várias vezes referida de que as que

peessoas que praticavam com maior regularidade meditação e tinham maior mestria apresentavam resultados mais duradouros (Menezes & Dell’Aglío, 2010).

4.3 - Bem-Estar Espiritual em Praticantes de Meditação e a sua relação com a Experiência Meditativa e Pré-Disposição ao Flow

Procurou-se compreender qual seria o bem-estar espiritual dos sujeitos praticantes de Meditação, havendo indícios na literatura e colocando a hipótese neste estudo, de que esta prática levasse a um desenvolvimento de maior bem-estar espiritual.

Sendo assim, utilizou-se o Questionário de bem-estar espiritual (Fisher, 2010) adaptado à língua Portuguesa (Gouveia, Marques, & Ribeiro, 2009), que mede até que ponto o sujeito se sente a desenvolver os vários domínios do bem-estar espiritual (e.g. Fisher, 2011). A consistência interna deste foi elevada.

Os resultados foram de acordo com a hipótese em estudo, revelando indícios de desenvolvimento de bem-estar espiritual em praticantes de meditação, com valores de média total, nos vários domínios, acima de meio da escala (Tabela 10). Fisher (2011) já referia que todos os sujeitos acabavam por desenvolver todos os domínios de bem-estar espiritual, sendo que era na interação entre estes que existiria uma complexificação e crescimento (sinergismo progressivo), algo que realmente se verificou neste estudo, já que todas as dimensões apresentaram correlações altas entre si (Tabela 11).

Apesar dos domínios não variarem muito entre si, aqueles que apresentaram um valor menor foram o Domínio Transcendental (M= 3,97) e o Domínio Pessoal (M = 4,08), sugerindo desta forma um desenvolvimento um pouco menor no modo como os sujeitos se relacionam consigo mesmos e com o sentido da sua vida, assim como na sua relação com algo transcendente (realidade cósmica, Deus, etc.). Desta forma, existem indícios de de um investimento, um pouco maior, no desenvolvimento da ligação com a natureza, com o que os rodeia, assim como no desenvolvimento das relações interpessoais, culturais, morais, religiosas ou relativas aos seus valores (Fisher, 2010, 2011; Gouveia, 2011). Tal é coerente com os resultados obtidos por Gouveia, (2011), nas entrevistas realizadas a Mestres de Tai-Chi e Swásthya yoga (Tipos de Meditação em Movimento) que forneciam respostas, relativas ao desenvolvimento do seu bem-estar espiritual principalmente nos Domínios Ambiental, Comunitário e principalmente Pessoal, não tendo existido praticamente qualquer referência ao Domínio Transcendental. Gouveia, (2011) acrescenta ainda que notou um distanciamento claro da religião, figura de Deus ou do divino em ambos os grupos de participantes. Estes resultados reforçam o

valor mais baixo do Domínio Transcendental neste estudo. Fisher (2010) citado por Gouveia (2011) referia que o enfoque no Domínio pessoal, ambiental e comunitário revelava essencialmente uma perspetiva existencial do conceito de Bem-Estar Espiritual, domínios estes que foram mais preponderantes neste estudo.

É importante também compreender, até que ponto o desenvolvimento de bem-estar espiritual pode relacionar-se com a experiência de prática meditativa em si, tendo sido encontradas correlações significativas de todas as dimensões de desenvolvimento de bem-estar espiritual com as dimensões cognitiva, experiências místicas e de relaxamento, da Escala de Efeitos da Experiência Meditativa durante a meditação (EEM-DM). Tal sugere a hipótese de que estas três dimensões podem ser fatores importantes no processo de sinergismo progressivo (e.g. Fisher, 2011), ajudando na complexificação e desenvolvimento do Bem-estar espiritual como um todo.

No que respeita ao BEE relacionado com os efeitos cognitivos da EEM-DM, verificou-se uma correlação mais alta destes com os Domínios comunitário e Pessoal da Escala de BEE, algo que na literatura poderá eventualmente ser explicado pelo facto de ao existir uma maior capacidade de discernimento e atenção na prática meditativa (e.g. Menezes, Pereira & Bizarro, 2012), tal poder ajudar no desenvolvimento de valores e crescimento pessoais que levam também a que as relações com os outros se tornem mais harmoniosas e com sentidos próprios. Porém, apesar disso, o domínio cognitivo encontra-se também correlacionado com os domínios ambiental e transcendental sugerindo também que sentimentos de contentamento e gratidão associados a este (como se pode ver num dos itens com valor de média maior – Ver Tabela 15) poderão associar-se ao encontro de sentido na união com a natureza ou algo de transcendente (Deus, Divino, Universo, etc.) (e.g. Fisher, 2010).

Já as experiências Místicas apresentam uma muito maior correlação com o Domínio Transcendental, algo que faz sentido, já que ambas remetem para a ligação ou encontro de sentido com aquilo que é transcendente ao ser humano ou sentimento de união com algo maior (Deus. Universo, etc) (e.g. Fisher, 2010).

No que respeita á Dimensão Relaxamento da EEM-DM, apesar desta também apresentar correlações significativas com todas as Dimensões de BEE, verificou-se uma correlação maior com o Domínio transcendental, o que sugere a possibilidade de um maior relaxamento induzir um maior desenvolvimento, principalmente, no Domínio do bem estar espiritual (em praticantes de Meditação). Tal sugestão é também fortemente

indiciada na Regressão efetuada, já que esta sugere que os efeitos de relaxamento e de experiências místicas são preditores de Bem-Estar espiritual (Tabela 34). Relembrando os resultados da correlação bastante elevada entre o Domínio relaxamento e o Domínio das experiências místicas na EEM-DM (Tabela 7), pode dar-se a hipótese do relaxamento poder facilitar a ocorrência de experiências místicas, estando estas associadas à espiritualidade.

Os efeitos emocionais durante a prática meditativa não mostraram qualquer correlação com os vários domínios do BEE (Tabela 15), algo que faz sentido, tendo em conta que os efeitos emocionais descritos no questionário não são positivos e o Bem-Estar espiritual está associado na literatura científica a um estado de bem-estar psicológico e físico (e.g. Teixeira, Muller & Silva, 2007). Como tal, é coerente o indicio da regressão Múltipla, que refere que maiores efeitos emocionais na experiência Meditativa são uma variável preditora de um pior desenvolvimento de bem-estar espiritual.

Algo coerente com as hipóteses em estudo, é o facto das correlações obtidas no âmbito do Desenvolvimento de Bem-Estar espiritual com os domínios cognitivo, relaxamento e experiências místicas, encontrarem-se em paralelo com as correlações obtidas pelo Flow com os mesmos três domínios, sugerindo aqui uma íntima relação destes três domínios da experiência Meditativa com a pré-disposição à experiência de Flow e desenvolvimento do Bem-Estar espiritual. A ausência de relação do domínio emocional da EEM-DM com o Flow é também um indicio da mesma hipótese.

Há bastantes indícios na literatura, já explorados na Introdução, que indicam a existência de uma relação do Flow com a Espiritualidade ou Bem-estar espiritual, principalmente pelo facto das experiências ótimas estarem a ser consideradas experiências espirituais (Delle Fave, 2009) por envolverem também uma experiência holística de diferenciação e integração consciente que permite o self chegar a um estado transcendente de felicidade (Csikszentmihalyi, 1990). A repetição da experiência de flow (experiência ótima) pode levar, com persistência, prazer, investimento e percepção de um equilíbrio entre tarefa/competência (remetendo à personalidade autotélica), segundo Csikszentmihalyi (1990), a um “Fluxo” que traz um sentimento de criação de sentido e felicidade constante na vida dos sujeitos, algo que sugere uma relação do flow ao bem-estar-espiritual. Tais indícios tornaram relevante a medição de até que ponto existia relação do desenvolvimento do BEE com a pré-disposição ao flow, tendo-se verificado

como esperado, uma correlação significativa do Flow com todas as Dimensões de BEE (Tabela 14).

Esta correlação também ser um dos fatores que justifica os resultados mais baixos no Dominio transcendental, na escala de BEE, já que este domínio não mostrou qualquer relação com a Felicidade (Gomez & Fisher, 2003), optimismo (Scheier et al., 1994 cit. por Gouveia, 2011), e satisfação com a vida (Diener, et al., 1985 cit. por Gouveia, 2011) e estando o Flow intimamente ligado ao encontro de prazer e felicidade na experiência (Csikszentmihalyi, 1990), nomeadamente na prática meditativa (como sugerem os resultados relativos a esta), é de esperar que tal resultado mais baixo tenha surgido, existindo também uma relação deste com o bem-estar espiritual.

Por forma a analisar em maior pormenor esta relação do flow com o BEE, realizaram-se várias regressões lineares (Tabelas 30 à 33) que sugerem indícios de que quanto maior for a pré-disposição à experiência de flow maior poderá ser o desenvolvimento de Bem-estar espiritual. Tal fortalece as sugestões da literatura e as hipóteses deste estudo.

No que respeita aos efeitos do Bem-estar espiritual e da Meditação em comum encontrados na literatura científica (presentes na Introdução), estão entre eles: a maior saúde em geral (física e psicológica), nomeadamente menos burnout (também associado ao stress), ansiedade e menor depressão. Nos resultados obtidos na relação entre a Escala de BEE e EEM-VD (Tabela 16), assim como o Flow, os Efeitos da experiência meditativa na vida diária (EEM-VD) dos praticantes têm uma correlação significativa positiva com todas as dimensões do Bem-Estar espiritual. Além disso, a Dimensão de “Expansão da Consciência” do EEM-VD, mostrou também indícios de ser preditora das várias dimensões do bem-estar espiritual (Tabela 35). Estes resultados, mais o facto de a Experiência Meditativa já se ter mostrado uma possível variável preditora de Bem-Estar espiritual, sugerem que o Bem-Estar espiritual, estando bastante referenciado como relacionado com a Meditação (nos resultados e na literatura, possa ser eventualmente um dos efeitos principais desta. É no entanto importante realçar novamente que a análise de regressão realizada apenas supõe um correlato e não uma relação causal confirmada.

4.4 - Reflexões relativamente aos Dados Socio-Demográficos recolhidos

Em complemento à análise anterior, é importante comparar os resultados ao nível das variáveis sócio-demográficas significativas, usando como suporte a literatura científica encontrada.

Sabe-se que as diferenças culturais e a escolarização podem ter impacto na avaliação do constructo de BEE (Moberg, 2002, 2008 citado por Gouveia, 2011). No entanto, apesar de não ter sido encontrada nenhuma correlação significativa com qualquer Dimensão do Bem-estar espiritual, esta foi sugerida de modo fraco relativamente à pré-disposição à experiência de flow, sugerindo que quanto maior a escolaridade dos praticantes, menor a pré-disposição à experiência de flow. Não sendo este um resultado apoiado pela literatura, tal hipótese deveria ser mais explorada em estudos futuros, já que existindo uma correlação entre BEE e Flow, é possível que a escolaridade afetando uma das variáveis (BEE) possa também afetar a outra (Flow).

Não foram reportadas quaisquer diferenças significativas nos resultados tendo em conta o estado civil, atividade profissional ou género (Tabela 18, 19 e 20),). Porém na idade foi sugerido, embora de modo fraco, que quanto mais velhos os sujeitos menores podem ser os efeitos emocionais (EEM-DM) (Tabela 21).

Com relação ao tipo de Meditação praticado, é importante primeiramente realçar que esta caracterização, além de não ser considerada por alguns autores adequada, apresentou várias limitações neste estudo, nomeadamente ao nível da recolha dos dados, falta de caracterização adequada pelos sujeitos e grande variedade de tipos de meditação não correspondentes a Meditações de Mindfulness ou de Concentração. Tendo isso em conta, foi apenas encontrada a existência de um efeito significativo, mostrando indícios de menos efeitos emocionais (EEM-DM) durante a meditação de concentração (Tabela 17), algo que apesar de tudo faz sentido, já que a Meditação de concentração poderá exigir um maior foco ou concentração, sendo um dos pressupostos “o não pensamento” (e.g. Urbanowski & Miller, 1996).

No que respeita o tempo de prática (em anos), encontraram-se resultados que sugerem que sujeitos praticantes de meditação há mais de dois anos apresentam melhores resultados nas dimensões Cognitivas, tanto da EEM-DM como da EEM-VD e na Dimensão pessoal do bem-estar Espiritual. Sabe-se que a experiência (anos de prática) é sugerida como uma das condicionantes para resultados positivos da Meditação ao nível

da regulação emocional, processamento de informação e transformação de características de personalidade (e.g. Menezes & Dell'Aglio, 2010). Tais resultados positivos da literatura, demonstraram-se correlacionados com a motivação e intenções colocadas inicialmente relativamente à prática meditativa, já que estando motivados e com objetivos definidos, os sujeitos iriam repetir a prática, tornando-se mais experientes e tendo melhores resultados (Wallace & Shapiro, 2006 cit. por Menezes & Dell'Aglio, 2010). Tal demonstra associar-se com a literatura relativa ao flow (e.g. Csikszentmihalyi, 1990; Rodrigues, 2012) que afirma que este é experiência mais fácil de chegar e de obter efeitos positivos caso a pessoa tenha decidido de modo independente começar a prática e tendo objetivos claros relativamente à mesma, sendo a posterior repetição importante para a obtenção do sucesso. Rodrigues (2012) revelou ainda indícios de uma correlação entre a motivação intrínseca e o Flow em praticantes de meditação. Como tal não é surpreendente que tenham sido encontrados resultados de correlação positiva nas Dimensões cognitivas da EDM-DM e EDM-VD, tendo tais resultados também sido sugeridos por Menezes & Dell'Aglio, (2010). Já relativamente à relação positiva entre a experiência de prática com o Domínio Pessoal de BEE, tal poderá sugerir a hipótese de que havendo uma melhoria na regulação emocional e processamento de informação, os sujeitos consigam de modo mais fácil trabalhar a sua relação consigo mesmos.

Já a regularidade não se mostra correlacionada com nenhuma escala nos resultados, ao contrário do que é sugerido na literatura, que apenas não encontrou relação da regularidade com melhores resultados em casos de regularidade diária (várias vezes por dia) (Menezes & Dell'Aglio, 2010).

Na duração da sessão, foi sugerido que maiores durações de sessão traziam melhores resultados nas dimensões cognitiva (EEM-DM), social (EEM-VD) e Comunitária (da escala de BEE), algo também sugerido por Menezes & Dell'Aglio (2010), sendo que estes autores classificavam como ideal 30 minutos de prática. Neste sentido, referiam também que quanto maior o tempo de prática, maiores seriam os efeitos nas características de personalidade positivas (menos neuroticismo, etc). Tal é coerente com os resultados que apresentam uma relação da duração da sessão com a Dimensão cognitiva, já que estes poderão trazer uma melhoria do processamento cognitivo. Já a relação entre a Dimensão social (da EEM-VD) e comunitária (da de BEE) sugerem uma relação da duração da sessão com a ligação social e relações interpessoais, sendo algo interessante de apreender para estudos futuros.

4.5 - Reflexões Finais

Em síntese, os resultados deste estudo, apesar das limitações que serão abordadas, apontam para uma confirmação das hipóteses dadas no mesmo.

Pode então sugerir-se a partir dos indícios reportados nos resultados, que a Meditação é possivelmente uma experiência ótima, que em conjunto com o Flow, traz efeitos ao nível do Bem-estar espiritual.

A Meditação, estando sugerida pela literatura explorada, como uma prática que traz efeitos positivos ao nível Físico, Psicológico, Neurológico, Fisiológico e Espiritual, nomeadamente trazendo felicidade, auto confiança e afetividade, trazia já fortes indícios de estar correlacionada com a pré-disposição à experiência de Flow. O Flow é um constructo que partiu na sua essência da busca daquilo que fazia feliz o ser humano, tendo sido desde logo referido por Csikszentmihalyi, (1990) que existia uma grande importância na exploração da relação destes dois constructos ou do flow com qualquer prática que envolvesse valorização e investimento da mesma, criação de sentido para o indivíduo, e uma percepção equilibrada de exigência/competência. A criação de sentido para uma experiência ou para a vida em geral é um dos fatores relevantes para a chegada à felicidade e a uma vivência “constante” das várias experiências ótimas na vida. Sendo esta uma componente da prática da meditação, do flow e do bem-estar espiritual como já visto. O culminar desta felicidade e vivência de um sentimento de sentido e paz é caracterizada nos três constructos explorados, tendo simplesmente nomes diferentes. Na meditação e até na vivência da espiritualidade, este estado de culminar de felicidade e encontro do sentido é muitas vezes chamado de Nirvana (no budismo), Mohksha (Hinduismo) ou enlightenment (e.g. Ireland, 2012). E no Flow foi caracterizado por Csikszentmihalyi (1990) como a entrada num estado de fluxo, decorrente da vivência repetida de experiências ótimas.

Os sujeitos referiram muito, nos motivos que os levaram e continuam a levar a meditar, que procuravam: crescimento espiritual, auto-consciência, respostas existenciais, obtenção de maior paz, bem-estar, discernimento e paciência para a sua vida no dia-a-dia, vendo na meditação um método para chegar a esses desejos (Ver Anexo E). Tal, assim como todos os resultados obtidos, sugerem que a Meditação pode realmente ser uma experiência ótima (com elevada pré-disposição para o flow), de elevado cariz autotélico, capaz de ajudar no processo de sinergismo progressivo sugerido por Fisher (e.g. 2003), fazendo os sujeitos desenvolverem-se a todos os níveis como pessoas, com o

transcendente, mas principalmente com a natureza à sua volta e com os outros, dando um sentido àquilo que os rodeia e chegando a estados de bem-estar recompensadores por si só. Assim a Meditação é uma prática que pode trazer uma vivência de “Non-Duality” como Piron (2001) citado por Holzel & Ott (2006) lhe chamava, onde a pessoa sente uma união profunda com aquilo que a rodeia, algo pressuposto no estado de Flow e também sugerido nos resultados obtidos de desenvolvimento de BEE.

Sendo assim, há indícios fortes de que a Meditação possa ser um Método terapêutico bastante útil e de efeitos bastante positivos nesta área, algo que embora já tenha sido sugerido por outros autores e entidades (como visto na introdução). Urbanowsky & Miller (1996) referiam a Meditação como um método que facilitava o acesso ao Mundo interno, podendo ser usada para a exploração de conflitos internos e facilitando o desenvolvimento psicológico. No entanto, existe a necessidade de melhores caracterizações da meditação e das técnicas que a envolvem (e.g. Ospina, et al, 2007), sendo que com técnicas meditativas e seus efeitos bem delineadas(os) será mais fácil chegar aos pressupostos essenciais da prática para o desenvolvimento de bem-estar ou dos vários tipos de bem-estar.

Além disso, torna-se relevante o conhecimento das filosofias espirituais por detrás destas técnicas já que estas podem dar-nos ferramentas uteis para a melhoria destas, sendo já algo sugerido pela Psicologia Transpessoal (Fonseca, 2010). Ospina, et al. (2007) refere ainda que o conhecimento desta filosofia/crença/religião existente, é um mínimo requerido para a chegada ao objetivo da prática meditativa.

4.6 - Limitações do estudo e pontes para novas Investigações

Primeiramente é de realçar que uma das principais limitações deste estudo foi o modo de recolha de dados e a pouca fiabilidade quanto à Meditação praticada. Com vista à obtenção de uma amostra mais fiável estava inicialmente prevista uma recolha de dados em papel, em instituições de tipos específicos de meditação, bem delineadas, tendo-se entrado em contacto com várias que pareciam preencher esses requisitos. Tal possibilitaria obter resultados mais específicos relativamente ao tipo de Meditação praticada e técnica utilizada, podendo existir uma maior caracterização relativamente à filosofia/crença inerente, a como a prática decorria e os passos que o praticante tinha que seguir (ao nível da respiração, postura, objetivo, etc.). Além disso, tal também iria permitir uma recolha mais fiável de dados, já que os questionários poderiam ser entregues em mão, havendo a certeza de que os participantes eram realmente praticantes de

determinado tipo de Meditação. Porém tal Procedimento não foi possível de alcançar, não tendo sido obtida resposta por parte das instituições requeridas, o que acabou por trazer uma grande limitação ao nível da qualidade da amostra neste estudo. A recolha de dados pela internet e o modo como foi efetuada (partilha nas redes sociais) pode ter também trazido limitações, já que se torna difícil confirmar se os sujeitos são realmente praticantes de meditação. Além disso, a recolha de dados *snowball*, apesar de ter sido útil e pertinente neste caso, já que era uma amostra difícil de obter, pode também ter sido uma limitação. Neste tipo de recolha é suposto selecionarem-se alguns indivíduos do tipo de população que se pretende e pedir-lhes que partilhem com sujeitos que se adequem também a esta (Investigação por Inquérito, 2006). Tal foi realizado através da internet, pela partilha em grupos de Meditação e criando o evento com o acesso ao questionário para o qual os sujeitos poderiam convidar pessoas coerentes com o estudo. Porém, apesar de limitações referidas anteriormente, existe aqui o risco de a amostra ser composta por pessoas amigas que pensam e agem perante as coisas de modo semelhante. Tal pode ou não ser aqui uma limitação, sendo esta apenas uma possibilidade.

A dificuldade de obtenção de colaboração no estudo por parte dos praticantes de meditação deu-se também através da partilha nas redes sociais, tendo surgido alguns comentários de descrença relativamente à investigação e havendo dificuldade em obter colaborações. Seria interessante compreender quais os fatores que levam os praticantes deste tipo de atividades a esta verificada dificuldade de colaboração, já que tal iria permitir a criação de estratégias para chegar a uma maior abertura deste tipo de comunidades à ciência. Uma hipótese explicativa poderá eventualmente ser o preconceito relativamente à não ligação da ciência com temáticas relacionadas com a espiritualidade ou experiências relacionadas com esta (Fonseca, 2010), levando este tipo de população a uma possível descrença relativamente a este tipo de investigação.

