



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Adaptação e Validação da *Langer Mindfulness Scale* para a população  
portuguesa: Um Contributo

António José de Carvalho Pinheiro e Carvalho Silva

**Orientador de Dissertação:**

PROF. DOUTOR RUI BÁRTOLO-RIBEIRO

**Coordenador de Seminário de Dissertação:**

PROF. DOUTOR RUI BÁRTOLO-RIBEIRO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2017

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Rui-Bártolo Ribeiro, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero expressar os meus sinceros agradecimentos ao meu orientador, Professor Doutor Rui Bártolo-Ribeiro, por todo o apoio, incentivo, compreensão, disponibilidade e, sobretudo, paciência que demonstrou para comigo ao longo da realização deste trabalho. Um obrigado especial por toda a preocupação demonstrada nos momentos em que me senti menos motivado. Para além de lhe estar grato por todos estes aspetos, gostaria também de lhe dar as maiores felicitações pela forma como desempenha a sua função, já que ser professor vai muito para além da transmissão de conhecimento.

Ao ISPA, a todos os seus docentes, pela forma dedicada como lidam com os seus alunos potenciando bastante sua a motivação, envolvimento e aprendizagem.

A todos os meus colegas e amigos no ISPA, principalmente à Diana, à Isa e ao Élton por todos os momentos que passámos juntos, e pela amizade que demonstraram para comigo, um especial obrigado. Um obrigado também às minhas colegas de seminário Carina e Mónica pela motivação e por se disponibilizarem para o que fosse necessário.

Obrigado ao Hugo Gomes, por toda a disponibilidade e amizade que demonstrou, principalmente nos anos iniciais do curso.

Ao João Santos que, pela disponibilidade para me esclarecer algumas dúvidas, facilitou a realização deste trabalho, a quem estou também grato.

Ao Catau, por toda a boa disposição que, em muitas alturas de maior stress, foi bastante importante ao longo destes anos.

À minha tia Té, pela disponibilidade para ajudar na recolha de dados.

Aos meus pais, um obrigado muito especial, por todo o amor e paciência e por me terem possibilitado chegar até aqui.

Ao Grande Merlin que, com todo o misticismo e magia com que sempre se referiu ao conhecimento e ao estudo moldou para sempre a minha pessoa.

À Dinha, por todo o amor com que me brinda todos os dias, por todo o carinho, paciência e compreensão que tem demonstrado para comigo, assim como por todas as palavras de incentivo, o meu maior obrigado.

Quero agradecer também a todos os participantes deste estudo pela sua contibuição.

Um obrigado também a todos os que me posso ter esquecido de incluir aqui, mas que de forma mais, ou menos direta contribuíram para realização deste meu percurso.

Muito obrigado a todos!

## RESUMO

O presente estudo foi desenvolvido com o objetivo de fazer uma adaptação e validação da *Langer Mindfulness Scale* (LMS: Pirson, et al., 2012) para a população portuguesa. A amostra utilizada, selecionada por conveniência, foi composta por 205 elementos com idades compreendidas entre os 19 e os 69 anos.

A análise das qualidades psicométricas do instrumento traduzido, foi realizada através do estudo da sensibilidade, estrutura fatorial e fiabilidade. Os valores observados para o ajustamento do modelo original não foram satisfatórios, nomeadamente no que compreende o ajustamento local de dois itens, pelo que foi testado um modelo alternativo que apresentou índices de ajustamento adequados. As validades convergente e discriminante do construto foram avaliadas através de correlações com as escalas *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ: Gregório, & Gouveia, 2011), Inventário de Metacognição em Contexto de Trabalho (MAI: Braya, 2015, cit. por Gomes, 2016) e *Big Five Inventory* (BFI: Bártolo-Ribeiro e Aguiar, 2008). As correlações com a FFMQ não revelaram resultados evidenciadores de validade convergente, assim como as correlações com o MAI não produziram evidência de validade discriminante. Relativamente ao BFI, quatro dos traços de personalidade contemplados por este modelo contribuíram para a validade discriminante da LMS. A validade relativa ao critério foi analisada com a aplicação de uma questão que pretendia identificar em que grau os participantes consideravam que sentiam a necessidade de descansar (do trabalho). Os resultados não contribuíram para a concretização deste objetivo.

**Palavras Chave:** Psicometria, *Mindfulness*, LMS, Metacognição, Personalidade.

## ABSTRACT

This study was conducted with the objective of developing a valid version of the *Langer Mindfulness Scale* (LMS: Pirson et al., 2012), adapted for the portuguese population. The sample, selected by convenience, comprised 205 subjects with ages ranging from 19 to 69 years.