Outra limitação encontrada, decorrente da anterior é a pequena quantidade de amostra, sendo que 117 sujeitos é um número de amostra pequeno, para a chegada a um valor fiável. Seria então pertinente a realização de estudos futuros de temática igual, com uma amostra significativa e de melhor qualidade por forma a reforçar ou negar os dados sugeridos como indícios neste estudo, obtendo descrições detalhadas relativamente às práticas em estudo e técnicas utilizadas. Este último ponto é extremamente importante já que maioria da literatura relativa à meditação (e.g. Ospina, et al., 2007) refere uma grande necessidade de melhores caracterizações tanto dos conceitos como, no caso da Meditação, das práticas em si e suas filosofias inerentes, que já vimos serem relevantes. Por exemplo,

Ospina, et al., (2007) identificou 32 práticas Meditativas a serem já investigadas ao nível da literatura científica na língua inglesa, porém foi revelado que poucas foram as práticas meditativas cuja investigação foi realizada de um modo mais aprofundado, o que realça a necessidade e pertinência de investigação nesta área ainda tão recente.

No que respeita os dados recolhidos relativos ao tipo de Meditação que estes praticavam – entre Meditação Mindfulness e de Concentração -, as caracterizações dos indivíduos não eram claras, existindo vários sujeitos que não sabiam o tipo de prática que faziam, e outros que ou não classificavam corretamente o tipo de Meditação (no item 13 do questionário de dados sociodemográficos – Anexo C) que praticavam ou não praticavam de modo coerente com as descrições existentes na literatura, o nome da prática que davam (no item 14 do questionário de dados sociodemográficos – Anexo C). Apesar destes terem sido valores meramente e pouco ilustrativos, devido a esta dificuldade na fiabilidade da resposta, tal categorização foi realizada tendo em conta as respostas que os sujeitos davam no Item “Qual a Natureza da Meditação que pratica?” e no Item “Qual o nome da Meditação que pratica?”. A primeira e a segunda opção do item da natureza da meditação, iriam ambas corresponder à categoria “Meditação de Concentração” e a terceira e quarta opção à “Meditação de Mindfulness”. Sendo assim caso o Nome da Meditação ou Meditações que o participante referisse não correspondesse eventualmente à natureza que este apontou, a natureza seria alterada. A Natureza das Meditações demonstradas pelos sujeitos encontram-se na Tabela do Anexo E.

Deste modo, colocam-se duas hipóteses para a pouca fiabilidade da resposta dos sujeitos. Uma das hipóteses, a qual se considera uma limitação, é que realmente a questão relativa ao tipo de Meditação poderá ter sido confusa para muitos dos sujeitos, podendo esta não ser um bom método de obter esta informação. Outra hipótese, é também a possibilidade de esta não ser um bom modelo de categorização dos tipos de meditação existentes, até porque existiram vários sujeitos praticantes dos dois tipos. A possibilidade deste não ser um bom modelo de categorização é sugerida por Ospina, et al., (2007), que refere, tal como visto na introdução, que tal não cobre as várias práticas existentes, não sendo, além disso, correto ver a Meditação Mindfulness como oposta à de Concentração. Esta foi então outra limitação neste estudo, embora num aspeto apenas ilustrativo. É porém de salientar a contínua necessidade de criação de melhores caracterizações em estudos futuros. Uma solução para uma melhor caracterização, poderia estar em obter informações mais específicas relativamente à postura, respiração, sistema de crenças, tempo e regularidade da prática, experiência, relaxamento, foco de atenção (componentes

delineados por Ospina, et al., (2007)) e descrição do processo em vez de se questionar apenas o nome da Meditação praticado, tipo, tempo da sessão, regularidade da prática e experiência como foi realizado neste estudo.

Além disso, tendo sido sugeridos por Wachholtz & Pargament, (2005) melhores resultados ao nível do bem-estar espiritual, ansiedade, humor e tolerância à dor em práticas meditativas associadas a uma crença/religião, seria interessante reforçar ou negar a ideia deste autor em estudos futuros, avaliando se realmente a religião/crença associada à prática meditativa é um fator condicionante nos efeitos da experiência meditativa.

Foi ainda sugerido por Menezes Dell'Aglio (2010) que o treino meditativo mais duradouro afeta as características de personalidade, tendo Holzel & Ott (2006) referido também que a personalidade poderia afetar a entrada em estado de total atenção (algo que podemos relacionar com o Flow e prática meditativa), o que torna interessante existirem futuras investigações que permitam definir em maior detalhe quais são os fatores da personalidade que podem afetar ou ser afetadas por este tipo de atividades.

Hussain & Bhushan, (2010) chama à atenção a pouca relevância dada a variáveis como idade, género e duração da prática em estudos relativos à Meditação, que embora tenham sido abordados neste estudo, seria relevante devido às limitações na qualidade e quantidade da amostra, serem continuamente realçados em investigações seguintes, por forma a compreender se estes têm algum efeito significativo na prática meditativa.

No que respeita à diferença cultural, sugerida como uma variável de impacto no Bem-Estar Espiritual (Moberg, 2002, 2008 citado por Gouveia, 2011) esta não foi tida em conta neste estudo, não tendo sido possível averiguar se existiam indícios desta ter afetado os resultados. Seria então interessante compreender até que ponto a diferença cultural afeta os resultados no Bem-Estar espiritual, assim como na Meditação e Flow, já que estes mostram indícios de correlação com o BEE.

Os dados recolhidos relativamente à Escala de Bem-Estar espiritual Ideal não foram utilizados para o âmbito desta tese, já que estes iriam tornar a análise de resultados ainda mais exaustiva. Sendo assim, não sendo esta dimensão tão relevante relativamente às relações que se pretendiam medir e explorar nesta tese (sendo para os resultados mais importante o BEE atual e não o BEE que o sujeito idealiza), propõe-se a análise desta dimensão em estudos futuros, havendo também indícios por parte da literatura de que a prática meditativa altera o modo como as pessoas (no caso do estudo observado Budistas) se idealizam a elas mesmas e não tanto o modo como estas de facto se sentem, sendo importante segundo o autor ter em consideração variáveis como temperamento,

habilidades de auto-regulação e controlo de circunstâncias (Koopman- Holm, Ochs, Tsai, & Sze (2013).

5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, M., Justo, C., & Granados, M. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema, Vol. 22*, 369-375.
- Assis, D. d. (2012). *Os Benefícios da Meditação: Melhora na Qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas*. Obtido de Unioeste: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/download/6820/5212>
- Bash, A. (2003). Spirituality: the emperor's new clothes? *Issues in Clinical Nursing*, 11-16.
- Baumann, N. (2014). *Chapter 9: Autotelic Personality*. Obtido de Uni Trier: http://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/PGA/bilder/Baumann_Flow_Chapter_9_final.pdf
- Chandler, C., Holden, J., & Kolander, C. (1992). Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practise. *Journal of Counseling & Development Vol 71*, 168-175.
- Corrêa, J., Cunha, A., Pires, H., Giani, T., Ferreira, A., & Dantas, E. (2009). Effects of Distinct Physical Activity and Meditation Programs on Quality of life and Depression Levels in Active Elderly Woman. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 23*, 1-13.
- Cox, J. (2000). *Relating different types of christian prayer to religious and psychological measures of well-being*. Boston U., US: Master Degree Dissertaton.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Curlin, F., Lawrence, R., Odell, S., Chin, M., Lantos, J., Koenig, H., & Meador, K. (2007). Religion, Spirituality, and Medicine: Psychiatrists' and Other Physicians' Differing Observations, Interpretations, and Clinical Approaches. *Am J Psychiatry, 164*, 1825-1831.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal Experience and Meaning: Which Relationship? *Psychological Topics, 18*, 285-302.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of Spirituality: a literature review. *Journal of Advanced Nursing, 26*, 1183-1188.
- Engstrom, M., Pihlgard, J., Lundberg, P., & Soderfeld, B. (2010). Functional Magnetic Resonance Imaging of hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1253-1258*.

- Ferraro, K., & Albrecht-Jensen, C. (1991). Does Religion Influence Adult Health? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 193-202.
- Fisher, J. (2006). Using secondary students' views about influences on their spiritual well-being to inform pastoral care. *International Journal of Children's Spirituality*, 347-356.
- Fisher, J. (2007). It's time to wake up and stem the decline in spiritual well-being in Victorian schools. *International Journal of Children Spirituality VI2*, 165-177.
- Fisher, J. (2008). Impacting teachers' and students' spiritual well-being. *Journal of Beliefs & Values*, 253-261.
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire called SHALOM . *Religions*, 1, 105-121.
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-being . *Religions*, 2, 17-28.
- Fisher, J., & Gomez, R. (2003). Domains of Spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 35, 1975-1991.
- Fisher, J., & Gomez, R. (2005a). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39, 1383-1393.
- Fonseca, J. d. (2010). *Hologramas da Consciência, A Espiritualidade, a Psicologia e o Transpessoal*. Lisboa: Edições ISPA.
- Gomez, R., & Fisher, J. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 35, pp. 1975-1991.
- Gomez, R., & Fisher, J. (2005a). Item Response theory analysis of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 38, pp. 1107–1121.
- Gomez, R., & Fisher, J. (2005b). The Spiritual Well-Being Questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences* 39, pp. 1383–1393.
- Gouveia, M. J. (2011). *Flow Disposicional e o Bem-Estar Espiritual em Praticantes de Atividades Físicas de Inspiração Oriental*. Lisboa: ISPA Instituto Universitário.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Ribeiro, J. P. (2009). Versão Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ): Análise Confirmatória da sua Estrutura Factorial. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*, pp. 10 (2), 285-293.

- Gouveia, M. J., Marques, M., & Vieira, J. (2008). Estudo confirmatório da Estrutura interna da Versão Portuguesa do Flow State Scale. *Libro de Resúmenes del VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte*, 117-128 Cáceres: Consejo Oficial de Psicólogos de Extremadura.
- Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J., Marques, M., & Carvalho, C. (2012). Validity and Reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in Exercise. *Revista Psicología del Deporte Vol. 21*, 81-88.
- Groove, J. R., & Lewis, M. (1996). Hypnotic Susceptibility and the Attainment of Flowlike States During Exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 380-391.
- Guimarães, H., & Avezum, Á. (2007). O impacto da Espiritualidade na Saúde Física. *Rev. Psiq. Clin.* 34, 88-94.
- Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and Theory. *Wellness Perspectives*, 10, 3-13.
- Hill, C., Pargament, I., Hood, W., McCullough, E., Swyers, P., Larson, B., & Zinnbauer, J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30, 51-77.
- Holzel, B., & Ott, U. (2006). Relationships between Meditation depth, absorption, Meditation Practise, and Mindfulness: A latent variable approach. *The Journal of Transpersonal Psychology Vol 38 No 2*, 179-199.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 439-451.
- Hutcherson, C., Seppala, E., & Gross, J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion, Vol. 8 No.5*, 720-724.
- Investigação por Inquérito*. (2006). Obtido de Universidade dos Açores: <http://www.amendes.uac.pt/monograf/tra06investgInq.pdf>
- Ireland, M. (2012). Meditation and Psychological Health and Functioning: A descriptive and Critical Review. *The Scientific Review of Mental Health Practise Vol. 9, No. 1*, 4-19.
- Jackson, S., & Eklund, R. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 24, 133-150.
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.

- Jackson, S., Martin, A., & Eklund, R. (2008). Long and Short Measures of Flow: The construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 561-587.
- Keune, P., & Forintos, D. (2010). Mindfulness Meditation: A preliminary study on Meditation Practise During Everyday Life Activities and its Association with Well-Being. *Psychological Topics Vol.19*, 373-386.
- Kline, R. (1998). *Principles and practise of SEM*. New York: The Guilford Press.
- Koehn, S. (2007). *Propensity and Attainment of Flow State*. Victoria University: Faculty of Human Development.
- Koopman-Holm, B., Ochs, C., Tsai, J., & Sze, J. (2013). Buddhist-Inspired Meditation Increases the Value of Calm. *American Psychological Association*, 1-9.
- Kovács, M. (2007). Espiritualidade e psicologia - Cuidados compartilhados. *O Mundo da Saúde*, 246-255.
- Krageloh, C. (2011). A Systematic Review of Studies Using the Brief COPE: Religious Coping in Factor Analyses. *Religions*, 216-246.
- Lewis, C. (2001). Cultural stereotype of the effects of religion on mental. *British Journal of Medical Psychology*, 359-367.
- Manzanegue, J., Vera, F., Ramod, N., Godoy, Y., Rodriguez, F., Blanca, M., . . . Enguix, A. (2011). Psychobiological Modulation in Anxious and Depressed Patients after a Mindfulness Meditation Programme: A Pilot Study. *Stress and Health*, 27, 216-222.
- Maroco, J. (2010). *Análise de Equações estruturais: Fundamentos Teóricos, Software e Aplicações*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS) [Statistical Analysis with PASW Statistics (former-SPSS)]*. Pêro Pinheiro: Report Number.
- Menezes, C., & Dell'Aglio, D. (2010). The Relationship between the practise os Sitting and Silent Meditation and Psychological Well-Being and the Effects os Personality Traits. *Revista Interamericana de Psicología, Vol. 44*, 140-149.
- Menezes, C., Pereira, M., & Bizarro, L. (2012). Sitting and silent Meditation as a strategy to study emotion regulation. *Psychology and Neuroscience* 5, 1, 27-36.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*, 89-105.
- Ospina, M., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., . . . Klassen, T. (2007). *Meditation Practises for Health: State of the Research*.

University of Alberta Evidence-based Practise Center; Edmonton, Alberta, Canada: AHRQ Publication No. 07-E010.

- Panzini, R., & Bandeira, D. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 126-135.
- Pinto, C., & Ribeiro, J. L. (2010). Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: implicações na qualidade de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, Vol. 28, 49-56.
- Pruitt, I., & McCollum, E. (2010). Voices of Experienced Meditators: The impact of Meditation Practise on Intimate Relationships. *Contemp Fam Ther*, 32, 135-154.
- Reavley, N., & Pallant, J. (2009). Development of a scale to assess the meditation experience. *Personality and Individual Differences*, 547-552.
- Ribeiro, P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Climepsi Editors.
- Ricard, M., Levenson, R., & Ekman, P. (2012). Meditation and the Startle response: A Case Study . *Emotion Vol. 12 No.3*, 650-658.
- Rodrigues, C. (2012). *Dissertação de Mestrado: Flow Disposicional e Motivação Intrínseca em Praticantes da Actividade Física da Nataçãõ: Um Estudo Correlacional*. Lisboa: ISPA.
- Rodrigues, C. (2012). *Flow Disposicional e Motivação Intrínseca em Praticantes de Actividade Física da Nataçãõ: Um estudo correlacional*. Lisboa: ISPA-Instituto Universitário.
- Sahdra, B., MacLean, K., Ferrer, E., Shaver, P., Rosenberg, E., Jacobs, T., . . . Aichele, S. (2011). Enhanced Response Inhibition During Intensive Meditation Training Predicts Improvements in Self-Reported Adaptive Socioemotional Functioning. *American Psychological Association*, 299-313.
- Schoormans, D., & Nyklíček, I. (2011). Mindfulness and Psychologic Well-Being: Are they related to type of Meditation technique practised? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 629-634.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Doreen Zimmermann, F. H., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin Vol 138 No. 6*, 1139-1171.
- Teixeira, E., Muller, M., & Silva, J. (2004). *Espiritualidade e Qualidade de Vida*. Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Urbanowski, F., & Miller, J. (1996). Trauma, Psychotherapy, and Meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol 28 No. 1, 31-48.

- Wachholtz, A., & Pargament, K. (2005). Is Spirituality a Critical ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac and Pain Outcomes. *Journal of Behavioural Medicine, Vol.28 No.4*, 369-384.
- Westgate, E. (1996). Spiritual Wellness and Depression. *Journal of Counseling and Development, 75*, 26-35.
- Young, M., DeLorenzi, L., & Cunningham, L. (2011). Using Meditation in Addiction Counseling . *Journal of Addictions & Offender Counseling Vol. 32*, 58-71.

ANEXOS

Anexo A – Instruções de Preenchimento do Questionário

Folha de Rosto

Este estudo está integrado numa investigação a decorrer no ISPA - Instituto universitário, pretendendo-se estudar o bem-estar espiritual (que abarca o bem estar pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) e a capacidade de imersão na tarefa (Flow) em praticantes de meditação, assim como, compreender como vivenciam a experiência da prática meditativa, tanto ao longo da atividade como na sua vida quotidiana.

Os dados aqui recolhidos serão considerados para fins estatísticos. Todos os dados fornecidos ficarão estritamente no âmbito desta investigação, não sendo usados para outros fins. Além disso as respostas são totalmente confidenciais.

Não existem respostas certas ou erradas já que todas elas são válidas. Pedimos portanto que responda com o máximo de sinceridade, sendo espontâneo, não havendo a necessidade de refletir demasiado nas respostas.

A sua participação é determinante para o sucesso deste estudo.

AGRADECEMOS A SUA PARTICIPAÇÃO

Questionário de Dados Sócio-Demográficos

Neste questionário irá encontrar algumas questões pessoais e relativas à sua vida em geral. Desta forma não existem respostas certas ou erradas, sendo todas elas válidas. Pedimos então que responda com o máximo de sinceridade e letra legível a todas as questões.

Questionário de Efeitos da Meditação - Durante a Meditação (EDM-DM) (Reavley & Pallant, 2009)

Para cada uma das afirmações que se seguem, por favor escolha com uma cruz o valor que considera ser o mais adequado, tendo em conta a sua experiência de prática meditativa regular. Responda tendo em conta a escala de 1 a 6, em que: 1 = “Quase Nunca”; 6= “Quase Sempre”.

Não perca muito tempo em cada afirmação, sendo que a primeira resposta é provavelmente a mais adequada para si.

Questionário de Efeitos da Meditação – Na Vida Diária (EDM-VD) (Reavley & Pallant, 2009)

Para cada uma das afirmações que se seguem, por favor assinale com uma cruz o valor que considera ser o mais adequado, tendo em conta os efeitos que a sua experiência de prática meditativa tem na sua vida diária. Responda tendo em conta a escala de 1 a 6, em que: 1 = “Não é de todo verdade para mim”; 6= “É totalmente verdade para mim”
Não perca muito tempo em cada afirmação, sendo que a primeira resposta é provavelmente a mais adequada para si.

Questionário de Flow (Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Gouveia, Marques, & Vieira, 2008)

Por favor responda às seguintes afirmações, tendo em conta pensamentos e emoções que pode sentir durante a sua prática meditativa. Sendo assim reflita relativamente à frequência com que habitualmente experiencia cada uma das afirmações seguintes ao praticar meditação, assinalando com um círculo a resposta que melhor corresponda à sua experiência, sendo que deverá utilizar a seguinte escala de Avaliação:

1-Nunca 2- Raramente 3- Às Vezes 4- Frequentemente 5-Sempre

Questionário de Bem-Estar Espiritual (Gomez & Fisher, 2003; Gouveia, 2011)

A espiritualidade pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano. A saúde espiritual pode ser vista como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspetos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Por cada uma das afirmações que se seguem **dê duas respostas**, assinalando com uma cruz os números, de cada coluna, que melhor indiquem:

- a) Em que medida pensa que cada afirmação é importante para um estado **ideal de saúde espiritual**.
- b) Em que medida sente que cada afirmação **reflete a sua experiência atual**.

Responda utilizando a seguinte escala: **1)** muito pouco; **2)** pouco; **3)** moderadamente; **4)** muito; **5)** muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A primeira resposta é provavelmente a mais adequada para si.

Anexo B – Informações fornecidas no Website de Partilha do Questionário

Página Inicial

“Colaboração em estudo sobre Bem-estar Espiritual e Flow em praticantes de Meditação

Encontra-se em curso um estudo de Tese de Mestrado no ISPA – Instituto Universitário, sobre o “Bem-Estar Espiritual e Flow em Práticas Meditativas focadas na ausência de pensamento e práticas meditativas livres”. Pretende-se compreender como os praticantes de vários tipos de meditação vivenciam a experiência da prática, tanto ao longo da atividade como na sua vida. Além disso, pretende-se também estudar o bem-estar espiritual (que abarca o bem estar pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) e a capacidade de imersão na tarefa (Flow) em praticantes de meditação.

O conhecimento científico sobre os benefícios ou impactos específicos da meditação para o bem-estar das pessoas é útil para os responsáveis que dinamizam estas atividades e importante para o reforço da motivação intrínseca dos praticantes pela prática de meditação. O objetivo deste estudo é, então, aprofundar o conhecimento relativamente à prática meditativa e aos seus já estudados benefícios, contribuindo desta forma para um maior conhecimento e promoção de um estilo de vida mais saudável, com a ajuda da meditação.

Por isso mesmo, se é praticante regular de meditação, gostaríamos de poder contar com a sua disponibilidade para o preenchimento de um questionário já validado cientificamente. Todos os dados recolhidos são anónimos, não sendo usados para outros fins que não a presente investigação.

Além disso o questionário poderá ser preenchido através de uma versão online, na qual basta aceder ao link abaixo:

CLIQUE AQUI para aceder ao QUESTIONÁRIO!

Ou, por outro lado, através de preenchimento físico (com as folhas imprimidas). Neste caso, seria importante enviar um email para o contato abaixo, por forma a serem combinados os detalhes de como seriam entregues os questionários:

Correio Eletrónico: ***”

Separador de Apresentação do Investigador

“Eu sou a Maria João Andrade e sou mestranda em Psicologia Clínica no ISPA-Instituto Universitário.

A temática da meditação sempre me fascinou, pelas suas características e benefícios já conhecidos por variados estudos validados cientificamente. Além disso, sempre me senti bastante atraída em compreender o modo como o ser humano vivia a sua

espiritualidade e de que modo isso afetava a sua vida. Deste modo, quando vi oportunidade, decidi explorar mais sobre esta temática relacionando estas variáveis, entre outras e explorando o modo como elas se afetam mutuamente.

Encontro-me, então, como Investigadora Responsável num estudo sobre Bem-Estar Espiritual e Flow em práticas meditativas. Este estudo encontra-se sob orientação da Prof. Dra. Maria João Gouveia, já que o mesmo se insere no âmbito da minha Tese de Mestrado em Psicologia Clínica.

Deste modo, é para mim de grande importância a sua colaboração neste estudo, ao que desde já agradeço a sua participação!

Alguma dúvida que tenha poderá contactar para:

Correio Eletrónico: ***”

Anexo C – Questionário Aplicado (Apenas para o Orientador)

Anexo D – Meditações e Categorias Correspondentes

Tendo sido feita uma análise do tipo de Meditação que os sujeitos praticam, tendo em conta o foco de atenção aliado ao nome da Meditação que os mesmos diziam praticar, foi feita alteração em alguns dos dados no Tipo de Meditação, tendo em conta os pressupostos referidos na literatura da categorização Mindfulness e de Concentração.

Os principais pressupostos partiram da Meditação Mindfulness ser uma meditação livre, na qual não existe julgamento relativamente a pensamentos que possam surgir; e da Meditação de Concentração ser uma meditação que envolve um foco sem pensamento, podendo também focar-se num mantra, imagem ou até mesmo o próprio corpo. A Tabela seguinte, mostra através de uma pesquisa realizada na internet quais foram os tipos de meditação sugeridos para os nomes de Meditação, sendo que é importante realçar que estes não são indicadores fiáveis:

Tabela – Tipos de Meditação e sua Categorização.

Nome da Meditação	Tipo de Meditação associado	Referências utilizadas e Justificação
Raja Yoga (Pranayama, Dhaiana)	Concentração	http://www.yogajournal.com/article/practice-section/breathing-lessons-2/ http://en.wikipedia.org/wiki/Pranayama
Kundalini Yoga	Concentração	http://en.wikipedia.org/wiki/Kundalini
Kryia Yoga	Concentração	http://www.anandapaloalto.org/joy/KriyaYoga.html# http://www.kriyabanservice.com/
Meditação Budista	Concentração e Mindfulness	Tendo em conta que a Meditação Budista integra meditações de concentração e meditações de Mindfulness, não era possível saber qual das duas os sujeitos praticavam, tendo assim colocado como praticante de ambas.
Meditação Guiada/Livre, do “perdão”, “aberta” do “Eu superior”, “Quadrante do despertar” e das “Rosas”	Mindfulness	Sendo uma meditação livre, enquadra-se nas características da Meditação mindfulness
SoHam – Tradição Védica	Concentração	http://en.wikipedia.org/wiki/Soham_(Sanskrit)

Meditação focada num objeto	Concentração	Não foi necessária a pesquisa já que os próprios sujeitos referiam ser de concentração.
Arhatic Yoga	Concentração	http://www.pranichealingwa.com.au/arhatic-yoga/arhatic-yoga-1-a-2 http://en.wikipedia.org/wiki/Arhatic_yoga http://www.pranicconsciousness.co.uk/preventative-healthcare/arhatic-yoga/
Shamata e Mooji	Mindfulness	O Mooji apresenta vários vídeos na internet/youtube que indicam estar ter uma componente mais livre e enquadrada com a categoria Mindfulness. Relativamente ao Shamata: http://www.shambhalasun.com/index.php?option=content&task=view&id=2137
Tonglen	Concentração	http://en.wikipedia.org/wiki/Tonglen http://old-shambhala.shambhala.org/teachers/pema/tonglen1.php
Meditação Budista (Theravada Vipassana)	Mindfulness	http://www.vipassana.com/ http://en.wikipedia.org/wiki/Theravada http://en.wikipedia.org/wiki/Vipassan%C4%81
Meditação Transcendental	Concentração	Como sugerido pela literatura explorada na introdução, enquadra-se mais numa categoria de Concentração
Meditação Metta Bhavana	Concentração	https://thebuddhistcentre.com/text/loving-kindness-meditation
Reiki	Concentração	Existindo uma concentração em símbolos e foco na cura de um determinado sujeito ou de si próprio, esta caracteriza-se mais com uma categoria de concentração.

Anexo E– Caracterização da Amostra

Tabela 1– Caracterização da Amostra relativamente ao Sexo, Idade, Concelho, Nacionalidade e Escolaridade

		Freq.	%
Sexo	Masculino	28	23,9
	Feminino	89	76,1
	Total	117	100,0
Idade	< 25 anos	7	6,0
	25-34 anos	29	24,8
	35-44 anos	51	43,6
	45-54 anos	20	17,1
	> 55 anos	9	7,7
	Não Responde	1	0,9
	Total	117	100,0
		<i>Média =38,57</i> <i>Mínimo = 18,0</i>	<i>Desvio Padrão =9,01</i> <i>Máximo = 59,0</i>
Concelho	Estremadura	80	69
	Douro Litoral	17	14,7
	Ribatejo	3	2,6
	Beira Baixa	2	1,7
	Beira Litoral	2	1,7
	Alto Alentejo	4	3,4
	Minho	2	1,7
	Algarve	1	,9
	Estrangeiro	4	3,4
	Açores	1	,9
	Não responde	1	,9
	Total	117	100
Nacionalidade	Portuguesa	114	97,4
	Brasileira	2	1,7
	Francesa	1	,9
	Total	117	100,0
Escolaridade	Segundo Ciclo	1	,9
	Terceiro Ciclo	9	7,9
	Ensino Secundário	25	21,9
	Licenciatura	67	58,8
	Mestrado	8	7,0
	Doutoramento	4	3,5
	Não Responde	3	2,6
	Total	117	100

Tabela 2– Caracterização da Amostra relativamente à Situação face ao emprego, Profissão, Estado Civil e Com quem Vive

		Freq.	%
Situação face ao emprego	Estudante	15	12,8
	Doméstico(a)	1	,9
	Desempregado(a)	16	13,7
	Ativo(a)	85	72,6
Profissão	Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresa	2	2,4
	Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas	20	23,5
	Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio	37	43,5
	Pessoal Administrativo e Similares	9	10,6
	Pessoal dos Serviços e Vendedores	13	15,3
	Operadores de Instalações e Máquinas e trabalhadores de Montagem	1	1,2
	Não responde	3	3,5
	Casado(a)/União de Facto	44	37,6
	Solteiro(a)	43	36,8
Divorciado(a)/Separado(a)	28	23,9	
Estado civil	Viúvo(a)	2	1,7
	Só	25	21,4
	Com pais	9	7,7
	Com Amigos	3	2,6
Com quem vive	Com os filhos	20	17,1
	Com companheiro(a)/Esposo(a)	36	30,8
	Com outros familiares	5	4,3
	Com filhos e companheiro(a)	16	13,7
	Com pais e outros familiares	2	1,7
	Com pais e filhos	1	,9

Tabela 3– Caracterização da Amostra relativamente à existência de doenças e outras queixas.

		Freq.	%
Sofre de alguma doença?	Não	90	76,9
	Sim	27	23,1
	Total	117	100,0
Qual doença?	Perturbações Cardiovasculares	6	22,2
	Perturbações dos Ossos, Articulações e Músculos	3	11,1
	Perturbações Neurológicas ou Psicológicas	3	11,1
	Perturbações do Metabolismo	2	7,4
	Perturbações Oculares	2	7,4
	Doenças Imunológicas	2	7,4
	Perturbações do Fígado ou Vesícula Biliar	1	3,7
	Perturbações do Aparelho Respiratório	1	3,7
	Perturbações Hormonais	1	3,7
	Perturbações dos Orgãos Femininos	1	3,7
	Perturbações Venosas	1	3,7
	Infeções	1	3,7
	Cancros	1	3,7
	Perturbações Gastrointestinais	1	3,7
	Não responde	1	3,7
	Total	27	100
	Outras queixas	Não	93
Sim		24	20,5
Total		117	100,0
Quais queixas	Perturbações Neurológicas ou Psicológicas	12	50
	Perturbações dos Ossos, Articulações e Músculos	3	12,5
	Perturbações Cardiovasculares	2	8,3
	Perturbações Gastrointestinais	2	8,3
	Não responde	2	8,3
	Perturbações Auditivas	1	4,2
	Perturbações oculares	1	4,2
	Doenças Imunológicas	1	4,2
	Total	24	100,0

Tabela 4– Análise de Frequências: Motivos passados e presentes para a Prática de Meditação

	Freq.	%	
Motivo passado	Maior Bem Estar Físico (saúde) e/ou Psicológico (redução de ansiedade, stress, auto-controlo etc.)	48	41
	Por questões existenciais relacionados com o sentido da vida e evolução enquanto pessoa.	19	16,2
	Necessidade de Vivência Mística ou de Fé associada à conexão com algo transcendente e Evolução Espiritual	12	10,3
	Necessita de um momento de Recolhimento, um momento sozinho através da auto-consciência	9	7,7
	Por Curiosidade ou a conselho de outras pessoas	9	7,7
	Por pertença a algum grupo de formação, atividade ou prática que requer meditação	8	6,8
	Por ter tido situações de vida que trouxeram desequilíbrio (divórcio, problemas interpessoais, etc.)	5	4,3
	Não se recorda do motivo ou não o refere	4	3,4
	Não Responde	3	2,6
Total	117	100,0	
Motivo presente	Maior Bem Estar Físico (saúde) e/ou Psicológico (Maior auto-controlo, equilíbrio e compreensão)	74	63,2
	Resposta a questões existenciais relacionados com o sentido da vida e evolução enquanto pessoa.	15	12,8
	Maior Habilidade de Resolução de Problemas e disponibilidade para o Dia-a-dia	10	8,5
	Vivência Mística ou de Fé associada à conexão com algo transcendente e Evolução Espiritual	8	6,8
	Necessita de um momento de Recolhimento, um momento sozinho através da auto-consciência.	8	6,8
	Não responde	2	1,7
Total	117	100,0	

Tabela 5– Análise de Frequências: questões relativas à meditação: natureza, nome da meditação e tempo de prática.

		Freq.	%	
Natureza	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	32,5	
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	52,1	
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	14,5	
	Resposta inconclusiva	1	,9	
Nome da meditação	Sem nome conhecido	38	32,5	
	Meditação associada ao Yoga (Raja-yoga, Kundalini Yoga, Arhatic Yoga ou Kriya yoga)	14	12	
	Pratica vários tipos de Meditação distintos	13	11,1	
	Meditações de carácter projetivo sem crenças associadas	11	9,4	
	Sem nome; Associada a Crença Religiosa ou Mística	11	9,4	
	Meditação Shamatha	8	6,8	
	Meditação Budista (sem nenhum tipo definido)	5	4,3	
	Meditação Budista Vipassana	5	4,3	
	Sem nome; Inventada pelo sujeito praticante	4	3,4	
	Meditação SoHam	2	1,7	
	Meditação associada ao Reiki	2	1,7	
	Meditação Budista Metta Bhavana	1	0,9	
	Meditação Tonglen	1	0,9	
	Meditação Transcendental	1	0,9	
	Não responde	1	0,9	
	Tempo de prática	Menos de 1 ano	8	6,8
		Entre 1 a 2 anos	33	28,2
		Entre 3 a 4 anos	27	23,1
		Entre 5 a 6 anos	12	10,3
		Mais de 7 anos	30	31,6
Não Responde		7		
		<i>Média =5,72 anos</i>	<i>D. Padrão =6,22 anos</i>	
		<i>Mín = 2 meses</i>	<i>Máximo = 30 anos</i>	

Tabela 6– Análise de Frequências: regularidade e duração da sessão

	Freq.	%	
Regularidade	Irregular/Incerta	10	8,6
	1 vez por mês	1	0,9
	De 15 em 15 dias	9	7,8
	1 vez por semana	12	10,3
	2 vezes por semana	15	12,9
	Mais de 3 vezes por semana	69	59,5
	Não responde	1	,9
	Total	117	100,0
Duração da sessão	Entre 5 e 15 Minutos	9	7,8
	Entre 16 e 30 Minutos	40	34,8
	Entre 31 e 45 Minutos	14	12,2
	Entre 46 e 60 Minutos	25	21,7
	Mais de 60 Minutos	15	13
	Inconclusivo	12	10,4
	Não responde	2	1,7
	Total	117	100,0

10

ANEXO F – Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala EEM-DM

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
EDM_IT11 <--- F1_Edm	1,000				
EDM_IT12 <--- F1_Edm	1,322	,164	8,075	***	par_1
EDM_IT13 <--- F1_Edm	1,336	,176	7,607	***	par_2
EDM_IT14 <--- F1_Edm	,933	,137	6,814	***	par_3
EDM_IT15 <--- F1_Edm	1,107	,157	7,052	***	par_4
EDM_IT16 <--- F1_Edm	1,239	,160	7,761	***	par_5
EDM_IT17 <--- F1_Edm	,943	,149	6,343	***	par_6
EDM_IT25 <--- F1_Edm	,665	,128	5,183	***	par_7
EDM_IT19 <--- F2_edm	1,000				
EDM_IT20 <--- F2_edm	1,406	,180	7,796	***	par_8
EDM_IT21 <--- F2_edm	,713	,127	5,604	***	par_9
EDM_IT22 <--- F2_edm	,350	,100	3,503	***	par_10
EDM_IT23 <--- F2_edm	,213	,085	2,516	,012	par_11
EDM_IT24 <--- F2_edm	,201	,113	1,779	,075	par_12
EDM_IT18 <--- F3_edm	1,000				
EDM_IT26 <--- F3_edm	,544	,096	5,645	***	par_13
EDM_IT27 <--- F3_edm	,892	,116	7,667	***	par_14
EDM_IT28 <--- F3_edm	1,208	,132	9,170	***	par_15
EDM_IT29 <--- F3_edm	1,081	,131	8,222	***	par_16
EDM_IT30 <--- F3_edm	1,013	,138	7,362	***	par_17
EDM_IT31 <--- F3_edm	,978	,124	7,905	***	par_18
EDM_IT1 <--- F4_edm	1,000				
EDM_IT2 <--- F4_edm	2,295	1,613	1,423	,155	par_19
EDM_IT3 <--- F4_edm	2,580	1,880	1,372	,170	par_20
EDM_IT9 <--- F4_edm	5,212	3,430	1,520	,129	par_21
EDM_IT10 <--- F4_edm	3,790	2,494	1,519	,129	par_22

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
EDM_IT11 <--- F1_Edm	,729
EDM_IT12 <--- F1_Edm	,781
EDM_IT13 <--- F1_Edm	,736
EDM_IT14 <--- F1_Edm	,661
EDM_IT15 <--- F1_Edm	,683
EDM_IT16 <--- F1_Edm	,751
EDM_IT17 <--- F1_Edm	,616
EDM_IT25 <--- F1_Edm	,505
EDM_IT19 <--- F2_edm	,717
EDM_IT20 <--- F2_edm	,924
EDM_IT21 <--- F2_edm	,553

	Estimate
EDM_IT22 <--- F2_edm	,345
EDM_IT23 <--- F2_edm	,248
EDM_IT24 <--- F2_edm	,175
EDM_IT18 <--- F3_edm	,719
EDM_IT26 <--- F3_edm	,545
EDM_IT27 <--- F3_edm	,738
EDM_IT28 <--- F3_edm	,885
EDM_IT29 <--- F3_edm	,790
EDM_IT30 <--- F3_edm	,708
EDM_IT31 <--- F3_edm	,760
EDM_IT1 <--- F4_edm	,151
EDM_IT2 <--- F4_edm	,359
EDM_IT3 <--- F4_edm	,295
EDM_IT9 <--- F4_edm	,898
EDM_IT10 <--- F4_edm	,797

Covariances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F1_Edm <--> F2_edm	,187	,072	2,585	,010	par_23
F1_Edm <--> F3_edm	,362	,096	3,788	***	par_24
F3_edm <--> F4_edm	,041	,033	1,238	,216	par_25
F1_Edm <--> F4_edm	,078	,053	1,456	,145	par_26
F2_edm <--> F3_edm	,741	,175	4,221	***	par_27

Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
F1_Edm <--> F2_edm	,255
F1_Edm <--> F3_edm	,458
F3_edm <--> F4_edm	,192
F1_Edm <--> F4_edm	,603
F2_edm <--> F3_edm	,608

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F1_Edm	,474	,108	4,406	***	par_28
F2_edm	1,127	,273	4,134	***	par_29
F3_edm	1,317	,302	4,363	***	par_30
F4_edm	,035	,046	,762	,446	par_31
e1	,418	,063	6,596	***	par_32
e2	,529	,085	6,204	***	par_33
e3	,715	,109	6,552	***	par_34
e4	,533	,077	6,922	***	par_35

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
e5	,663	,097	6,830	***	par_36
e6	,563	,087	6,451	***	par_37
e7	,690	,098	7,069	***	par_38
e8	,612	,084	7,310	***	par_39
e9	1,063	,175	6,082	***	par_40
e10	,382	,201	1,907	,057	par_41
e11	1,302	,183	7,111	***	par_42
e12	1,023	,137	7,480	***	par_43
e13	,779	,103	7,552	***	par_44
e14	1,440	,190	7,586	***	par_45
e15	1,229	,179	6,867	***	par_46
e16	,925	,126	7,324	***	par_47
e17	,879	,130	6,781	***	par_48
e18	,533	,105	5,081	***	par_49
e19	,924	,143	6,442	***	par_50
e20	1,342	,194	6,913	***	par_51
e21	,921	,138	6,656	***	par_52
e22	1,510	,199	7,589	***	par_53
e23	1,251	,168	7,441	***	par_54
e24	2,459	,328	7,505	***	par_55
e25	,230	,099	2,317	,020	par_56
e26	,290	,063	4,569	***	par_57

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	57	656,345	294	,000	2,232
Saturated model	351	,000	0		
Independence model	26	1779,517	325	,000	5,475

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,224	,704	,646	,590
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,534	,289	,232	,267

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,631	,592	,756	,725	,751
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,905	,571	,679
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	362,345	291,929	440,488
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1454,517	1325,927	1590,582

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	5,658	3,124	2,517	3,797
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	15,341	12,539	11,430	13,712

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,103	,093	,114	,000
Independence model	,196	,188	,205	,000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	770,345	804,929	927,789	984,789
Saturated model	702,000	914,966	1671,523	2022,523
Independence model	1831,517	1847,293	1903,334	1929,334

ECVI

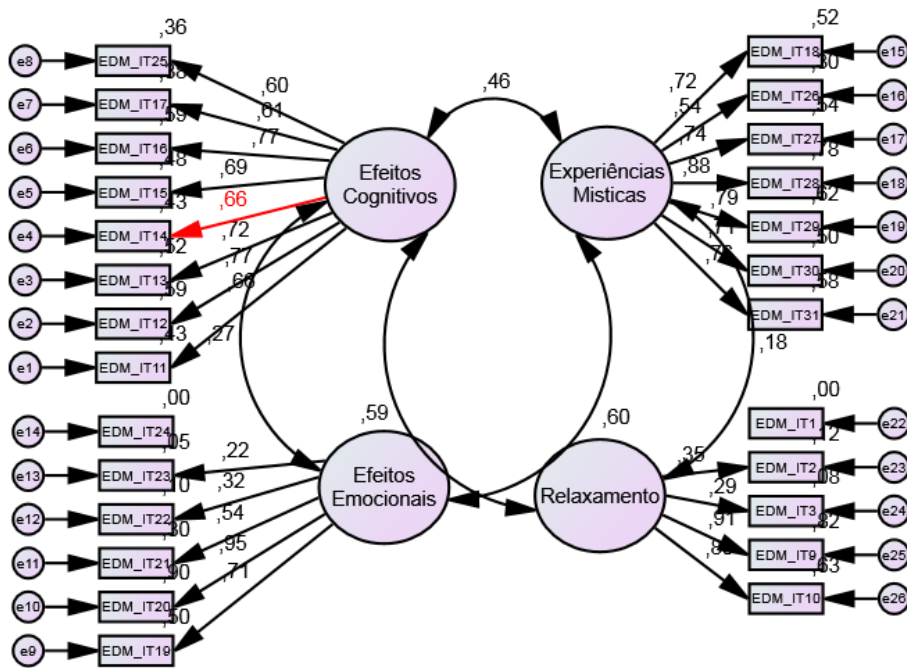
Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	6,641	6,034	7,315	6,939
Saturated model	6,052	6,052	6,052	7,888
Independence model	15,789	14,680	16,962	15,925

HOELTER

Model	HOELTER	HOELTER
	.05	.01
Default model	60	63
Independence model	24	26

Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala EEM-DM (sem o item 1 e item 24)

Análise Factorial EDM
 $X^2/df = 2,244$
 ; PCFI=,682; RMSEA=,104
 CFI=,746;



Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	54	666,518	297	,000	2,244
Saturated model	351	,000	0		
Independence model	26	1779,517	325	,000	5,475

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,228	,700	,646	,592
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,534	,289	,232	,267

Baseline Comparisons

Model	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
	Delta1	rho1	Delta2	rho2	
Default model	,625	,590	,751	,722	,746
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,914	,572	,682
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	369,518	298,472	448,289
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1454,517	1325,927	1590,582

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	5,746	3,186	2,573	3,865
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	15,341	12,539	11,430	13,712

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,104	,093	,114	,000
Independence model	,196	,188	,205	,000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	774,518	807,282	923,675	977,675
Saturated model	702,000	914,966	1671,523	2022,523
Independence model	1831,517	1847,293	1903,334	1929,334

ECVI

Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	6,677	6,064	7,356	6,959
Saturated model	6,052	6,052	6,052	7,888
Independence model	15,789	14,680	16,962	15,925