The analysis of the psychometric properties of the translated instrument was performed through the study of sensitivity, factor structure and reliability. The observed values for the adjustment of the original model were not considered acceptable, namely the local adjustment of two itens (inadequate factor weights), which led to the testing of an alternate model that revealed adequate adjustment values. The convergent and discriminant validity of the construct were assessed through correlations with the scales *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ: Gregório, & Gouveia, 2011), *Inventário de Metacognição em Contexto de Trabalho* (MAI: Bártole-Ribeiro, & Gomes, 2017) e *Big Five Inventory* (BFI: Bártole-Ribeiro e Aguiar, 2008). The correlations between LMS and FFMQ did not show evidence of convergent validity, neither did the correlation values between LMS and MAI show evidence of discriminant validity. As for the BFI, four of the personality traits considered in the model were shown to contribute to the discriminant validity of the LMS. Criterion related validity was analysed through correlating LMS scores with the ones of a question that was intended to assess up to which extent did the participants consider that they felt the need to take time off (from work), though the results did not contribute to the achievement of this goal.

**Keywords:** Psychometry, *Mindfulness*, LMS, Metacognition, Personality.

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>REVISÃO TEÓRICA</b> .....	2
<i>Mindfulness</i> .....	2
Diferentes Abordagens.....	3
<i>Mindfulness</i> em Contexto Clínico .....	4
<i>Mindfulness</i> em Contexto Organizacional .....	8
<i>Mindfulness</i> e Personalidade .....	10
<i>Mindfulness</i> e Metacognição.....	13
Diferentes Operacionalizações do Conceito de <i>Mindfulness</i> e Sua Medição.....	16
Objetivos do estudo .....	19
<b>MÉTODO</b> .....	22
Participantes .....	22
Instrumentos .....	22
Procedimento .....	24
Análise das Qualidades Métricas .....	25
<b>RESULTADOS</b> .....	28
Sensibilidade, Fiabilidade e Validade de Construto.....	28
Validade Convergente e Discriminante.....	39
Validade Relativa ao Critério.....	41
<b>DISCUSSÃO</b> .....	42
Limitações e Sugestões .....	49
Considerações Finais.....	51
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	53
<b>ANEXOS</b> .....	61
ANEXO A – Questionário .....	62
ANEXO B – Sensibilidade da FFMQ .....	76
ANEXO C – Sensibilidade do MAI .....	78
ANEXO D – Sensibilidade do BFI-10-PT .....	79
ANEXO E – Sensibilidade dos Instrumentos e Dimensões.....	80

## Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Valores de referência utilizados para os índices de ajustamento, de acordo com Marôco (2014)</i> .....	26
Tabela 2. <i>Sensibilidade dos itens da escala LMS</i> . .....	28
Tabela 3. <i>Correlações entre os fatores latentes de primeira ordem da LMS</i> .....	30
Tabela 4. <i>Fiabilidade da escala LMS</i> .....	31
Tabela 5. <i>Correlações entre os fatores latentes da FFMQ</i> .....	33
Tabela 6. <i>Fiabilidade da escala FFMQ</i> .....	34
Tabela 7. <i>Correlações entre os fatores latentes do MAI</i> .....	35
Tabela 8. <i>Fiabilidade da escala MAI</i> .....	36
Tabela 9. <i>Fiabilidade da escala BFI-10-PT</i> .....	37
Tabela 10. <i>Matriz de correlações entre a LMS e FFMQ</i> .....	39
Tabela 11. <i>Matriz de correlações entre a LMS, MAI e BFI</i> .....	40

## Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Modelo da <i>Langer Mindfulness Scale</i> (LMS) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa.....	30
<i>Figura 2.</i> Modelo da <i>Five Facets Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa.....	32
<i>Figura 3.</i> Modelo da Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho (MAI) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa.....	35
<i>Figura 4.</i> Modelo da escala Big Five Inventory (BFI-10-PT) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa .....	37

## INTRODUÇÃO

No mundo organizacional atual, a natureza competitiva, dinâmica, complexa e, por vezes, imprevisível e turbulenta do ambiente em que as organizações se encontram inseridas, requer, frequentemente, que sejam adotadas novas formas de ver e pensar o contexto envolvente, assim como estratégias para manter um desenvolvimento sustentável (Grant, 1996).

Naturalmente, neste sentido, ainda que aspetos inerentes aos níveis de análise macro e meso (como dinâmicas interorganizacionais e estratégia, respetivamente) sejam de grande importância, é, de igual forma, objeto de interesse da ciência organizacional o nível micro (como comportamentos e cognições individuais) (Cunha, Rego, Cunha, Cabral-Cardoso, & Neves, 2014).

Um destes aspetos individuais que tem vindo a ser explorado, recentemente, no contexto organizacional é o *mindfulness*. Ainda que este conceito esteja na sua infância no que concerne a sua presença no contexto organizacional, várias organizações bastante conhecidas já recorrem à implementação de programas de *mindfulness* para os seus colaboradores, como a Apple, Google ou McKinsey (Hansen, 2012). Diversos objetivos, podem estar subjacentes a este tipo de práticas, desde a redução de *stress*, melhorar o bem-estar dos colaboradores, melhorar a inteligência emocional e, até, melhorar o desempenho (Reb, & Choi, 2014).