HOELTER

Model	HOELTER	HOELTER
	.05	.01
Default model	59	63
Independence model	24	26

Minimization: ,047

Miscellaneous:	4,291
Bootstrap:	,000
Total:	4,338

ANEXO G - Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala EEM-VD

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
EVD_IT5	<---	F1_EVD	1,434	,282	5,089	***	par_1
EVD_IT3	<---	F1_EVD	1,430	,280	5,102	***	par_2
EVD_IT2	<---	F1_EVD	1,468	,301	4,880	***	par_3
EVD_IT4	<---	F1_EVD	1,419	,287	4,939	***	par_4
EVD_IT1	<---	F1_EVD	1,000				
EVD_IT15	<---	F2_EVD	1,000				
EVD_IT14	<---	F2_EVD	,838	,106	7,871	***	par_5
EVD_IT13	<---	F2_EVD	,813	,119	6,819	***	par_6
EVD_IT12	<---	F2_EVD	,899	,086	10,435	***	par_7
EVD_IT11	<---	F2_EVD	,872	,081	10,826	***	par_8
EVD_IT8	<---	F3_EVD	1,000				
EVD_IT7	<---	F3_EVD	,807	,072	11,187	***	par_9
EVD_IT9	<---	F3_EVD	,872	,070	12,412	***	par_10
EVD_IT10	<---	F3_EVD	,928	,091	10,223	***	par_11
EVD_IT6	<---	F3_EVD	,843	,114	7,418	***	par_12
EVD_IT34	<---	F4_EVD	1,000				
EVD_IT33	<---	F4_EVD	1,033	,142	7,301	***	par_13
EVD_IT32	<---	F4_EVD	1,082	,145	7,479	***	par_14
EVD_IT35	<---	F4_EVD	,976	,114	8,593	***	par_15
EVD_IT30	<---	F4_EVD	1,087	,115	9,413	***	par_16
EVD_IT22	<---	F5_EVD	1,000				
EVD_IT23	<---	F5_EVD	,968	,079	12,233	***	par_17
EVD_IT24	<---	F5_EVD	1,134	,114	9,971	***	par_18
EVD_IT19	<---	F5_EVD	1,118	,120	9,276	***	par_19
EVD_IT25	<---	F5_EVD	1,078	,093	11,616	***	par_20
EVD_IT31	<---	F6_EVD	1,092	,161	6,771	***	par_21
EVD_IT27	<---	F6_EVD	1,078	,135	7,953	***	par_22
EVD_IT28	<---	F6_EVD	1,073	,136	7,913	***	par_23
EVD_IT29	<---	F6_EVD	,997	,135	7,407	***	par_24
EVD_IT17	<---	F7_EVD	1,000				
EVD_IT18	<---	F7_EVD	,993	,101	9,851	***	par_25
EVD_IT16	<---	F7_EVD	,769	,107	7,177	***	par_26
EVD_IT20	<---	F7_EVD	,993	,098	10,113	***	par_27
EVD_IT21	<---	F7_EVD	,890	,110	8,124	***	par_28
EVD_IT26	<---	F6_EVD	1,000				

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
EVD_IT5 <--- F1_EVD	,846
EVD_IT3 <--- F1_EVD	,853
EVD_IT2 <--- F1_EVD	,753
EVD_IT4 <--- F1_EVD	,777
EVD_IT1 <--- F1_EVD	,462
EVD_IT15 <--- F2_EVD	,807
EVD_IT14 <--- F2_EVD	,671
EVD_IT13 <--- F2_EVD	,597
EVD_IT12 <--- F2_EVD	,829
EVD_IT11 <--- F2_EVD	,850
EVD_IT8 <--- F3_EVD	,879
EVD_IT7 <--- F3_EVD	,802
EVD_IT9 <--- F3_EVD	,848
EVD_IT10 <--- F3_EVD	,761
EVD_IT6 <--- F3_EVD	,612
EVD_IT34 <--- F4_EVD	,735
EVD_IT33 <--- F4_EVD	,687
EVD_IT32 <--- F4_EVD	,703
EVD_IT35 <--- F4_EVD	,801
EVD_IT30 <--- F4_EVD	,874
EVD_IT22 <--- F5_EVD	,827
EVD_IT23 <--- F5_EVD	,896
EVD_IT24 <--- F5_EVD	,786
EVD_IT19 <--- F5_EVD	,747
EVD_IT25 <--- F5_EVD	,868
EVD_IT31 <--- F6_EVD	,722
EVD_IT27 <--- F6_EVD	,891
EVD_IT28 <--- F6_EVD	,884
EVD_IT29 <--- F6_EVD	,809
EVD_IT17 <--- F7_EVD	,759
EVD_IT18 <--- F7_EVD	,866
EVD_IT16 <--- F7_EVD	,656
EVD_IT20 <--- F7_EVD	,886
EVD_IT21 <--- F7_EVD	,733
EVD_IT26 <--- F6_EVD	,639

Covariances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F2_EVD <--> F3_EVD	,662	,108	6,117	***	par_29
F2_EVD <--> F4_EVD	,519	,097	5,361	***	par_30

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F2_EVD <--> F6_EVD	,564	,110	5,109	***	par_31
F3_EVD <--> F4_EVD	,500	,095	5,262	***	par_32
F3_EVD <--> F5_EVD	,651	,110	5,921	***	par_33
F3_EVD <--> F6_EVD	,545	,108	5,058	***	par_34
F3_EVD <--> F7_EVD	,771	,143	5,402	***	par_35
F4_EVD <--> F5_EVD	,494	,097	5,110	***	par_36
F4_EVD <--> F6_EVD	,507	,104	4,864	***	par_37
F4_EVD <--> F7_EVD	,696	,136	5,119	***	par_38
F5_EVD <--> F6_EVD	,600	,117	5,132	***	par_39
F5_EVD <--> F7_EVD	,811	,150	5,405	***	par_40
F6_EVD <--> F7_EVD	,696	,146	4,760	***	par_41
F1_EVD <--> F5_EVD	,368	,093	3,962	***	par_42
F1_EVD <--> F2_EVD	,378	,094	4,045	***	par_43
F1_EVD <--> F6_EVD	,313	,085	3,674	***	par_44
F1_EVD <--> F3_EVD	,424	,102	4,166	***	par_45
F1_EVD <--> F7_EVD	,418	,112	3,723	***	par_46
F2_EVD <--> F7_EVD	,700	,136	5,161	***	par_47
F1_EVD <--> F4_EVD	,290	,077	3,746	***	par_48
F2_EVD <--> F5_EVD	,633	,109	5,813	***	par_49

Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
F2_EVD <--> F3_EVD	,925
F2_EVD <--> F4_EVD	,841
F2_EVD <--> F6_EVD	,889
F3_EVD <--> F4_EVD	,756
F3_EVD <--> F5_EVD	,842
F3_EVD <--> F6_EVD	,801
F3_EVD <--> F7_EVD	,767
F4_EVD <--> F5_EVD	,740
F4_EVD <--> F6_EVD	,864
F4_EVD <--> F7_EVD	,804
F5_EVD <--> F6_EVD	,875
F5_EVD <--> F7_EVD	,801
F6_EVD <--> F7_EVD	,781
F1_EVD <--> F5_EVD	,763
F1_EVD <--> F2_EVD	,847
F1_EVD <--> F6_EVD	,737
F1_EVD <--> F3_EVD	,884
F1_EVD <--> F7_EVD	,667
F2_EVD <--> F7_EVD	,748
F1_EVD <--> F4_EVD	,701
F2_EVD <--> F5_EVD	,878

Variiances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F1_EVD	,299	,118	2,534	,011	par_50
F2_EVD	,666	,128	5,191	***	par_51
F3_EVD	,768	,129	5,935	***	par_52
F4_EVD	,571	,127	4,491	***	par_53
F5_EVD	,779	,145	5,390	***	par_54
F6_EVD	,603	,160	3,768	***	par_55
F7_EVD	1,313	,279	4,712	***	par_56
e1	,244	,042	5,848	***	par_57
e2	,230	,040	5,749	***	par_58
e3	,491	,073	6,710	***	par_59
e4	,395	,060	6,561	***	par_60
e5	1,100	,148	7,431	***	par_61
e6	,357	,053	6,731	***	par_62
e7	,571	,079	7,244	***	par_63
e8	,796	,108	7,368	***	par_64
e9	,245	,037	6,558	***	par_65
e10	,194	,031	6,334	***	par_66
e11	,226	,038	5,898	***	par_67
e12	,278	,041	6,731	***	par_68
e13	,228	,036	6,340	***	par_69
e14	,482	,069	6,946	***	par_70
e15	,911	,124	7,327	***	par_71
e16	,485	,071	6,833	***	par_72
e17	,683	,097	7,024	***	par_73
e18	,685	,098	6,969	***	par_74
e19	,304	,047	6,414	***	par_75
e20	,209	,039	5,410	***	par_76
e21	,361	,055	6,614	***	par_77
e22	,180	,032	5,705	***	par_78
e23	,622	,091	6,870	***	par_79
e24	,771	,110	7,034	***	par_80
e25	,297	,048	6,189	***	par_81
e26	,874	,120	7,292	***	par_82
e27	,663	,093	7,105	***	par_83
e28	,182	,032	5,752	***	par_84
e29	,193	,033	5,875	***	par_85
e30	,317	,047	6,717	***	par_86
e31	,965	,142	6,769	***	par_87
e32	,433	,076	5,722	***	par_88
e33	1,026	,144	7,149	***	par_89
e34	,354	,067	5,304	***	par_90
e35	,898	,130	6,897	***	par_91

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
EVD_IT21	,537
EVD_IT20	,785
EVD_IT16	,431
EVD_IT18	,749
EVD_IT17	,576
EVD_IT29	,654
EVD_IT28	,782
EVD_IT27	,793
EVD_IT31	,521
EVD_IT26	,409
EVD_IT25	,753
EVD_IT19	,558
EVD_IT24	,617
EVD_IT23	,802
EVD_IT22	,683
EVD_IT30	,763
EVD_IT35	,641
EVD_IT32	,494
EVD_IT33	,472
EVD_IT34	,540
EVD_IT6	,375
EVD_IT10	,579
EVD_IT9	,719
EVD_IT7	,643
EVD_IT8	,773
EVD_IT11	,723
EVD_IT12	,687
EVD_IT13	,356
EVD_IT14	,451
EVD_IT15	,651
EVD_IT1	,214
EVD_IT4	,604
EVD_IT2	,568
EVD_IT3	,727
EVD_IT5	,716

Matrices (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
EVD_IT5	<---	F1_EVD	1,434	,282	5,089	***	par_1
EVD_IT3	<---	F1_EVD	1,430	,280	5,102	***	par_2
EVD_IT2	<---	F1_EVD	1,468	,301	4,880	***	par_3
EVD_IT4	<---	F1_EVD	1,419	,287	4,939	***	par_4

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
EVD_IT1 <--- F1_EVD	1,000				
EVD_IT15 <--- F2_EVD	1,000				
EVD_IT14 <--- F2_EVD	,838	,106	7,871	***	par_5
EVD_IT13 <--- F2_EVD	,813	,119	6,819	***	par_6
EVD_IT12 <--- F2_EVD	,899	,086	10,435	***	par_7
EVD_IT11 <--- F2_EVD	,872	,081	10,826	***	par_8
EVD_IT8 <--- F3_EVD	1,000				
EVD_IT7 <--- F3_EVD	,807	,072	11,187	***	par_9
EVD_IT9 <--- F3_EVD	,872	,070	12,412	***	par_10
EVD_IT10 <--- F3_EVD	,928	,091	10,223	***	par_11
EVD_IT6 <--- F3_EVD	,843	,114	7,418	***	par_12
EVD_IT34 <--- F4_EVD	1,000				
EVD_IT33 <--- F4_EVD	1,033	,142	7,301	***	par_13
EVD_IT32 <--- F4_EVD	1,082	,145	7,479	***	par_14
EVD_IT35 <--- F4_EVD	,976	,114	8,593	***	par_15
EVD_IT30 <--- F4_EVD	1,087	,115	9,413	***	par_16
EVD_IT22 <--- F5_EVD	1,000				
EVD_IT23 <--- F5_EVD	,968	,079	12,233	***	par_17
EVD_IT24 <--- F5_EVD	1,134	,114	9,971	***	par_18
EVD_IT19 <--- F5_EVD	1,118	,120	9,276	***	par_19
EVD_IT25 <--- F5_EVD	1,078	,093	11,616	***	par_20
EVD_IT31 <--- F6_EVD	1,092	,161	6,771	***	par_21
EVD_IT27 <--- F6_EVD	1,078	,135	7,953	***	par_22
EVD_IT28 <--- F6_EVD	1,073	,136	7,913	***	par_23
EVD_IT29 <--- F6_EVD	,997	,135	7,407	***	par_24
EVD_IT17 <--- F7_EVD	1,000				
EVD_IT18 <--- F7_EVD	,993	,101	9,851	***	par_25
EVD_IT16 <--- F7_EVD	,769	,107	7,177	***	par_26
EVD_IT20 <--- F7_EVD	,993	,098	10,113	***	par_27
EVD_IT21 <--- F7_EVD	,890	,110	8,124	***	par_28
EVD_IT26 <--- F6_EVD	1,000				

	Estimate
EVD_IT5 <--- F1_EVD	,846
EVD_IT3 <--- F1_EVD	,853
EVD_IT2 <--- F1_EVD	,753
EVD_IT4 <--- F1_EVD	,777
EVD_IT1 <--- F1_EVD	,462
EVD_IT15 <--- F2_EVD	,807
EVD_IT14 <--- F2_EVD	,671
EVD_IT13 <--- F2_EVD	,597
EVD_IT12 <--- F2_EVD	,829
EVD_IT11 <--- F2_EVD	,850
EVD_IT8 <--- F3_EVD	,879
EVD_IT7 <--- F3_EVD	,802

	Estimate					
EVD_IT9 <--- F3_EVD	,848					
EVD_IT10 <--- F3_EVD	,761					
EVD_IT6 <--- F3_EVD	,612					
EVD_IT34 <--- F4_EVD	,735					
EVD_IT33 <--- F4_EVD	,687					
EVD_IT32 <--- F4_EVD	,703					
EVD_IT35 <--- F4_EVD	,801					
EVD_IT30 <--- F4_EVD	,874					
EVD_IT22 <--- F5_EVD	,827					
EVD_IT23 <--- F5_EVD	,896					
EVD_IT24 <--- F5_EVD	,786					
EVD_IT19 <--- F5_EVD	,747					
EVD_IT25 <--- F5_EVD	,868					
EVD_IT31 <--- F6_EVD	,722					
EVD_IT27 <--- F6_EVD	,891					
EVD_IT28 <--- F6_EVD	,884					
EVD_IT29 <--- F6_EVD	,809					
EVD_IT17 <--- F7_EVD	,759					
EVD_IT18 <--- F7_EVD	,866					
EVD_IT16 <--- F7_EVD	,656					
EVD_IT20 <--- F7_EVD	,886					
EVD_IT21 <--- F7_EVD	,733					
EVD_IT26 <--- F6_EVD	,639					
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label	
F2_EVD <--> F3_EVD	,662	,108	6,117	***	par_29	
F2_EVD <--> F4_EVD	,519	,097	5,361	***	par_30	
F2_EVD <--> F6_EVD	,564	,110	5,109	***	par_31	
F3_EVD <--> F4_EVD	,500	,095	5,262	***	par_32	
F3_EVD <--> F5_EVD	,651	,110	5,921	***	par_33	
F3_EVD <--> F6_EVD	,545	,108	5,058	***	par_34	
F3_EVD <--> F7_EVD	,771	,143	5,402	***	par_35	
F4_EVD <--> F5_EVD	,494	,097	5,110	***	par_36	
F4_EVD <--> F6_EVD	,507	,104	4,864	***	par_37	
F4_EVD <--> F7_EVD	,696	,136	5,119	***	par_38	
F5_EVD <--> F6_EVD	,600	,117	5,132	***	par_39	
F5_EVD <--> F7_EVD	,811	,150	5,405	***	par_40	
F6_EVD <--> F7_EVD	,696	,146	4,760	***	par_41	
F1_EVD <--> F5_EVD	,368	,093	3,962	***	par_42	
F1_EVD <--> F2_EVD	,378	,094	4,045	***	par_43	
F1_EVD <--> F6_EVD	,313	,085	3,674	***	par_44	
F1_EVD <--> F3_EVD	,424	,102	4,166	***	par_45	
F1_EVD <--> F7_EVD	,418	,112	3,723	***	par_46	
F2_EVD <--> F7_EVD	,700	,136	5,161	***	par_47	
F1_EVD <--> F4_EVD	,290	,077	3,746	***	par_48	

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F2_EVD <--> F5_EVD	,633	,109	5,813	***	par_49
	Estimate				
F2_EVD <--> F3_EVD	,925				
F2_EVD <--> F4_EVD	,841				
F2_EVD <--> F6_EVD	,889				
F3_EVD <--> F4_EVD	,756				
F3_EVD <--> F5_EVD	,842				
F3_EVD <--> F6_EVD	,801				
F3_EVD <--> F7_EVD	,767				
F4_EVD <--> F5_EVD	,740				
F4_EVD <--> F6_EVD	,864				
F4_EVD <--> F7_EVD	,804				
F5_EVD <--> F6_EVD	,875				
F5_EVD <--> F7_EVD	,801				
F6_EVD <--> F7_EVD	,781				
F1_EVD <--> F5_EVD	,763				
F1_EVD <--> F2_EVD	,847				
F1_EVD <--> F6_EVD	,737				
F1_EVD <--> F3_EVD	,884				
F1_EVD <--> F7_EVD	,667				
F2_EVD <--> F7_EVD	,748				
F1_EVD <--> F4_EVD	,701				
F2_EVD <--> F5_EVD	,878				
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
F1_EVD	,299	,118	2,534	,011	par_50
F2_EVD	,666	,128	5,191	***	par_51
F3_EVD	,768	,129	5,935	***	par_52
F4_EVD	,571	,127	4,491	***	par_53
F5_EVD	,779	,145	5,390	***	par_54
F6_EVD	,603	,160	3,768	***	par_55
F7_EVD	1,313	,279	4,712	***	par_56
e1	,244	,042	5,848	***	par_57
e2	,230	,040	5,749	***	par_58
e3	,491	,073	6,710	***	par_59
e4	,395	,060	6,561	***	par_60
e5	1,100	,148	7,431	***	par_61
e6	,357	,053	6,731	***	par_62
e7	,571	,079	7,244	***	par_63
e8	,796	,108	7,368	***	par_64
e9	,245	,037	6,558	***	par_65
e10	,194	,031	6,334	***	par_66
e11	,226	,038	5,898	***	par_67
e12	,278	,041	6,731	***	par_68
e13	,228	,036	6,340	***	par_69

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
e14	,482	,069	6,946	***	par_70
e15	,911	,124	7,327	***	par_71
e16	,485	,071	6,833	***	par_72
e17	,683	,097	7,024	***	par_73
e18	,685	,098	6,969	***	par_74
e19	,304	,047	6,414	***	par_75
e20	,209	,039	5,410	***	par_76
e21	,361	,055	6,614	***	par_77
e22	,180	,032	5,705	***	par_78
e23	,622	,091	6,870	***	par_79
e24	,771	,110	7,034	***	par_80
e25	,297	,048	6,189	***	par_81
e26	,874	,120	7,292	***	par_82
e27	,663	,093	7,105	***	par_83
e28	,182	,032	5,752	***	par_84
e29	,193	,033	5,875	***	par_85
e30	,317	,047	6,717	***	par_86
e31	,965	,142	6,769	***	par_87
e32	,433	,076	5,722	***	par_88
e33	1,026	,144	7,149	***	par_89
e34	,354	,067	5,304	***	par_90
e35	,898	,130	6,897	***	par_91

	Estimate
EVD_IT21	,537
EVD_IT20	,785
EVD_IT16	,431
EVD_IT18	,749
EVD_IT17	,576
EVD_IT29	,654
EVD_IT28	,782
EVD_IT27	,793
EVD_IT31	,521
EVD_IT26	,409
EVD_IT25	,753
EVD_IT19	,558
EVD_IT24	,617
EVD_IT23	,802
EVD_IT22	,683
EVD_IT30	,763
EVD_IT35	,641
EVD_IT32	,494
EVD_IT33	,472
EVD_IT34	,540
EVD_IT6	,375

	Estimate
EVD_IT10	,579
EVD_IT9	,719
EVD_IT7	,643
EVD_IT8	,773
EVD_IT11	,723
EVD_IT12	,687
EVD_IT13	,356
EVD_IT14	,451
EVD_IT15	,651
EVD_IT1	,214
EVD_IT4	,604
EVD_IT2	,568
EVD_IT3	,727
EVD_IT5	,716

ANEXO H - Outputs da Análise Fatorial Confirmatória – Escala de Flow

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
DFS_IT1 <--- DF	1,000				
DFS_IT2 <--- DF	,984	,242	4,075	***	par_1
DFS_IT3 <--- DF	1,242	,225	5,526	***	par_2
DFS_IT4 <--- DF	1,352	,230	5,874	***	par_3
DFS_IT5 <--- DF	1,283	,224	5,726	***	par_4
DFS_IT6 <--- DF	1,404	,242	5,811	***	par_5
DFS_IT7 <--- DF	,979	,266	3,678	***	par_6
DFS_IT8 <--- DF	,984	,247	3,983	***	par_7
DFS_IT9 <--- DF	,691	,163	4,239	***	par_8

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
DFS_IT1 <--- DF	,594
DFS_IT2 <--- DF	,446
DFS_IT3 <--- DF	,663
DFS_IT4 <--- DF	,728
DFS_IT5 <--- DF	,699
DFS_IT6 <--- DF	,716
DFS_IT7 <--- DF	,395
DFS_IT8 <--- DF	,434
DFS_IT9 <--- DF	,468

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
DFS_IT1 <--- DF	1,000				
DFS_IT2 <--- DF	,984	,242	4,075	***	par_1
DFS_IT3 <--- DF	1,242	,225	5,526	***	par_2
DFS_IT4 <--- DF	1,352	,230	5,874	***	par_3
DFS_IT5 <--- DF	1,283	,224	5,726	***	par_4
DFS_IT6 <--- DF	1,404	,242	5,811	***	par_5
DFS_IT7 <--- DF	,979	,266	3,678	***	par_6
DFS_IT8 <--- DF	,984	,247	3,983	***	par_7
DFS_IT9 <--- DF	,691	,163	4,239	***	par_8
	Estimate				
DFS_IT1 <--- DF	,594				
DFS_IT2 <--- DF	,446				
DFS_IT3 <--- DF	,663				
DFS_IT4 <--- DF	.728				
DFS_IT5 <--- DF	,699				
DFS_IT6 <--- DF	,716				
DFS_IT7 <--- DF	,395				

	Estimate
DFS_IT8 <--- DF	,434
DFS_IT9 <--- DF	,468

ANEXO I- Averiguação da Normalidade relativa às 3 Categorizações

Meditativas

Descriptives

	NATUREZA		Statistic	Std. Error
EDM - Efeitos Cognitivos	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,380	,383
		Kurtosis	-,686	,750
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,686	,306
		Kurtosis	,157	,604
EDM - Efeitos Emocionais	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,859	,550
		Kurtosis	1,121	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	,041	,383
		Kurtosis	-,626	,750
EDM - Experiências Místicas	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	,220	,306
		Kurtosis	-,059	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	,669	,550
		Kurtosis	1,271	1,063
EDM - Relaxamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,625	,383
		Kurtosis	-,353	,750
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,553	,306
		Kurtosis	-,219	,604
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,256	,550
		Kurtosis	-,337	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,253	,383
		Kurtosis	-,549	,750
EDM - Desconforto Físico	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,402	,306
		Kurtosis	-,445	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,425	,550
		Kurtosis	-,027	1,063
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	1,416	,383

		Kurtosis	3,275	,750
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	,414	,306
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Kurtosis	,004	,604
		Skewness	,159	,550
EEM-VD - Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Kurtosis	-,737	1,063
		Skewness	-,656	,383
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Kurtosis	-,146	,750
		Skewness	-,606	,306
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Kurtosis	-,537	,604
		Skewness	-,924	,550
EEM-VD - Expansão da Consciência	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Kurtosis	,903	1,063
		Skewness	-,472	,383
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Kurtosis	-1,280	,750
		Skewness	-,711	,306
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Kurtosis	-,456	,604
		Skewness	-1,670	,550
EEM-VD - Emocional	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Kurtosis	2,568	1,063
		Skewness	-,626	,383
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Kurtosis	-,298	,750
		Skewness	-,745	,306
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Kurtosis	-,434	,604
		Skewness	-,908	,550
EEM-VD - Social	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Kurtosis	,284	1,063
		Skewness	-,400	,383
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Kurtosis	-1,073	,750
		Skewness	-,586	,306
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Kurtosis	-,813	,604
		Skewness	-1,087	,550
EEM-VD : Cognitivo	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Kurtosis	-,127	1,063
		Skewness	-,586	,383

		Kurtosis	-,630	,750
		Skewness		
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)		-1,139	,306
		Kurtosis	1,609	,604
		Skewness		
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness		-,787	,550
		Kurtosis	,202	1,063
		Skewness		
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)		-,481	,383
		Kurtosis	-,801	,750
		Skewness		
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)		-1,271	,306
		Kurtosis	2,411	,604
		Skewness		
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness		-1,102	,550
		Kurtosis	,453	1,063
		Skewness		
EEM-VD - Comportamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)		-,475	,383
		Kurtosis	-,709	,750
		Skewness		
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)		-,752	,306
		Kurtosis	,048	,604
		Skewness		
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness		-,655	,550
		Kurtosis	-,839	1,063
		Skewness		
FLOW	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)		-,348	,383
		Kurtosis	-,355	,750
		Skewness		
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)		-,448	,306
		Kurtosis	,101	,604
		Skewness		
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness		-,590	,550
		Kurtosis	2,381	1,063
		Skewness		
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)		-3,903	,383
		Kurtosis	19,060	,750
		Skewness		
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)		-1,288	,306
		Kurtosis	,626	,604
		Skewness		
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness		-,404	,550
		Kurtosis	-1,635	1,063
		Skewness		
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)		-1,510	,383
		Kurtosis	1,781	,750

Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-1,724	,306
		Kurtosis	3,067	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,286	,550
		Kurtosis	-1,679	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-2,172	,383
		Kurtosis	6,429	,750
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,858	,306
		Kurtosis	-,534	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,963	,550
		Kurtosis	,172	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-1,157	,383
		Kurtosis	1,210	,750
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-1,965	,306
		Kurtosis	4,159	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,727	,550
		Kurtosis	,078	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,155	,383
		Kurtosis	-,071	,750
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,545	,306
		Kurtosis	,697	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-1,196	,550
		Kurtosis	,878	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,878	,383
		Kurtosis	,592	,750
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Skewness	-,216	,306
		Kurtosis	-,833	,604
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Skewness	-,481	,550
		Kurtosis	-,847	1,063
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Skewness	-,046	,383
		Kurtosis	-1,052	,750

	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,135	17	,200(*)	,956	17	,561
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,201	38	,001	,881	38	,001
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,094	61	,200(*)	,981	61	,459
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,192	17	,097	,944	17	,375
EEM-VD - Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,122	38	,168	,923	38	,012
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,131	61	,011	,910	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,168	17	,200(*)	,911	17	,102
EEM-VD -Expansão da Consciência	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,193	38	,001	,877	38	,001
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,163	61	,000	,883	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,241	17	,010	,790	17	,002
EEM-VD - Emocional	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,165	38	,011	,900	38	,002
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,147	61	,002	,892	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,149	17	,200(*)	,905	17	,082
EEM-VD - Social	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,118	38	,198	,905	38	,003
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,139	61	,005	,901	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,245	17	,008	,830	17	,005
EEM-VD : Cognitivo	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,157	38	,019	,927	38	,016
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,135	61	,008	,901	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,150	17	,200(*)	,919	17	,141
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,148	38	,035	,923	38	,012
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,160	61	,001	,867	61	,000

EEM-VD - Comportamento	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,216	17	,034	,837	17	,007
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,121	38	,170	,930	38	,020
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,139	61	,005	,938	61	,004
FLOW	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,191	17	,099	,901	17	,070
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,098	38	,200(*)	,975	38	,540
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,086	61	,200(*)	,978	61	,345
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,148	17	,200(*)	,923	17	,165
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,276	38	,000	,573	38	,000
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,276	61	,000	,757	61	,000
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,292	17	,000	,791	17	,002
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,213	38	,000	,788	38	,000
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,262	61	,000	,761	61	,000
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,213	17	,039	,844	17	,009
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,233	38	,000	,741	38	,000
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,247	61	,000	,811	61	,000
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,228	17	,019	,845	17	,009
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,178	38	,004	,855	38	,000
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,267	61	,000	,721	61	,000
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,149	17	,200(*)	,902	17	,072
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,132	38	,092	,964	38	,253
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,129	61	,013	,950	61	,015

	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,251	17	,006	,866	17	,019
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,172	38	,006	,925	38	,014
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,127	61	,016	,943	61	,006
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,234	17	,014	,927	17	,190
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,151	38	,029	,923	38	,012
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,109	61	,071	,943	61	,007
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,157	17	,200(*)	,925	17	,176
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,135	38	,079	,934	38	,026
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,125	61	,019	,914	61	,000
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,157	17	,200(*)	,955	17	,546

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

ANEXO J – Comparação das Categorizações Meditativas nas variáveis em Estudo

Oneway

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
EDM - Efeitos Cognitivos	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,7961	,89311	,14488	4,5025	5,0896	2,75	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,8586	,76767	,09829	4,6620	5,0552	2,75	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,8162	,71687	,17387	4,4476	5,1848	3,00	5,88
	Total	116	4,8319	,79777	,07407	4,6852	4,9786	2,75	6,00
EDM - Efeitos Emocionais	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	2,3246	,69635	,11296	2,0957	2,5534	1,00	3,67
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	2,8852	,88325	,11309	2,6590	3,1115	1,00	5,33
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	2,4412	,89159	,21624	1,9828	2,8996	1,00	4,67
	Total	116	2,6365	,86270	,08010	2,4778	2,7952	1,00	5,33
EDM - Experiências Místicas	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	3,9323	1,21297	,19677	3,5336	4,3310	1,00	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,3162	1,16646	,14935	4,0174	4,6149	1,00	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	3,9916	1,11514	,27046	3,4182	4,5650	1,86	6,00
	Total	116	4,1429	1,17908	,10948	3,9260	4,3597	1,00	6,00
EDM - Relaxamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,9254	,74505	,12086	4,6805	5,1703	3,17	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,7814	,79846	,10223	4,5769	4,9859	2,50	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,5588	,82903	,20107	4,1326	4,9851	2,83	5,83
	Total	116	4,7960	,78792	,07316	4,6511	4,9409	2,50	6,00
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	3,3579	,68047	,11039	3,1342	3,5816	2,20	5,80
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	3,4098	,94546	,12105	3,1677	3,6520	1,60	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	3,3176	,75848	,18396	2,9277	3,7076	2,00	4,60
	Total	116	3,3793	,83463	,07749	3,2258	3,5328	1,60	6,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	1,572	2	113	,212
EDM - Efeitos Emocionais	,974	2	113	,381
EDM - Experiências Místicas	,110	2	113	,896
EDM - Relaxamento	,318	2	113	,728
EDM - Desconforto Físico	2,767	2	113	,067

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	Between Groups	,097	2	,048	,075	,928
	Within Groups	73,094	113	,647		
	Total	73,191	115			
EDM - Efeitos Emocionais	Between Groups	8,121	2	4,060	5,923	,004
	Within Groups	77,468	113	,686		
	Total	85,589	115			
EDM - Experiências Místicas	Between Groups	3,905	2	1,953	1,415	,247
	Within Groups	155,972	113	1,380		
	Total	159,878	115			
EDM - Relaxamento	Between Groups	1,606	2	,803	1,300	,277
	Within Groups	69,788	113	,618		
	Total	71,394	115			
EDM - Desconforto Físico	Between Groups	,139	2	,069	,098	,907
	Within Groups	79,971	113	,708		
	Total	80,110	115			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) NATUREZA	(J) NATUREZA	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
EDM - Efeitos Cognitivos	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0626	,16621	,932	-,4749	,3497
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,0201	,23468	,996	-,6022	,5620
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0626	,16621	,932	-,3497	,4749
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0424	,22058	,982	-,5047	,5896
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0201	,23468	,996	-,5620	,6022
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0424	,22058	,982	-,5896	,5047
EDM - Efeitos Emocionais	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,5607*	,17111	,006	-,9851	-,1362
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1166	,24159	,890	-,7159	,4827
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,5607*	,17111	,006	,1362	-,9851
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,4441	,22708	,153	-,1192	1,0074
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,1166	,24159	,890	-,4827	,7159
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,4441	,22708	,153	-1,0074	,1192
EDM - Experiências Místicas	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,3838	,24280	,291	-,9861	,2184
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,0593	,34281	,985	-,9096	,7911
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,3838	,24280	,291	-,2184	-,9861
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,3246	,32221	,603	-,4747	1,1238
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0593	,34281	,985	-,7911	,9096
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,3246	,32221	,603	-1,1238	,4747
EDM - Relaxamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1440	,16241	,676	-,2588	,5469
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,3666	,22931	,283	-,2022	,9354
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1440	,16241	,676	-,5469	,2588
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,2226	,21553	,588	-,3120	,7572
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,3666	,22931	,283	-,9354	,2022
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,2226	,21553	,588	-,7572	,3120
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0519	,17386	,956	-,4832	,3793
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0402	,24547	,987	-,5686	,6491
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0519	,17386	,956	-,3793	,4832
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0922	,23072	,923	-,4801	,6645
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0402	,24547	,987	-,6491	,5686
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0922	,23072	,923	-,6645	,4801

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Oneway

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
EEM-VD - Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	5,0474	,80731	,13096	4,7820	5,3127	3,00	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	5,0656	,83324	,10669	4,8522	5,2790	3,00	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	5,1765	,71723	,17395	4,8077	5,5452	3,40	6,00
	Total	116	5,0759	,80332	,07459	4,9281	5,2236	3,00	6,00
EEM-VD -Expansão da Consciência	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	5,1632	,75388	,12230	4,9154	5,4110	3,80	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	5,1607	,81798	,10473	4,9512	5,3702	3,20	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	5,1059	,84296	,20445	4,6725	5,5393	3,00	6,00
	Total	116	5,1534	,79448	,07377	5,0073	5,2996	3,00	6,00
EEM-VD - Emocional	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	5,1421	,79717	,12932	4,8801	5,4041	3,00	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	5,0590	,89617	,11474	4,8295	5,2885	2,80	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	5,2000	,76811	,18630	4,8051	5,5949	3,40	6,00
	Total	116	5,1069	,84171	,07815	4,9521	5,2617	2,80	6,00
EEM-VD - Social	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	5,1316	,73415	,11909	4,8903	5,3729	3,80	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	5,0262	,87061	,11147	4,8033	5,2492	3,00	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,9529	,99882	,24225	4,4394	5,4665	2,80	6,00
	Total	116	5,0500	,84354	,07832	4,8949	5,2051	2,80	6,00
EEM-VD : Cognitivo	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,8263	,92435	,14995	4,5225	5,1301	2,60	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,8656	1,02809	,13163	4,6023	5,1289	1,20	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,6706	1,07690	,26119	4,1169	5,2243	2,40	6,00
	Total	116	4,8241	,99605	,09248	4,6410	5,0073	1,20	6,00
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	5,0316	,81543	,13228	4,7636	5,2996	3,20	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	5,0918	,91256	,11684	4,8581	5,3255	1,60	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	5,2235	,87431	,21205	4,7740	5,6731	3,20	6,00
	Total	116	5,0914	,87094	,08086	4,9312	5,2516	1,60	6,00
EEM-VD - Comportamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,6947	1,03112	,16727	4,3558	5,0337	2,60	6,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,5115	1,15327	,14766	4,2161	4,8068	1,20	6,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,4471	1,37936	,33455	3,7379	5,1563	1,80	6,00
	Total	116	4,5621	1,14449	,10626	4,3516	4,7726	1,20	6,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
EEM-VD - Físico	,792	2	113	,455
EEM-VD -Expansão da Consciência	,489	2	113	,614
EEM-VD - Emocional	,531	2	113	,590
EEM-VD - Social	1,344	2	113	,265
EEM-VD : Cognitivo	,035	2	113	,966
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	,069	2	113	,933
EEM-VD - Comportamento	1,208	2	113	,303

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EEM-VD - Físico	Between Groups	,209	2	,105	,160	,852
	Within Groups	74,003	113	,655		
	Total	74,212	115			
EEM-VD -Expansão da Consciência	Between Groups	,045	2	,023	,035	,965
	Within Groups	72,543	113	,642		
	Total	72,589	115			
EEM-VD - Emocional	Between Groups	,334	2	,167	,233	,793
	Within Groups	81,140	113	,718		
	Total	81,474	115			
EEM-VD - Social	Between Groups	,448	2	,224	,311	,734
	Within Groups	81,382	113	,720		
	Total	81,830	115			
EEM-VD : Cognitivo	Between Groups	,506	2	,253	,252	,778
	Within Groups	113,587	113	1,005		
	Total	114,092	115			
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Between Groups	,433	2	,216	,282	,755
	Within Groups	86,799	113	,768		
	Total	87,231	115			
EEM-VD - Comportamento	Between Groups	1,050	2	,525	,397	,674
	Within Groups	149,583	113	1,324		
	Total	150,633	115			

Post Hoc Tests

Homogeneous Subsets

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) NATUREZA	(J) NATUREZA	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
EDM - Efeitos Cognitivos	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0626	,16621	,932	-,4749	,3497
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,0201	,23468	,996	-,6022	,5620
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0626	,16621	,932	-,3497	,4749
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0424	,22058	,982	-,5047	,5896
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0201	,23468	,996	-,5620	,6022
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0424	,22058	,982	-,5896	,5047
EDM - Efeitos Emocionais	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,5607(*)	,17111	,006	-,9851	-,1362
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1166	,24159	,890	-,7159	,4827
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,5607(*)	,17111	,006	,1362	,9851
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,4441	,22708	,153	-,1192	1,0074
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,1166	,24159	,890	-,4827	,7159
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,4441	,22708	,153	-1,0074	,1192
EDM - Experiências Místicas	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,3838	,24280	,291	-,9861	,2184
		Meditação de Concentração e	-,0593	,34281	,985	-,9096	,7911

		Meditação Mindfulness						
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,3838	,24280	,291	-,2184	,9861	
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,3246	,32221	,603	-,4747	1,1238	
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0593	,34281	,985	-,7911	,9096	
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,3246	,32221	,603	-1,1238	,4747	
EDM - Relaxamento	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1440	,16241	,676	-,2588	,5469	
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,3666	,22931	,283	-,2022	,9354	
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1440	,16241	,676	-,5469	,2588	
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,2226	,21553	,588	-,3120	,7572	
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,3666	,22931	,283	-,9354	,2022	
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,2226	,21553	,588	-,7572	,3120	
EDM - Desconforto Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0519	,17386	,956	-,4832	,3793	
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0402	,24547	,987	-,5686	,6491	
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0519	,17386	,956	-,3793	,4832	
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0922	,23072	,923	-,4801	,6645	
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0402	,24547	,987	-,6491	,5686	
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0922	,23072	,923	-,6645	,4801	

* The mean difference is significant at the .05 level.

Oneway

Descriptives

FLOW

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	3,9298	,61806	,10026	3,7267	4,1330	2,44	5,00
Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,0055	,51377	,06578	3,8739	4,1370	2,56	5,00
Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	3,8693	,50036	,12136	3,6120	4,1265	2,56	4,78
Total	116	3,9607	,54596	,05069	3,8603	4,0611	2,44	5,00

Test of Homogeneity of Variances

FLOW

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,649	2	113	,197

ANOVA

FLOW

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,301	2	,150	,500	,608
Within Groups	33,977	113	,301		
Total	34,278	115			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: FLOW

Scheffe

(I) NATUREZA	(J) NATUREZA	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0756	,11332	,801	-,3567	,2055
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0605	,16000	,931	-,3363	,4574
Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0756	,11332	,801	-,2055	,3567
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,1362	,15039	,665	-,2369	,5092
Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0605	,16000	,931	-,4574	,3363
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,1362	,15039	,665	-,5092	,2369

Oneway

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,5842	,69808	,11324	4,3548	4,8137	1,00	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,6787	,43860	,05616	4,5664	4,7910	3,40	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,6941	,33255	,08065	4,5231	4,8651	4,20	5,00
	Total	116	4,6500	,52411	,04866	4,5536	4,7464	1,00	5,00
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,5737	,53458	,08672	4,3980	4,7494	3,00	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,6131	,52392	,06708	4,4789	4,7473	2,60	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,4941	,46967	,11391	4,2526	4,7356	3,80	5,00
	Total	116	4,5828	,51723	,04802	4,4876	4,6779	2,60	5,00
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,5158	,66354	,10764	4,2977	4,7339	1,80	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,6361	,42506	,05442	4,5272	4,7449	3,60	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,4353	,62544	,15169	4,1137	4,7569	3,00	5,00
	Total	116	4,5672	,54434	,05054	4,4671	4,6674	1,80	5,00
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,2737	,78832	,12788	4,0146	4,5328	1,80	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,4852	,76285	,09767	4,2899	4,6806	1,40	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,1882	,76639	,18588	3,7942	4,5823	2,40	5,00
	Total	116	4,3724	,77477	,07194	4,2299	4,5149	1,40	5,00
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,0105	,45547	,07389	3,8608	4,1602	3,00	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,1115	,58141	,07444	3,9626	4,2604	2,20	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,0824	,44754	,10854	3,8522	4,3125	3,00	4,60
	Total	116	4,0741	,52256	,04852	3,9780	4,1702	2,20	5,00
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,1421	,61496	,09976	3,9400	4,3442	2,40	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,1344	,61722	,07903	3,9763	4,2925	2,80	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,0941	,48020	,11646	3,8472	4,3410	3,20	4,80
	Total	116	4,1310	,59394	,05515	4,0218	4,2403	2,40	5,00
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	4,2789	,53532	,08684	4,1030	4,4549	3,20	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,1803	,58276	,07461	4,0311	4,3296	3,00	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	4,0706	,65552	,15899	3,7336	4,4076	3,00	5,00
	Total	116	4,1966	,57784	,05365	4,0903	4,3028	3,00	5,00
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	38	3,9474	,71234	,11556	3,7132	4,1815	2,20	5,00
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	61	4,0426	,83116	,10642	3,8298	4,2555	1,40	5,00
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	17	3,7294	,76466	,18546	3,3363	4,1226	2,00	5,00
	Total	116	3,9655	,78520	,07290	3,8211	4,1099	1,40	5,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	,570	2	113	,567
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	,016	2	113	,985
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	1,907	2	113	,153
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	,234	2	113	,792
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	1,470	2	113	,234
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	,794	2	113	,455
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	,495	2	113	,611
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	,682	2	113	,508

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Between Groups	,248	2	,124	,447	,641
	Within Groups	31,342	113	,277		
	Total	31,590	115			
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Between Groups	,193	2	,096	,357	,701
	Within Groups	30,573	113	,271		
	Total	30,766	115			
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Between Groups	,686	2	,343	1,160	,317
	Within Groups	33,390	113	,295		
	Total	34,076	115			
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Between Groups	1,724	2	,862	1,447	,240
	Within Groups	67,308	113	,596		
	Total	69,032	115			
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Between Groups	,240	2	,120	,435	,648
	Within Groups	31,162	113	,276		
	Total	31,402	115			
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Between Groups	,029	2	,014	,040	,961
	Within Groups	40,540	113	,359		
	Total	40,568	115			
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Between Groups	,544	2	,272	,812	,447
	Within Groups	37,855	113	,335		
	Total	38,399	115			
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Between Groups	1,323	2	,661	1,074	,345
	Within Groups	69,579	113	,616		
	Total	70,902	115			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) NATUREZA	(J) NATUREZA	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
EEM-VD - Físico	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0182	,16724	,994	-,4331	,3966
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1291	,23613	,861	-,7148	,4566
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0182	,16724	,994	-,3966	,4331
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1109	,22194	,883	-,6614	,4396
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,1291	,23613	,861	-,4566	,7148
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1109	,22194	,883	-,4396	,6614
EEM-VD - Expansão da Consciência	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,0025	,16558	1,000	-,4082	,4132
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0573	,23379	,970	-,5227	,6372
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0025	,16558	1,000	-,4132	,4082
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0548	,21974	,969	-,4903	,5999
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0573	,23379	,970	-,6372	,5227
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0548	,21974	,969	-,5999	,4903
EEM-VD - Emocional	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,0831	,17512	,894	-,3513	,5175
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,0579	,24725	,973	-,6712	,5554
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,0831	,17512	,894	-,5175	,3513
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1410	,23240	,832	-,7175	,4355
Meditação de Concentração	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0579	,24725	,973	-,5554	,6712	

	e Meditação Mindfulness						
EEM-VD - Social		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1410	,23240	,832	-,4355	,7175
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1053	,17538	,835	-,3297	,5404
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,1786	,24762	,771	-,4356	,7929
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1053	,17538	,835	-,5404	,3297
EEM-VD : Cognitivo		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0733	,23275	,952	-,5041	,6506
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1786	,24762	,771	-,7929	,4356
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0733	,23275	,952	-,6506	,5041
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0393	,20720	,982	-,5532	,4747
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,1557	,29254	,868	-,5699	,8814
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0393	,20720	,982	-,4747	,5532
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,1950	,27497	,778	-,4871	,8771
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1557	,29254	,868	-,8814	,5699
EEM-VD - Aceitação sem julgamento		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,1950	,27497	,778	-,8771	,4871
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0602	,18112	,946	-,5095	,3891
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1920	,25573	,755	-,8263	,4424
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,0602	,18112	,946	-,3891	,5095
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	-,1317	,24037	,861	-,7280	,4645

EEM-VD - Comportamento	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	,1920	,25573	,755	-,4424	,8263
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1317	,24037	,861	-,4645	,7280
	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	,1833	,23777	,744	-,4065	,7731
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,2477	,33571	,762	-,5851	1,0804
	Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,1833	,23777	,744	-,7731	,4065
		Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	,0644	,31554	,979	-,7183	,8471
	Meditação de Concentração e Meditação Mindfulness	Meditação de Concentração (Opção 1 e 2)	-,2477	,33571	,762	1,0804	-,5851
		Meditação Mindfulness (Opção 3 e 4)	-,0644	,31554	,979	-,8471	,7183

ANEXO K – Averiguação da Normalidade relativa ao Género

Descriptives

	GÉNERO		Statistic	Std. Error
EDM - Efeitos Cognitivos	Masculino	Skewness	-,425	,441
		Kurtosis	-,466	,858
	Feminino	Skewness	-,633	,255
		Kurtosis	-,012	,506
EDM - Efeitos Emocionais	Masculino	Skewness	,537	,441
		Kurtosis	,478	,858
	Feminino	Skewness	,308	,255
		Kurtosis	,043	,506
EDM - Experiências Místicas	Masculino	Skewness	-,249	,441
		Kurtosis	-,447	,858
	Feminino	Skewness	-,618	,255
		Kurtosis	-,101	,506
EDM - Relaxamento	Masculino	Skewness	,355	,441
		Kurtosis	-,755	,858
	Feminino	Skewness	-,628	,255
		Kurtosis	,043	,506
EDM - Desconforto Físico	Masculino	Skewness	-,361	,441
		Kurtosis	,004	,858
	Feminino	Skewness	,760	,255
		Kurtosis	,641	,506
EEM-VD - Físico	Masculino	Skewness	-,943	,441
		Kurtosis	,988	,858
	Feminino	Skewness	-,601	,255
		Kurtosis	-,570	,506
EEM-VD -Expansão da Consciência	Masculino	Skewness	-,568	,441
		Kurtosis	-,830	,858
	Feminino	Skewness	-,769	,255
		Kurtosis	-,332	,506
EEM-VD - Emocional	Masculino	Skewness	-,567	,441
		Kurtosis	-,464	,858
	Feminino	Skewness	-,788	,255
		Kurtosis	-,294	,506
EEM-VD - Social	Masculino	Skewness	-,671	,441
		Kurtosis	-,163	,858
	Feminino	Skewness	-,657	,255
		Kurtosis	-,676	,506
EEM-VD : Cognitivo	Masculino	Skewness	-,476	,441
		Kurtosis	-,515	,858
	Feminino	Skewness	-,949	,255
		Kurtosis	,664	,506
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Masculino	Skewness	-,801	,441
		Kurtosis	-,276	,858
	Feminino	Skewness	-,997	,255
		Kurtosis	1,171	,506
EEM-VD - Comportamento	Masculino	Skewness	-,444	,441
		Kurtosis	-1,036	,858
	Feminino	Skewness	-,755	,255
		Kurtosis	-,122	,506

FLOW	Masculino	Skewness	-,521	,441
		Kurtosis	-,686	,858
	Feminino	Skewness	-,436	,255
		Kurtosis	,316	,506
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Masculino	Skewness	-3,822	,441
		Kurtosis	17,313	,858
	Feminino	Skewness	-1,274	,255
		Kurtosis	,779	,506
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Masculino	Skewness	-1,297	,441
		Kurtosis	,735	,858
	Feminino	Skewness	-1,157	,255
		Kurtosis	,536	,506
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Masculino	Skewness	-2,075	,441
		Kurtosis	6,004	,858
	Feminino	Skewness	-1,165	,255
		Kurtosis	,632	,506
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Masculino	Skewness	-1,386	,441
		Kurtosis	1,442	,858
	Feminino	Skewness	-1,478	,255
		Kurtosis	2,339	,506
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Masculino	Skewness	-,472	,441
		Kurtosis	-,412	,858
	Feminino	Skewness	-,507	,255
		Kurtosis	1,120	,506
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Masculino	Skewness	-,465	,441
		Kurtosis	-,609	,858
	Feminino	Skewness	-,359	,255
		Kurtosis	-,524	,506
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Masculino	Skewness	,194	,441
		Kurtosis	-1,268	,858
	Feminino	Skewness	-,342	,255
		Kurtosis	-,727	,506
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Masculino	Skewness	-,824	,441
		Kurtosis	-,110	,858
	Feminino	Skewness	-,820	,255
		Kurtosis	,827	,506

Tests of Normality

	GÉNERO	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	Masculino	,095	28	,200*	,958	28	,319
	Feminino	,101	89	,025	,954	89	,003
EDM - Efeitos Emocionais	Masculino	,118	28	,200*	,963	28	,412
	Feminino	,065	89	,200*	,984	89	,331
EDM - Experiências Místicas	Masculino	,094	28	,200*	,981	28	,880
	Feminino	,128	89	,001	,958	89	,006
EDM - Relaxamento	Masculino	,125	28	,200*	,937	28	,090
	Feminino	,095	89	,045	,957	89	,005
EDM - Desconforto Físico	Masculino	,134	28	,200*	,972	28	,640
	Feminino	,167	89	,000	,950	89	,002
EEM-VD - Físico	Masculino	,128	28	,200*	,919	28	,033
	Feminino	,137	89	,000	,908	89	,000
EEM-VD -Expansão da Consciência	Masculino	,184	28	,017	,889	28	,006
	Feminino	,158	89	,000	,894	89	,000
EEM-VD - Emocional	Masculino	,248	28	,000	,864	28	,002
	Feminino	,146	89	,000	,892	89	,000
EEM-VD - Social	Masculino	,149	28	,112	,920	28	,034
	Feminino	,168	89	,000	,900	89	,000
EEM-VD : Cognitivo	Masculino	,106	28	,200*	,941	28	,114
	Feminino	,132	89	,001	,916	89	,000
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Masculino	,172	28	,033	,887	28	,006
	Feminino	,155	89	,000	,891	89	,000
EEM-VD - Comportamento	Masculino	,154	28	,089	,912	28	,022
	Feminino	,117	89	,004	,932	89	,000
FLOW	Masculino	,182	28	,018	,944	28	,143
	Feminino	,084	89	,159	,964	89	,015
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Masculino	,280	28	,000	,552	28	,000
	Feminino	,261	89	,000	,777	89	,000
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Masculino	,223	28	,001	,789	28	,000
	Feminino	,237	89	,000	,818	89	,000
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Masculino	,213	28	,002	,770	28	,000
	Feminino	,241	89	,000	,805	89	,000
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Masculino	,247	28	,000	,795	28	,000
	Feminino	,210	89	,000	,802	89	,000
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Masculino	,143	28	,147	,943	28	,129
	Feminino	,151	89	,000	,959	89	,007
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Masculino	,127	28	,200*	,943	28	,132
	Feminino	,117	89	,005	,954	89	,003
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Masculino	,142	28	,159	,919	28	,033
	Feminino	,103	89	,020	,937	89	,000
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Masculino	,149	28	,115	,889	28	,006
	Feminino	,123	89	,002	,937	89	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

ANEXO L – Comparação do Gênero nas variáveis em Estudo

Group Statistics

	GÊNERO	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EDM - Efeitos Cognitivos	Masculino	28	4,8080	,79821	,15085
	Feminino	89	4,8413	,79767	,08455
EDM - Efeitos Emocionais	Masculino	28	2,6012	,81187	,15343
	Feminino	89	2,6517	,87820	,09309
EDM - Experiências Místicas	Masculino	28	3,7857	1,22736	,23195
	Feminino	89	4,2568	1,14066	,12091
EDM - Relaxamento	Masculino	28	4,6310	,79912	,15102
	Feminino	89	4,8521	,77787	,08245
EDM - Desconforto Físico	Masculino	28	3,5000	,63363	,11974
	Feminino	89	3,3416	,88379	,09368

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
EDM - Efeitos Cognitivos	Equal variances assumed	,003	,957	-,192	115	,848	-,0333	,17287	-,37567	,30916
	Equal variances not assumed			-,192	45,260	,848	-,0333	,17293	-,38150	,31498
EDM - Efeitos Emocionais	Equal variances assumed	,461	,498	-,270	115	,788	-,0505	,18701	-,42093	,31994
	Equal variances not assumed			-,281	48,520	,780	-,0505	,17946	-,41122	,31023
EDM - Experiências Místicas	Equal variances assumed	,219	,641	-1,872	115	,064	-,4711	,25170	-,96967	,02745
	Equal variances not assumed			-1,801	42,699	,079	-,4711	,26157	-,99873	,05651
EDM - Relaxamento	Equal variances assumed	,011	,918	-1,303	115	,195	-,2211	,16964	-,55713	,11492
	Equal variances not assumed			-1,285	44,289	,205	-,2211	,17206	-,56781	,12560
EDM - Desconforto Físico	Equal variances assumed	2,589	,110	,879	115	,381	,1584	,18024	-,19860	,51546
	Equal variances not assumed			1,042	62,933	,301	,1584	,15204	-,14540	,46225

T-Test

Group Statistics

	GÉNERO	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EEM-VD - Físico	Masculino	28	5,0929	,75126	,14197
	Feminino	89	5,0809	,82447	,08739
EEM-VD -Expansão da Consciência	Masculino	28	5,2643	,66233	,12517
	Feminino	89	5,1191	,82777	,08774
EEM-VD - Emocional	Masculino	28	5,1786	,79132	,14955
	Feminino	89	5,0944	,86081	,09125
EEM-VD - Social	Masculino	28	5,1143	,69799	,13191
	Feminino	89	5,0292	,88243	,09354
EEM-VD : Cognitivo	Masculino	28	4,9571	,81714	,15443
	Feminino	89	4,7865	1,04220	,11047
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Masculino	28	5,2500	,71518	,13516
	Feminino	89	5,0494	,91118	,09659
EEM-VD - Comportamento	Masculino	28	4,7571	1,07546	,20324
	Feminino	89	4,5101	1,16190	,12316

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
EEM-VD - Físico	Equal variances assumed	1,065	,304	,068	115	,946	,0120	,17505	-,33478	,35870
	Equal variances not assumed			,072	49,171	,943	,0120	,16672	-,32304	,34696
EEM-VD - Expansão da Consciência	Equal variances assumed	2,181	,142	,846	115	,399	,1452	,17162	-,19476	,48513
	Equal variances not assumed			,950	55,913	,346	,1452	,15286	-,16104	,45141
EEM-VD - Emocional	Equal variances assumed	,006	,937	,460	115	,647	,0842	,18310	-,27849	,44687
	Equal variances not assumed			,481	48,771	,633	,0842	,17518	-,26790	,43628
EEM-VD - Social	Equal variances assumed	4,305	,040	,466	115	,642	,0851	,18261	-,27664	,44679
	Equal variances not assumed			,526	56,590	,601	,0851	,16171	-,23879	,40894
EEM-VD : Cognitivo	Equal variances assumed	1,616	,206	,792	115	,430	,1706	,21537	-,25598	,59723
	Equal variances not assumed			,899	57,117	,373	,1706	,18987	-,20957	,55082
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Equal variances assumed	1,636	,203	1,065	115	,289	,2006	,18833	-,17248	,57360
	Equal variances not assumed			1,207	57,053	,232	,2006	,16612	-,13208	,53320
EEM-VD - Comportamento	Equal variances assumed	,022	,883	,998	115	,320	,2470	,24749	-,24320	,73726
	Equal variances not assumed			1,039	48,465	,304	,2470	,23765	-,23067	,72473

T-Test

Group Statistics

GÊNERO		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
FLOW	Masculino	28	3,8611	,52694	,09958
	Feminino	89	3,9938	,54802	,05809

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
FLOW	Equal variances assumed	,038	,845	-1,127	115	,262	-,1326	,11769	-,36576	,10047
	Equal variances not assumed			-1,151	46,838	,256	-,1326	,11529	-,36459	,09930

T-Test

Group Statistics

	Género	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Masculino	28	4,4571	,70313	,13288
	Feminino	89	4,6270	,43920	,04656
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Masculino	28	4,4357	,70983	,13415
	Feminino	89	4,6135	,47654	,05051
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Masculino	28	4,3214	,85780	,16211
	Feminino	89	4,3955	,74953	,07945
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Masculino	28	4,1357	,56844	,10742
	Feminino	89	4,0584	,50740	,05378
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Masculino	28	4,0643	,73445	,13880
	Feminino	89	4,1573	,54395	,05766
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Masculino	28	4,1929	,53189	,10052
	Feminino	89	4,2000	,59161	,06271
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Masculino	28	4,1286	,83660	,15810
	Feminino	89	3,9258	,77011	,08163

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	9,702	,002	-1,526	115	,130	-,16982	,11127	-,39022	,05057
	Equal variances not assumed			-1,206	33,879	,236	-,16982	,14080	-,45600	,11635
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	2,383	,125	-1,518	115	,132	-,17777	,11710	-,40972	,05419
	Equal variances not assumed			-1,240	34,984	,223	-,17777	,14334	-,46877	,11323
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	1,024	,314	-,440	115	,660	-,07408	,16821	-,40727	,25912
	Equal variances not assumed			-,410	40,806	,684	-,07408	,18053	-,43872	,29057
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	1,060	,305	,683	115	,496	,07729	,11319	-,14692	,30149
	Equal variances not assumed			,643	41,434	,524	,07729	,12014	-,16526	,31983
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	5,305	,023	-,722	115	,471	-,09302	,12875	-,34804	,16201
	Equal variances not assumed			-,619	36,787	,540	-,09302	,15030	-,39761	,21157
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	,260	,611	-,057	115	,955	-,00714	,12527	-,25528	,24100
	Equal variances not assumed			-,060	49,793	,952	-,00714	,11848	-,24513	,23085
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	,648	,422	1,190	115	,236	,20273	,17036	-,13472	,54018
	Equal variances not assumed			1,139	42,390	,261	,20273	,17793	-,15626	,56171

ANEXO M – Averiguação da Normalidade relativa à Atividade Profissional ou ausencia dela

Descriptives

	PROF2		Statistic	Std. Error
EDM - Efeitos Cognitivos	Sem actividade profissional	Skewness	-,514	,414
		Kurtosis	-,215	,809
	Activo	Skewness	-,612	,261
		Kurtosis	-,074	,517
EDM - Efeitos Emocionais	Sem actividade profissional	Skewness	-,018	,414
		Kurtosis	-,709	,809
	Activo	Skewness	,513	,261
		Kurtosis	,578	,517
EDM - Experiências Místicas	Sem actividade profissional	Skewness	-,638	,414
		Kurtosis	,548	,809
	Activo	Skewness	-,492	,261
		Kurtosis	-,487	,517
EDM - Relaxamento	Sem actividade profissional	Skewness	-,168	,414
		Kurtosis	-,587	,809
	Activo	Skewness	-,449	,261
		Kurtosis	-,315	,517
EDM - Desconforto Físico	Sem actividade profissional	Skewness	,059	,414
		Kurtosis	1,457	,809
	Activo	Skewness	,705	,261
		Kurtosis	,418	,517
EEM-VD - Físico	Sem actividade profissional	Skewness	-,487	,414
		Kurtosis	-,633	,809
	Activo	Skewness	-,703	,261
		Kurtosis	-,310	,517
EEM-VD -Expansão da Consciência	Sem actividade profissional	Skewness	-,573	,414
		Kurtosis	-1,076	,809
	Activo	Skewness	-,857	,261
		Kurtosis	,009	,517
EEM-VD - Emocional	Sem actividade profissional	Skewness	-,492	,414
		Kurtosis	-,664	,809
	Activo	Skewness	-,852	,261
		Kurtosis	-,116	,517
EEM-VD - Social	Sem actividade profissional	Skewness	-,348	,414
		Kurtosis	-1,239	,809
	Activo	Skewness	-,780	,261
		Kurtosis	-,370	,517
EEM-VD : Cognitivo	Sem actividade profissional	Skewness	-,546	,414
		Kurtosis	-,763	,809
	Activo	Skewness	-1,060	,261
		Kurtosis	1,226	,517
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Sem actividade profissional	Skewness	-,341	,414
		Kurtosis	-,986	,809
	Activo	Skewness	-1,109	,261
		Kurtosis	1,309	,517

EEM-VD - Comportamento	Sem actividade profissional	Skewness	-,081	,414
	Activo	Kurtosis	-,560	,809
		Skewness	-,771	,261
FLOW	Sem actividade profissional	Kurtosis	-,339	,517
		Skewness	-,324	,414
		Kurtosis	,524	,809
	Activo	Skewness	-,525	,261
		Kurtosis	,027	,517
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	Skewness	-3,929	,414
		Kurtosis	17,954	,809
	Activo	Skewness	-1,037	,261
		Kurtosis	,231	,517
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	Skewness	-1,289	,414
		Kurtosis	,477	,809
	Activo	Skewness	-1,558	,261
		Kurtosis	2,823	,517
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	Skewness	-2,791	,414
		Kurtosis	10,553	,809
	Activo	Skewness	-1,030	,261
		Kurtosis	,136	,517
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	Skewness	-1,861	,414
		Kurtosis	4,317	,809
	Activo	Skewness	-1,337	,261
		Kurtosis	1,543	,517
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	Skewness	-,476	,414
		Kurtosis	,293	,809
	Activo	Skewness	-,561	,261
		Kurtosis	,742	,517
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	Skewness	-,327	,414
		Kurtosis	-,327	,809
	Activo	Skewness	-,504	,261
		Kurtosis	-,323	,517
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	Skewness	-,192	,414
		Kurtosis	-,937	,809
	Activo	Skewness	-,264	,261
		Kurtosis	-,753	,517
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	Skewness	-,337	,414
		Kurtosis	,007	,809
	Activo	Skewness	-,855	,261
		Kurtosis	,472	,517

Tests of Normality

PROF2		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	Sem actividade profissional	,102	32	,200*	,961	32	,299
	Activo	,099	85	,040	,954	85	,004
EDM - Efeitos Emocionais	Sem actividade profissional	,096	32	,200*	,973	32	,582
	Activo	,070	85	,200*	,976	85	,119
EDM - Experiências Místicas	Sem actividade profissional	,123	32	,200*	,963	32	,333
	Activo	,120	85	,004	,961	85	,012
EDM - Relaxamento	Sem actividade profissional	,098	32	,200*	,967	32	,429
	Activo	,092	85	,070	,964	85	,019
EDM - Desconforto Físico	Sem actividade profissional	,112	32	,200*	,959	32	,264
	Activo	,170	85	,000	,956	85	,005
EEM-VD - Físico	Sem actividade profissional	,146	32	,081	,931	32	,042
	Activo	,138	85	,000	,902	85	,000
EEM-VD -Expansão da Consciência	Sem actividade profissional	,151	32	,062	,878	32	,002
	Activo	,162	85	,000	,884	85	,000
EEM-VD - Emocional	Sem actividade profissional	,137	32	,136	,919	32	,019
	Activo	,158	85	,000	,882	85	,000
EEM-VD - Social	Sem actividade profissional	,168	32	,022	,905	32	,008
	Activo	,140	85	,000	,899	85	,000
EEM-VD : Cognitivo	Sem actividade profissional	,148	32	,071	,933	32	,046
	Activo	,131	85	,001	,908	85	,000
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Sem actividade profissional	,142	32	,098	,926	32	,030
	Activo	,167	85	,000	,874	85	,000
EEM-VD - Comportamento	Sem actividade profissional	,092	32	,200*	,961	32	,288
	Activo	,148	85	,000	,913	85	,000
FLOW	Sem actividade profissional	,134	32	,151	,973	32	,581
	Activo	,076	85	,200*	,967	85	,026
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	,309	32	,000	,516	32	,000
	Activo	,256	85	,000	,805	85	,000
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	,253	32	,000	,764	32	,000
	Activo	,225	85	,000	,800	85	,000
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	,248	32	,000	,682	32	,000
	Activo	,235	85	,000	,818	85	,000
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	,223	32	,000	,773	32	,000
	Activo	,208	85	,000	,809	85	,000
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	,158	32	,040	,939	32	,072
	Activo	,130	85	,001	,957	85	,006
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	,126	32	,200*	,947	32	,119
	Activo	,115	85	,008	,954	85	,004
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	,129	32	,192	,941	32	,080
	Activo	,099	85	,037	,940	85	,001
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	,114	32	,200*	,938	32	,064
	Activo	,124	85	,002	,926	85	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

ANEXO N – Comparação da Atividade Profissional ou ausência desta nas variáveis em estudo

T-Test

Group Statistics

PROF2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EDM - Efeitos Cognitivos	Sem actividade profissional	32	4,7969	,79359	,14029
	Activo	85	4,8471	,79908	,08667
EDM - Efeitos Emocionais	Sem actividade profissional	32	2,8490	,83211	,14710
	Activo	85	2,5608	,86137	,09343
EDM - Experiências Místicas	Sem actividade profissional	32	4,2009	1,14508	,20242
	Activo	85	4,1227	1,19078	,12916
EDM - Relaxamento	Sem actividade profissional	32	4,8229	,75127	,13281
	Activo	85	4,7902	,80185	,08697
EDM - Desconforto Físico	Sem actividade profissional	32	3,4563	,63700	,11261
	Activo	85	3,3506	,89491	,09707

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
EDM - Efeitos Cognitivos	Equal variances assumed	,002	,963	-,303	115	,762	-,0502	,16542	-,37786	,27749
	Equal variances not assumed			-,304	56,162	,762	-,0502	,16490	-,38050	,28014
EDM - Efeitos Emocionais	Equal variances assumed	,000	,983	1,628	115	,106	,2882	,17703	-,06249	,63884
	Equal variances not assumed			1,654	57,598	,104	,2882	,17426	-,06070	,63704
EDM - Experiências Místicas	Equal variances assumed	,217	,642	,320	115	,750	,0782	,24445	-,40600	,56241
	Equal variances not assumed			,326	57,842	,746	,0782	,24012	-,40247	,55888
EDM - Relaxamento	Equal variances assumed	,450	,504	,200	115	,842	,0327	,16354	-,29122	,35666
	Equal variances not assumed			,206	59,269	,837	,0327	,15875	-,28491	,35035
EDM - Desconforto Físico	Equal variances assumed	4,564	,035	,611	115	,542	,1057	,17282	-,23667	,44799
	Equal variances not assumed			,711	78,242	,479	,1057	,14867	-,19030	,40162

T-Test

Group Statistics

PROF2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EEM-VD - Físico	Sem actividade profissional	32	5,0750	,71797	,12692
	Activo	85	5,0871	,83862	,09096
EEM-VD -Expansão da Consciência	Sem actividade profissional	32	5,1188	,74981	,13255
	Activo	85	5,1671	,80997	,08785
EEM-VD - Emocional	Sem actividade profissional	32	5,0437	,81238	,14361
	Activo	85	5,1412	,85625	,09287
EEM-VD - Social	Sem actividade profissional	32	5,0625	,79098	,13983
	Activo	85	5,0447	,86210	,09351
EEM-VD : Cognitivo	Sem actividade profissional	32	4,7937	,95104	,16812
	Activo	85	4,8400	1,01268	,10984
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Sem actividade profissional	32	5,1188	,71457	,12632
	Activo	85	5,0894	,92505	,10034
EEM-VD - Comportamento	Sem actividade profissional	32	4,6063	,91930	,16251
	Activo	85	4,5553	1,22022	,13235

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
EEM-VD - Físico	Equal variances assumed	1,187	,278	-,072	115	,943	-,0121	,16755	-,34395	,31983
	Equal variances not assumed			-,077	64,722	,939	-,0121	,15615	-,32394	,29982
EEM-VD -Expansão da Consciência	Equal variances assumed	,133	,716	-,293	115	,770	-,0483	,16472	-,37458	,27796
	Equal variances not assumed			-,304	59,949	,762	-,0483	,15902	-,36640	,26978
EEM-VD - Emocional	Equal variances assumed	,213	,645	-,556	115	,579	-,0974	,17518	-,44442	,24957
	Equal variances not assumed			-,570	58,572	,571	-,0974	,17102	-,43970	,24484
EEM-VD - Social	Equal variances assumed	,112	,739	,102	115	,919	,0178	,17495	-,32874	,36433
	Equal variances not assumed			,106	60,465	,916	,0178	,16821	-,31863	,35421
EEM-VD : Cognitivo	Equal variances assumed	,000	,996	-,224	115	,823	-,0463	,20666	-,45561	,36311
	Equal variances not assumed			-,230	59,137	,819	-,0463	,20082	-,44808	,35558
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Equal variances assumed	2,052	,155	,162	115	,872	,0293	,18113	-,32944	,38812
	Equal variances not assumed			,182	71,896	,856	,0293	,16132	-,29225	,35093
EEM-VD - Comportamento	Equal variances assumed	4,532	,035	,214	115	,831	,0510	,23787	-,42021	,52212
	Equal variances not assumed			,243	73,781	,809	,0510	,20959	-,36668	,46859

T-Test

Group Statistics

PROF2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
FLOW	Sem actividade profissional	32	3,8715	,44275	,07827
	Activo	85	3,9961	,57593	,06247

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
FLOW	Equal variances assumed	3,440	,066	-1,105	115	,271	-,1246	,11267	-,34773	,09863
	Equal variances not assumed			-1,244	72,255	,218	-,1246	,10014	-,32417	,07506

T-Test

Group Statistics

PROF2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	32	4,6250	,75306	,13312
	Activo	85	4,6612	,40828	,04428
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	32	4,5625	,57796	,10217
	Activo	85	4,5953	,49471	,05366
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	32	4,5625	,64144	,11339
	Activo	85	4,5741	,50595	,05488
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Sem actividade profissional	32	4,4438	,72865	,12881
	Activo	85	4,3529	,79261	,08597
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	32	3,9625	,44991	,07953
	Activo	85	4,1200	,54178	,05876
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	32	4,1313	,56021	,09903
	Activo	85	4,1365	,60805	,06595
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	32	4,2188	,56650	,10014
	Activo	85	4,1906	,58220	,06315
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Sem actividade profissional	32	4,0313	,70411	,12447
	Activo	85	3,9529	,81978	,08892

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	,799	,373	-,333	115	,740	-,0362	,10869	-,25146	,17911
	Equal variances not assumed			-,258	38,068	,798	-,0362	,14030	-,32017	,24782
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	1,303	,256	-,305	115	,761	-,0328	,10753	-,24579	,18020
	Equal variances not assumed			-,284	49,082	,777	-,0328	,11540	-,26469	,19911
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	,024	,876	-,103	115	,918	-,0116	,11320	-,23584	,21261
	Equal variances not assumed			-,092	46,286	,927	-,0116	,12597	-,26515	,24191
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Equal variances assumed	,811	,370	,564	115	,574	,0908	,16092	-,22794	,40956
	Equal variances not assumed			,586	60,351	,560	,0908	,15486	-,21893	,40054
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	1,851	,176	-1,464	115	,146	-,1575	,10756	-,37056	,05556
	Equal variances not assumed			-1,593	66,744	,116	-,1575	,09889	-,35490	,03990
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	,736	,393	-,042	115	,966	-,0052	,12351	-,24988	,23944
	Equal variances not assumed			-,044	60,224	,965	-,0052	,11898	-,24320	,23276
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	,026	,873	,235	115	,815	,0282	,11988	-,20930	,26562
	Equal variances not assumed			,238	57,215	,813	,0282	,11839	-,20890	,26522
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Equal variances assumed	,523	,471	,478	115	,634	,0783	,16390	-,24635	,40297
	Equal variances not assumed			,512	64,513	,610	,0783	,15297	-,22723	,38385

ANEXO O – Averiguação da Normalidade relativa ao Estado Civil

Descriptives

	ESTADOCI		Statistic	Std. Error
EDM - Efeitos Cognitivos	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,785	,357
		Kurtosis	,116	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,534	,361
		Kurtosis	-,216	,709
EDM - Efeitos Emocionais	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,432	,441
		Kurtosis	-,132	,858
	Solteiro(a)	Skewness	,336	,357
		Kurtosis	,026	,702
EDM - Experiências Místicas	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,054	,361
		Kurtosis	-,896	,709
	Solteiro(a)	Skewness	-,561	,441
		Kurtosis	,224	,858
EDM - Relaxamento	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,437	,357
		Kurtosis	-1,139	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,945	,361
		Kurtosis	,712	,709
EDM - Desconforto Físico	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,110	,441
		Kurtosis	,019	,858
	Solteiro(a)	Skewness	-,590	,357
		Kurtosis	-,195	,702
EEM-VD - Físico	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,275	,361
		Kurtosis	-,804	,709
	Solteiro(a)	Skewness	,014	,441
		Kurtosis	-,961	,858
EEM-VD - Expansão da Consciência	Casado(a)/União de Facto	Skewness	,416	,357
		Kurtosis	,436	,702
	Solteiro(a)	Skewness	,897	,361
		Kurtosis	,712	,709
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	Skewness	,367	,441
		Kurtosis	,914	,858
	Solteiro(a)	Skewness	-,473	,357
		Kurtosis	-,609	,702
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,913	,361
		Kurtosis	,070	,709
	Solteiro(a)	Skewness	-,486	,441
		Kurtosis	-,526	,858
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,797	,357
		Kurtosis	-,380	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,851	,361
		Kurtosis	-,345	,709
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,773	,441
		Kurtosis	,813	,858
	Solteiro(a)	Skewness	-,594	,357
		Kurtosis		

		Kurtosis	-,703	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,991	,361
		Kurtosis	-,072	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,477	,441
EEM-VD - Social		Kurtosis	-,290	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,947	,357
		Kurtosis	,063	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,486	,361
		Kurtosis	-1,178	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,505	,441
EEM-VD : Cognitivo		Kurtosis	-,207	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-1,216	,357
		Kurtosis	1,833	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,709	,361
		Kurtosis	-,192	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,850	,441
EEM-VD - Aceitação sem julgamento		Kurtosis	,173	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-1,409	,357
		Kurtosis	2,891	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,684	,361
		Kurtosis	-,810	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,682	,441
EEM-VD - Comportamento		Kurtosis	-,312	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,856	,357
		Kurtosis	,002	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,638	,361
		Kurtosis	-,285	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,741	,441
FLOW		Kurtosis	,164	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,784	,357
		Kurtosis	,750	,702
	Solteiro(a)	Skewness	,053	,361
		Kurtosis	-,629	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,881	,441
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal		Kurtosis	1,138	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-3,931	,357
		Kurtosis	19,833	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-1,385	,361
		Kurtosis	1,099	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,909	,441
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal		Kurtosis	,170	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-1,710	,357
		Kurtosis	3,002	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-1,005	,361
		Kurtosis	,043	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-2,069	,441
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal		Kurtosis	5,225	,858
	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-2,704	,357
		Kurtosis	10,702	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,995	,361

		Kurtosis	-,272	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-1,150	,441
		Kurtosis	,980	,858
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-1,402	,357
		Kurtosis	1,331	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-1,425	,361
		Kurtosis	2,889	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-1,606	,441
		Kurtosis	2,228	,858
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,645	,357
		Kurtosis	1,337	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,443	,361
		Kurtosis	-,246	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,165	,441
		Kurtosis	,009	,858
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,538	,357
		Kurtosis	-,321	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,227	,361
		Kurtosis	-,614	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,640	,441
		Kurtosis	,226	,858
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,240	,357
		Kurtosis	-,857	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,241	,361
		Kurtosis	-,971	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-,314	,441
		Kurtosis	-,505	,858
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Skewness	-,637	,357
		Kurtosis	-,517	,702
	Solteiro(a)	Skewness	-,859	,361
		Kurtosis	1,597	,709
	Divorciado(a)/Se parado(a)	Skewness	-1,016	,441
		Kurtosis	1,673	,858

Tests of Normality

	ESTADOCI	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	Casado(a)/União de Facto	,130	44	,060	,930	44	,010
	Solteiro(a)	,119	43	,138	,961	43	,146
	Divorciado(a)/Separado(a)	,106	28	,200(*)	,971	28	,620
EDM - Efeitos Emocionais	Casado(a)/União de Facto	,082	44	,200(*)	,980	44	,646
	Solteiro(a)	,124	43	,096	,969	43	,288

	Divorciado(a)/Separado(a)	,116	28	,200(*)	,955	28	,268
EDM - Experiências Místicas	Casado(a)/União de Facto	,201	44	,000	,916	44	,003
	Solteiro(a)	,139	43	,036	,927	43	,010
	Divorciado(a)/Separado(a)	,082	28	,200(*)	,983	28	,924
EDM - Relaxamento	Casado(a)/União de Facto	,113	44	,195	,950	44	,055
	Solteiro(a)	,104	43	,200(*)	,961	43	,151
	Divorciado(a)/Separado(a)	,103	28	,200(*)	,957	28	,288
EDM - Desconforto Físico	Casado(a)/União de Facto	,147	44	,018	,965	44	,205
	Solteiro(a)	,153	43	,013	,926	43	,009
	Divorciado(a)/Separado(a)	,142	28	,158	,976	28	,746
EEM-VD - Físico	Casado(a)/União de Facto	,153	44	,011	,913	44	,003
	Solteiro(a)	,168	43	,004	,887	43	,001
	Divorciado(a)/Separado(a)	,154	28	,087	,922	28	,038
EEM-VD - Expansão da Consciência	Casado(a)/União de Facto	,181	44	,001	,879	44	,000
	Solteiro(a)	,168	43	,004	,887	43	,001
	Divorciado(a)/Separado(a)	,182	28	,019	,873	28	,003
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	,163	44	,005	,890	44	,001
	Solteiro(a)	,177	43	,002	,848	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,111	28	,200(*)	,941	28	,114
EEM-VD - Social	Casado(a)/União de Facto	,167	44	,003	,879	44	,000
	Solteiro(a)	,150	43	,016	,890	43	,001
	Divorciado(a)/Separado(a)	,130	28	,200(*)	,944	28	,139
EEM-VD : Cognitivo	Casado(a)/União de Facto	,155	44	,009	,881	44	,000
	Solteiro(a)	,147	43	,021	,935	43	,018
	Divorciado(a)/Separado(a)	,151	28	,099	,921	28	,037
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Casado(a)/União de Facto	,157	44	,008	,865	44	,000
	Solteiro(a)	,233	43	,000	,859	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,135	28	,200(*)	,917	28	,030
EEM-VD - Comportamento	Casado(a)/União de Facto	,141	44	,027	,910	44	,002
	Solteiro(a)	,098	43	,200(*)	,942	43	,031
	Divorciado(a)/Separado(a)	,125	28	,200(*)	,938	28	,096
FLOW	Casado(a)/União de Facto	,111	44	,200(*)	,942	44	,028

	Solteiro(a)	,084	43	,200(*)	,978	43	,588
	Divorciado(a)/Separado(a)	,129	28	,200(*)	,942	28	,124
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	,292	44	,000	,560	44	,000
	Solteiro(a)	,258	43	,000	,766	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,201	28	,005	,855	28	,001
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	,251	44	,000	,778	44	,000
	Solteiro(a)	,222	43	,000	,819	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,231	28	,001	,748	28	,000
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	,236	44	,000	,704	44	,000
	Solteiro(a)	,237	43	,000	,800	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,259	28	,000	,811	28	,000
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	,224	44	,000	,781	44	,000
	Solteiro(a)	,176	43	,002	,845	43	,000
	Divorciado(a)/Separado(a)	,269	28	,000	,755	28	,000
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	,105	44	,200(*)	,943	44	,031
	Solteiro(a)	,138	43	,039	,955	43	,092
	Divorciado(a)/Separado(a)	,186	28	,014	,961	28	,366
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	,118	44	,143	,945	44	,036
	Solteiro(a)	,105	43	,200(*)	,960	43	,142
	Divorciado(a)/Separado(a)	,126	28	,200(*)	,943	28	,132
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	,092	44	,200(*)	,948	44	,046
	Solteiro(a)	,128	43	,074	,930	43	,012
	Divorciado(a)/Separado(a)	,122	28	,200(*)	,937	28	,090
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	,167	44	,003	,907	44	,002
	Solteiro(a)	,142	43	,029	,933	43	,015
	Divorciado(a)/Separado(a)	,171	28	,036	,901	28	,012

* This is a lower bound of the true significance.
a Lilliefors Significance Correction

ANEXO P – Comparação do estado Civil nas variáveis em estudo

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
EDM - Efeitos Cognitivos	Casado(a)/União de Facto	44	4,8892	,87155	,13139	4,6242	5,1542	2,75	6,00
	Solteiro(a)	43	4,8401	,75214	,11470	4,6086	5,0716	3,00	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,7768	,75489	,14266	4,4841	5,0695	3,00	6,00
	Total	115	4,8435	,79486	,07412	4,6966	4,9903	2,75	6,00
EDM - Efeitos Emocionais	Casado(a)/União de Facto	44	2,7462	,99967	,15071	2,4423	3,0501	1,00	5,33
	Solteiro(a)	43	2,6550	,72957	,11126	2,4305	2,8796	1,17	4,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	2,4583	,83718	,15821	2,1337	2,7830	1,00	4,33
	Total	115	2,6420	,86694	,08084	2,4819	2,8022	1,00	5,33
EDM - Experiências Místicas	Casado(a)/União de Facto	44	4,2597	1,29373	,19504	3,8664	4,6531	1,86	6,00
	Solteiro(a)	43	4,1163	1,20182	,18328	3,7464	4,4861	1,00	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,0255	,97594	,18444	3,6471	4,4039	1,86	6,00
	Total	115	4,1491	1,18234	,11025	3,9307	4,3675	1,00	6,00
EDM - Relaxamento	Casado(a)/União de Facto	44	4,7955	,89851	,13546	4,5223	5,0686	2,50	6,00
	Solteiro(a)	43	4,8178	,74696	,11391	4,5879	5,0477	3,17	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,8095	,68601	,12964	4,5435	5,0755	3,67	6,00
	Total	115	4,8072	,78844	,07352	4,6616	4,9529	2,50	6,00
EDM - Desconforto Físico	Casado(a)/União de Facto	44	3,3864	,87911	,13253	3,1191	3,6536	1,80	6,00
	Solteiro(a)	43	3,4698	,84390	,12869	3,2101	3,7295	2,00	5,80
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	3,2643	,74048	,13994	2,9772	3,5514	1,60	5,20
	Total	115	3,3878	,83068	,07746	3,2344	3,5413	1,60	6,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	,351	2	112	,705
EDM - Efeitos Emocionais	1,240	2	112	,293
EDM - Experiências Místicas	2,946	2	112	,057
EDM - Relaxamento	1,268	2	112	,285
EDM - Desconforto Físico	,867	2	112	,423

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EDM - Efeitos Cognitivos	Between Groups	,217	2	,109	,169	,845
	Within Groups	71,809	112	,641		
	Total	72,026	114			
EDM - Efeitos Emocionais	Between Groups	1,430	2	,715	,950	,390
	Within Groups	84,250	112	,752		
	Total	85,680	114			
EDM - Experiências Místicas	Between Groups	1,013	2	,506	,358	,700
	Within Groups	158,350	112	1,414		
	Total	159,363	114			
EDM - Relaxamento	Between Groups	,011	2	,006	,009	,991
	Within Groups	70,855	112	,633		
	Total	70,866	114			
EDM - Desconforto Físico	Between Groups	,716	2	,358	,515	,599
	Within Groups	77,947	112	,696		
	Total	78,663	114			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) ESTADOCI	(J) ESTADOCI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
EEM-VD - Físico	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,0116	,17461	,998	-,4448	,4216
		Divorciado(a)/Separado(a)	,1071	,19685	,862	-,3812	,5955
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,0116	,17461	,998	-,4216	,4448
		Divorciado(a)/Separado(a)	,1188	,19774	,835	-,3718	,6093
	Divorciado(a)/Separado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1071	,19685	,862	-,5955	,3812
		Solteiro(a)	-,1188	,19774	,835	-,6093	,3718
EEM-VD - Expansão da Consciência	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0382	,17099	,975	-,3860	,4624
		Divorciado(a)/Separado(a)	-,0338	,19277	,985	-,5120	,4445
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0382	,17099	,975	-,4624	,3860
		Divorciado(a)/Separado(a)	-,0719	,19364	,933	-,5523	,4085

EEM-VD - Emocional	Divorciado(a)/Sepa- do(a)	Casado(a)/União de Facto	,0338	,1927 7	,985	- 444 5	,512 0
		Solteiro(a)	,0719	,1936 4	,933	,408 5	,552 3
	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0427	,1820 0	,973	- 408 8	,494 2
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,1279	,2051 8	,824	- 381 1	,636 9
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0427	,1820 0	,973	- 494 2	,408 8
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,0852	,2061 0	,918	- 426 1	,596 5
EEM-VD - Social	Divorciado(a)/Sepa- do(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1279	,2051 8	,824	- 636 9	,381 1
		Solteiro(a)	-,0852	,2061 0	,918	- 596 5	,426 1
	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0353	,1787 2	,981	- 408 1	,478 7
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,0390	,2014 9	,981	- 460 9	,538 8
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0353	,1787 2	,981	- 478 7	,408 1
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,0037	,2023 9	1,00 0	- 498 5	,505 8
EEM-VD : Cognitivo	Divorciado(a)/Sepa- do(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0390	,2014 9	,981	- 538 8	,460 9
		Solteiro(a)	-,0037	,2023 9	1,00 0	- 505 8	,498 5
	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,1138	,2160 2	,870	- 422 1	,649 8
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,1260	,2435 3	,875	- 478 2	,730 1
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1138	,2160 2	,870	- 649 8	,422 1
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	,0121	,2446 3	,999	- 594 8	,619 0
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Divorciado(a)/Sepa- do(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1260	,2435 3	,875	- 730 1	,478 2
		Solteiro(a)	-,0121	,2446 3	,999	- 619 0	,594 8
	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,1265	,1893 0	,800	- 596 2	,343 1
		Divorciado(a)/Sepa- do(a)	-,0519	,2134 1	,971	- 581 4	,477 5

	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,1265	,1893 0	,800	- ,343 1	,596 2
		Divorciado(a)/Separado(a)	,0746	,2143 7	,941	- ,457 2	,606 4
	Divorciado(a)/Separado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0519	,2134 1	,971	- ,477 5	,581 4
		Solteiro(a)	-,0746	,2143 7	,941	- ,606 4	,457 2
EEM-VD - Comportamento	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,1553	,2445 0	,818	- ,451 3	,761 9
		Divorciado(a)/Separado(a)	,3084	,2756 4	,537	- ,375 4	,992 3
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1553	,2445 0	,818	- ,761 9	,451 3
		Divorciado(a)/Separado(a)	,1532	,2768 8	,858	- ,533 7	,840 1
	Divorciado(a)/Separado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,3084	,2756 4	,537	- ,992 3	,375 4
		Solteiro(a)	-,1532	,2768 8	,858	- ,840 1	,533 7

Oneway

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
EEM-VD - Físico	Casado(a)/União de Facto	44	5,1000	,76371	,11513	4,8678	5,3322	3,40	6,00
	Solteiro(a)	43	5,1116	,83757	,12773	4,8539	5,3694	3,00	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,9929	,85459	,16150	4,6615	5,3242	3,00	6,00
	Total	115	5,0783	,80859	,07540	4,9289	5,2276	3,00	6,00
EEM-VD - Expansão da Consciência	Casado(a)/União de Facto	44	5,1591	,82245	,12399	4,9090	5,4091	3,20	6,00
	Solteiro(a)	43	5,1209	,79659	,12148	4,8758	5,3661	3,20	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	5,1929	,75715	,14309	4,8993	5,4865	3,00	6,00
	Total	115	5,1530	,79088	,07375	5,0069	5,2991	3,00	6,00
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	44	5,1636	,79331	,11960	4,9224	5,4048	3,40	6,00
	Solteiro(a)	43	5,1209	,95033	,14492	4,8285	5,4134	2,80	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	5,0357	,76217	,14404	4,7402	5,3313	3,20	6,00
	Total	115	5,1165	,84271	,07858	4,9608	5,2722	2,80	6,00
EEM-VD - Social	Casado(a)/União de Facto	44	5,0818	,87265	,13156	4,8165	5,3471	2,80	6,00
	Solteiro(a)	43	5,0465	,84610	,12903	4,7861	5,3069	3,40	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	5,0429	,74507	,14081	4,7539	5,3318	3,20	6,00
	Total	115	5,0591	,82631	,07705	4,9065	5,2118	2,80	6,00
EEM-VD : Cognitivo	Casado(a)/União de Facto	44	4,9045	1,08047	,16289	4,5761	5,2330	1,20	6,00
	Solteiro(a)	43	4,7907	,93702	,14289	4,5023	5,0791	2,40	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,7786	,99233	,18753	4,3938	5,1634	2,40	6,00
	Total	115	4,8313	1,00021	,09327	4,6465	5,0161	1,20	6,00
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Casado(a)/União de Facto	44	5,0409	,95145	,14344	4,7516	5,3302	1,60	6,00
	Solteiro(a)	43	5,1674	,86402	,13176	4,9015	5,4333	3,20	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	5,0929	,79346	,14995	4,7852	5,4005	3,20	6,00
	Total	115	5,1009	,87675	,08176	4,9389	5,2628	1,60	6,00
EEM-VD - Comportamento	Casado(a)/União de Facto	44	4,7227	1,12661	,16984	4,3802	5,0652	1,80	6,00
	Solteiro(a)	43	4,5674	1,10663	,16876	4,2269	4,9080	1,80	6,00
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	4,4143	1,21097	,22885	3,9447	4,8839	1,20	6,00
	Total	115	4,5896	1,13658	,10599	4,3796	4,7995	1,20	6,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
EEM-VD - Físico	,470	2	112	,626
EEM-VD -Expansão da Consciência	,323	2	112	,725
EEM-VD - Emocional	1,101	2	112	,336
EEM-VD - Social	,659	2	112	,520
EEM-VD : Cognitivo	,264	2	112	,768
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	,314	2	112	,731
EEM-VD - Comportamento	,251	2	112	,779

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EEM-VD - Físico	Between Groups	,273	2	,136	,206	,814
	Within Groups	74,263	112	,663		
	Total	74,536	114			
EEM-VD -Expansão da Consciência	Between Groups	,090	2	,045	,071	,931
	Within Groups	71,216	112	,636		
	Total	71,306	114			
EEM-VD - Emocional	Between Groups	,281	2	,141	,195	,823
	Within Groups	80,677	112	,720		
	Total	80,959	114			
EEM-VD - Social	Between Groups	,037	2	,018	,027	,974
	Within Groups	77,801	112	,695		
	Total	77,838	114			
EEM-VD : Cognitivo	Between Groups	,385	2	,192	,190	,828
	Within Groups	113,663	112	1,015		
	Total	114,047	114			
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Between Groups	,351	2	,175	,225	,799
	Within Groups	87,279	112	,779		
	Total	87,630	114			
EEM-VD - Comportamento	Between Groups	1,662	2	,831	,639	,530
	Within Groups	145,606	112	1,300		
	Total	147,267	114			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) ESTADOCI	(J) ESTADOCI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
EEM-VD - Físico	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,0116	,17461	,998	-,4448	,4216
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,1071	,19685	,862	-,3812	,5955
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,0116	,17461	,998	-,4216	,4448
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,1188	,19774	,835	-,3718	,6093
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1071	,19685	,862	-,5955	,3812
		Solteiro(a)	-,1188	,19774	,835	-,6093	,3718
EEM-VD - Expansão da Consciência	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0382	,17099	,975	-,3860	,4624
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0338	,19277	,985	-,5120	,4445
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0382	,17099	,975	-,4624	,3860
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0719	,19364	,933	-,5523	,4085
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0338	,19277	,985	-,4445	,5120
		Solteiro(a)	,0719	,19364	,933	-,4085	,5523
EEM-VD - Emocional	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0427	,18200	,973	-,4088	,4942
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,1279	,20518	,824	-,3811	,6369
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0427	,18200	,973	-,4942	,4088
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0852	,20610	,918	-,4261	,5965
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1279	,20518	,824	-,6369	,3811
		Solteiro(a)	-,0852	,20610	,918	-,5965	,4261
EEM-VD - Social	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0353	,17872	,981	-,4081	,4787
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0390	,20149	,981	-,4609	,5388
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0353	,17872	,981	-,4787	,4081
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0037	,20239	1,000	-,4985	,5058
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0390	,20149	,981	-,5388	,4609
		Solteiro(a)	-,0037	,20239	1,000	-,5058	,4985
EEM-VD : Cognitivo	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,1138	,21602	,870	-,4221	,6498
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,1260	,24353	,875	-,4782	,7301
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1138	,21602	,870	-,6498	,4221
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0121	,24463	,999	-,5948	,6190
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1260	,24353	,875	-,7301	,4782
		Solteiro(a)	-,0121	,24463	,999	-,6190	,5948
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,1265	,18930	,800	-,5962	,3431
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0519	,21341	,971	-,5814	,4775
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,1265	,18930	,800	-,3431	,5962
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0746	,21437	,941	-,4572	,6064
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0519	,21341	,971	-,4775	,5814
		Solteiro(a)	-,0746	,21437	,941	-,6064	,4572
EEM-VD - Comportamento	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,1553	,24450	,818	-,4513	,7619
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,3084	,27564	,537	-,3754	,9923
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1553	,24450	,818	-,7619	,4513
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,1532	,27688	,858	-,5337	,8401
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,3084	,27564	,537	-,9923	,3754
		Solteiro(a)	-,1532	,27688	,858	-,8401	,5337

Oneway

Descriptives

FLOW

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Casado(a)/União de Facto	44	3,9747	,55367	,08347	3,8064	4,1431	2,44	4,78
Solteiro(a)	43	3,9587	,55663	,08488	3,7874	4,1300	2,78	5,00
Divorciado(a)/Separado(a)	28	3,9365	,51447	,09723	3,7370	4,1360	2,56	4,78
Total	115	3,9594	,54100	,05045	3,8595	4,0594	2,44	5,00

Test of Homogeneity of Variances

FLOW

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,371	2	112	,691

ANOVA

FLOW

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,025	2	,013	,042	,959
Within Groups	33,341	112	,298		
Total	33,366	114			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: FLOW

Scheffe

(I) ESTADOCI	(J) ESTADOCI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0161	,11700	,991	-,2742	,3063
	Divorciado(a)/Separado(a)	,0382	,13190	,959	-,2890	,3655
Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0161	,11700	,991	-,3063	,2742
	Divorciado(a)/Separado(a)	,0221	,13249	,986	-,3066	,3508
Divorciado(a)/Separado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0382	,13190	,959	-,3655	,2890
	Solteiro(a)	-,0221	,13249	,986	-,3508	,3066

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	44	4,6318	,67230	,10135	4,4274	4,8362	1,00	5,00
	Solteiro(a)	43	4,6791	,43455	,06627	4,5453	4,8128	3,40	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,6357	,38511	,07278	4,4864	4,7850	3,60	5,00
	Total	115	4,6504	,52505	,04896	4,5534	4,7474	1,00	5,00
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	44	4,6364	,46710	,07042	4,4944	4,7784	3,00	5,00
	Solteiro(a)	43	4,5442	,53332	,08133	4,3801	4,7083	3,20	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,5929	,55373	,10464	4,3781	4,8076	2,60	5,00
	Total	115	4,5913	,51120	,04767	4,4969	4,6857	2,60	5,00
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	44	4,5773	,58702	,08850	4,3988	4,7557	1,80	5,00
	Solteiro(a)	43	4,5721	,51931	,07919	4,4123	4,7319	3,40	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,5571	,53709	,10150	4,3489	4,7654	3,00	5,00
	Total	115	4,5704	,54563	,05088	4,4696	4,6712	1,80	5,00
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	44	4,3727	,82698	,12467	4,1213	4,6242	1,80	5,00
	Solteiro(a)	43	4,2698	,78423	,11959	4,0284	4,5111	1,40	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,5143	,68298	,12907	4,2495	4,7791	2,40	5,00
	Total	115	4,3687	,77713	,07247	4,2251	4,5123	1,40	5,00
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	44	4,1045	,57626	,08687	3,9293	4,2797	2,20	5,00
	Solteiro(a)	43	4,0465	,50490	,07700	3,8911	4,2019	3,00	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,0786	,48790	,09220	3,8894	4,2678	3,00	5,00
	Total	115	4,0765	,52555	,04901	3,9794	4,1736	2,20	5,00
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	44	4,1182	,65602	,09890	3,9187	4,3176	2,40	5,00
	Solteiro(a)	43	4,1302	,55357	,08442	3,9599	4,3006	3,00	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,1786	,56395	,10658	3,9599	4,3972	2,80	5,00
	Total	115	4,1374	,59257	,05526	4,0279	4,2469	2,40	5,00
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	44	4,1545	,59277	,08936	3,9743	4,3348	3,00	5,00
	Solteiro(a)	43	4,2698	,56549	,08624	4,0957	4,4438	3,00	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,1714	,59058	,11161	3,9424	4,4004	3,00	5,00
	Total	115	4,2017	,57947	,05404	4,0947	4,3088	3,00	5,00
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	44	3,9818	,86784	,13083	3,7180	4,2457	2,20	5,00
	Solteiro(a)	43	3,8930	,76886	,11725	3,6564	4,1296	1,40	5,00
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	28	4,0786	,71872	,13583	3,7999	4,3573	2,00	5,00
	Total	115	3,9722	,79334	,07398	3,8256	4,1187	1,40	5,00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	,611	2	112	,545
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	,909	2	112	,406
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	,173	2	112	,841
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	,692	2	112	,503
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	,675	2	112	,511
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	,801	2	112	,451
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	,046	2	112	,955
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	1,677	2	112	,192

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Between Groups	,057	2	,028	,101	,904
	Within Groups	31,371	112	,280		
	Total	31,427	114			
Domínio Comunitário - Bem estar Ideal	Between Groups	,185	2	,092	,350	,706
	Within Groups	29,606	112	,264		
	Total	29,791	114			
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Between Groups	,007	2	,004	,012	,988
	Within Groups	33,932	112	,303		
	Total	33,939	114			
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Between Groups	1,015	2	,508	,838	,435
	Within Groups	67,832	112	,606		
	Total	68,847	114			
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Between Groups	,073	2	,037	,131	,877
	Within Groups	31,413	112	,280		
	Total	31,487	114			
Domínio Comunitário - Bem estar espiritual	Between Groups	,066	2	,033	,092	,912
	Within Groups	39,963	112	,357		
	Total	40,029	114			
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Between Groups	,323	2	,161	,476	,622
	Within Groups	37,957	112	,339		
	Total	38,280	114			
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Between Groups	,590	2	,295	,465	,630
	Within Groups	71,161	112	,635		
	Total	71,751	114			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) ESTADOCI	(J) ESTADOCI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Domínio Pessoal - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,0473	,11349	,917	-,3288	,2343
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0039	,12794	1,000	-,3213	,3135
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,0473	,11349	,917	-,2343	,3288
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0434	,12852	,945	-,2755	,3622
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0039	,12794	1,000	-,3135	,3213
		Solteiro(a)	-,0434	,12852	,945	-,3622	,2755
Domínio Com unitário - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0922	,11025	,706	-,1813	,3657
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0435	,12429	,941	-,2648	,3519
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0922	,11025	,706	-,3657	,1813
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0487	,12485	,927	-,3584	,2611
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0435	,12429	,941	-,3519	,2648
		Solteiro(a)	,0487	,12485	,927	-,2611	,3584
Domínio Ambiental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0052	,11803	,999	-,2876	,2980
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0201	,13306	,989	-,3100	,3502
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0052	,11803	,999	-,2980	,2876
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0150	,13366	,994	-,3166	,3466
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0201	,13306	,989	-,3502	,3100
		Solteiro(a)	-,0150	,13366	,994	-,3466	,3166
Domínio Transcendental - Bem estar Ideal	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,1030	,16688	,827	-,3110	,5170
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,1416	,18814	,754	-,6083	,3252
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,1030	,16688	,827	-,5170	,3110
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,2445	,18898	,436	-,7134	,2243
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,1416	,18814	,754	-,3252	,6083
		Solteiro(a)	,2445	,18898	,436	-,2243	,7134
Domínio Pessoal - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0580	,11357	,878	-,2237	,3398
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0260	,12803	,980	-,2916	,3436
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0580	,11357	,878	-,3398	,2237
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0321	,12861	,969	-,3511	,2870
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0260	,12803	,980	-,3436	,2916
		Solteiro(a)	,0321	,12861	,969	-,2870	,3511
Domínio Com unitário - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,0121	,12809	,996	-,3298	,3057
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0604	,14441	,916	-,4186	,2979
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,0121	,12809	,996	-,3057	,3298
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0483	,14506	,946	-,4082	,3115
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0604	,14441	,916	-,2979	,4186
		Solteiro(a)	,0483	,14506	,946	-,3115	,4082
Domínio Ambiental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	-,1152	,12483	,654	-,4249	,1945
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0169	,14073	,993	-,3660	,3323
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	,1152	,12483	,654	-,1945	,4249
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	,0983	,14137	,786	-,2524	,4491
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0169	,14073	,993	-,3323	,3660
		Solteiro(a)	-,0983	,14137	,786	-,4491	,2524
Domínio Transcendental - Bem estar espiritual	Casado(a)/União de Facto	Solteiro(a)	,0888	,17093	,874	-,3352	,5128
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,0968	,19270	,882	-,5748	,3813
	Solteiro(a)	Casado(a)/União de Facto	-,0888	,17093	,874	-,5128	,3352
		Divorciado(a)/Sep arado(a)	-,1855	,19356	,633	-,6658	,2947
	Divorciado(a)/Sep arado(a)	Casado(a)/União de Facto	,0968	,19270	,882	-,3813	,5748
		Solteiro(a)	,1855	,19356	,633	-,2947	,6658

ANEXO Q – Outputs das Regressões Lineares – Flow (VI) e BEE (VD)

VD : Domínio Pessoal

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Domínio Pessoal - Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,517 ^a	,267	,261	,44814

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,412	1	8,412	41,886	,000 ^b
	Residual	23,096	115	,201		
	Total	31,508	116			

a. Dependent Variable: Domínio Pessoal - Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,115	,306		6,912	,000
	FLOW	,495	,077	,517	6,472	,000

a. Dependent Variable: Domínio Pessoal - Bem estar espiritual

REGRESSION

VD : Domínio comunitário

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b		Enter

a. Dependent Variable: Domínio Comunitário - Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,590 ^a	,348	,342	,48085

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,197	1	14,197	61,400	,000 ^b
	Residual	26,590	115	,231		
	Total	40,786	116			

a. Dependent Variable: Domínio Comunitário - Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,586	,328		4,831	,000
	FLOW	,643	,082	,590	7,836	,000

a. Dependent Variable: Domínio Comunitário - Bem estar espiritual

VD : Domínio Ambiental

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
-------	-------------------	-------------------	--------

1	FLOW ^b	.	Enter
---	-------------------	---	-------

a. Dependent Variable: Domínio Ambiental - Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,494 ^a	,244	,238	,50259

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9,391	1	9,391	37,180	,000 ^b
	Residual	29,048	115	,253		
	Total	38,440	116			

a. Dependent Variable: Domínio Ambiental - Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,125	,343		6,193	,000
	FLOW	,523	,086	,494	6,098	,000

a. Dependent Variable: Domínio Ambiental - Bem estar espiritual

VD : Domínio Transcendental

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Domínio Transcendental - Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,520 ^a	,271	,264	,67563

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19,469	1	19,469	42,651	,000 ^b
	Residual	52,494	115	,456		
	Total	71,963	116			

a. Dependent Variable: Domínio Transcendental - Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,989	,461		2,145	,034
	FLOW	,753	,115	,520	6,531	,000

a. Dependent Variable: Domínio Transcendental - Bem estar espiritual

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD - Físico

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,490 ^a	,241	,234	,70407

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18,052	1	18,052	36,416	,000 ^b
	Residual	57,007	115	,496		
	Total	75,059	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD - Físico

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,209	,481		4,596	,000
	FLOW	,725	,120	,490	6,035	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD - Físico

ANEXO R - Outputs das Regressões Lineares – Flow (VI) e EEM-VD (VD)

VD : Expansão da Consciência

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b		Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD -Expansão da Consciência

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,540 ^a	,292	,286	,66865

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,175	1	21,175	47,363	,000 ^b
	Residual	51,415	115	,447		
	Total	72,591	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD -Expansão da Consciência

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,041	,457		4,470	,000
	FLOW	,786	,114	,540	6,882	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD -Expansão da Consciência

VD : Emocional

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD - Emocional

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,492 ^a	,242	,236	,73617

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19,942	1	19,942	36,796	,000 ^b
	Residual	62,324	115	,542		
	Total	82,265	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD - Emocional

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,094	,503		4,165	,000
	FLOW	,762	,126	,492	6,066	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD - Emocional

VD : Social

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b		Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD - Social

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,548 ^a	,300	,294	,70575

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24,553	1	24,553	49,295	,000 ^b
	Residual	57,279	115	,498		
	Total	81,832	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD – Social

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,697	,482		3,523	,001
	FLOW	,846	,121	,548	7,021	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD - Social

VD : Cognitivo

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b		Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD : Cognitivo

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,558 ^a	,311	,305	,82714

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	35,554	1	35,554	51,967	,000 ^b
	Residual	78,678	115	,684		
	Total	114,232	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD : Cognitivo

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,794	,565		1,405	,163
	FLOW	1,018	,141	,558	7,209	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD : Cognitivo

VD : Aceitação sem julgamento

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD - Aceitação sem julgamento

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,527 ^a	,278	,271	,74238

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24,349	1	24,349	44,181	,000 ^b
	Residual	63,380	115	,551		
	Total	87,729	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD - Aceitação sem julgamento

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,759	,507		3,471	,001
	FLOW	,843	,127	,527	6,647	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD - Aceitação sem julgamento

VD : Comportamento

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	FLOW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: EEM-VD – Comportamento

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,546 ^a	,298	,292	,96089

a. Predictors: (Constant), FLOW

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	45,148	1	45,148	48,898	,000 ^b
	Residual	106,181	115	,923		
	Total	151,329	116			

a. Dependent Variable: EEM-VD - Comportamento

b. Predictors: (Constant), FLOW

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,024	,656		,036	,971
	FLOW	1,147	,164	,546	6,993	,000

a. Dependent Variable: EEM-VD - Comportamento

ANEXO S - Outputs da Regressão Múltipla - EEM-DM (VI) BEE (VD)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	EDM - Desconforto Físico, EDM - Efeitos Cognitivos, EDM - Efeitos Emocionais, EDM - Experiências Místicas, EDM - Relaxamento ^b		Enter

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,644 ^a	,415	,389	,38859

a. Predictors: (Constant), EDM - Desconforto Físico, EDM - Efeitos Cognitivos, EDM - Efeitos Emocionais, EDM - Experiências Místicas, EDM - Relaxamento

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,899	5	2,380	15,760	,000 ^b
	Residual	16,761	111	,151		
	Total	28,661	116			

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), EDM - Desconforto Físico, EDM - Efeitos Cognitivos, EDM - Efeitos Emocionais, EDM - Experiências Místicas, EDM - Relaxamento

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,357	,275		8,583	,000
EDM - Efeitos Cognitivos	,097	,062	,155	1,567	,120
EDM - Efeitos Emocionais	-,111	,049	-,192	-2,246	,027
1 EDM - Experiências Místicas	,146	,045	,345	3,246	,002
EDM - Relaxamento	,153	,077	,241	1,980	,050
EDM - Desconforto Físico	,067	,049	,112	1,376	,171

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual

ANEXO T - Outputs da Regressão Múltipla - EEM-VD (VI) BEE (VD)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	EEM-VD - Comportamento, EEM-VD - Físico, EEM-VD - Aceitação sem julgamento, EEM- VD -Expansão da Consciência, EEM-VD - Emocional, EEM- VD - Social, EEM- VD : Cognitivo ^b		Enter

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,672 ^a	,452	,417	,37956

a. Predictors: (Constant), EEM-VD - Comportamento, EEM-VD - Físico, EEM-VD - Aceitação sem julgamento, EEM-VD -Expansão da Consciência, EEM-VD - Emocional, EEM-VD - Social, EEM-VD : Cognitivo

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12,958	7	1,851	12,849	,000 ^b
	Residual	15,703	109	,144		
	Total	28,661	116			

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual

b. Predictors: (Constant), EEM-VD - Comportamento, EEM-VD - Físico, EEM-VD - Aceitação sem julgamento, EEM-VD -Expansão da Consciência, EEM-VD - Emocional, EEM-VD - Social, EEM-VD : Cognitivo

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,009	,265		7,592	,000
EEM-VD - Físico	,020	,070	,032	,285	,776
EEM-VD -Expansão da Consciência	,212	,086	,337	2,477	,015
EEM-VD - Emocional	-,130	,079	-,221	-1,642	,103
1 EEM-VD - Social	,148	,080	,250	1,862	,065
EEM-VD : Cognitivo	,011	,068	,022	,164	,870
EEM-VD - Aceitação sem julgamento	,103	,079	,181	1,309	,193
EEM-VD - Comportamento	,051	,053	,116	,963	,338

a. Dependent Variable: Bem estar espiritual