Ainda que existam vários instrumentos disponíveis para proceder à avaliação do *mindfulness*, a maioria tem subjacente à sua construção uma abordagem oriental do conceito que difere da abordagem ocidental adotada por Ellen Langer (Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha, 2012), sobre a qual, acenta o desenvolvimento da *Langer Mindfulness Scale* (LMS), que tem como objetivo, acrescentar uma medida mais direcionada à avaliação do conceito num contexto social e organizacional, focando-se em aspetos como a aprendizagem e inovação.

Assim, com o presente trabalho, pretendemos proceder à adaptação e validação deste instrumento para a população portuguesa, uma vez que, no momento do desenvolvimento deste trabalho, não temos conhecimento da existência de nenhum instrumento válido para a população em estudo, que contemple o *mindfulness* à luz da abordagem *Langeriana*.

Para além do estudo das qualidades psicométricas do instrumento, pretendemos investigar qual a associação entre o *mindfulness* (à luz da conceção referida) e outras variáveis relevantes no contexto da psicologia organizacional, neste caso a personalidade e a metacognição, contribuindo, desta forma, para a compreensão da forma como o *mindfulness* pode ser utilizado a favor dos indivíduos e das organizações.

## REVISÃO TEÓRICA

### *Mindfulness*

*Mindfulness* é um conceito que tem sido alvo de uma crescente atenção ao longo das últimas décadas (Rau, & Williams, 2015). O aumento da investigação em torno deste tema, tem vindo a demonstrar o potencial do *mindfulness*, pelo seu impacto positivo no bem estar (Brown, & Ryan, 2003), assim como pela sua aplicabilidade clínica e efeitos benéficos encontrados (Park, 2003, cit. por Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Este conceito, para além da sua importância a nível individual, tem vindo a apresentar alguma relevância social e organizacional (Pirson, et al., 2012). Ainda que se tenha vindo a reconhecer o potencial que este conceito pode apresentar a nível social e organizacional, o *mindfulness* tem sido explorado, maioritariamente, em contextos clínicos.

O conceito de *mindfulness*, introduzido por Kabat-Zinn (pioneiro na implementação de técnicas de intervenção clínica com base no *mindfulness*, como será abordado mais a frente), significa, segundo o autor, prestar atenção de uma forma particular: intencionalmente, no momento presente e de forma recetiva e aberta, sem emitir qualquer juízo ou fazer qualquer avaliação da experiência em questão (Kabat-Zinn, 2001; Kabat-Zinn, 2003) e é, frequentemente, tratado como sendo uma técnica, um método, um processo psicológico ou o resultado do mesmo (Hayes, & Wilson, 2003, cit. por Gregório, & Gouveia, 2011). De acordo com alguns autores, o *mindfulness* pode ser tido em consideração tanto como sendo fruto de meditação e treino (cultivado) ou pode ser abordado como um traço, isto é, *mindfulness* disposicional (Rau, & Williams, 2015), sendo, este último, considerado como um fator que é variável de indivíduo para indivíduo, à semelhança de outros traços de personalidade (Glomb, Duffy, Bono, & Yang, 2011).

Segundo Brown, Ryan e Creswell (2007), o *mindfulness* pode ser entendido como sendo, fundamentalmente, uma qualidade, ou atributo, da consciência humana, ideia corroborada por Glomb, et al. (2011), que definem *mindfulness* como um estado de consciência. Neste caso, o cerne não são os conteúdos da consciência (i.e., memória, pensamento, emoções), mas sim os contextos nos quais estes se expressam, ou seja a consciência em si. De acordo com os autores a consciência tem duas atividades fundamentais, nas quais o *mindfulness* se encontra enraizado: atenção e consciência (como em “estar consciente de”, ou *awareness*) (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). A consciência (“estar consciente de”) diz respeito ao registo dos estímulos que são recebidos através dos cinco sentidos físicos, os cinestésicos e as atividades mentais, sendo esta consciência, o contacto mais imediato e direto com a realidade. Já a atenção relaciona-se

com o processo de um indivíduo se direcionar para o objeto e “dar-se conta” deste, que tem início quando o estímulo tem impacto suficiente para que este processo tome lugar. Segundo os autores, este processo geralmente acaba por envolver uma reação cognitiva e emocional relativamente ao objeto, envolvendo juízos de valor do mesmo (bom, mau ou neutro), associações a experiências passadas por processos de evocação mnésica, bem como a integração da experiência em esquemas cognitivos. Este tipo de processos, ainda que tenham carácter adaptativo, implica que raramente um evento é percebido tal como ele é, tornando-se a sua percepção influenciada pela experiência individual anterior, entre outros aspetos. Em contraste, um modo de processamento com base no *mindfulness* (ou modo *mindful* de processamento), implica um estado recetivo onde a atenção apenas se prende ao mero registo dos factos observados, permitindo um “estar presente” e experienciar cada evento ou realidade de forma desprovida de filtros conceptuais inerentes ao indivíduo.

### **Diferentes Abordagens**

A literatura referente ao *mindfulness* apresenta, essencialmente, duas abordagens distintas. A primeira, foca-se mais nas origens orientais do *mindfulness*, sendo enraizada na cultura Budista e tem por base a prática de meditação (Pirson, et al., 2012). *Mindfulness*, na verdade, é a tradução da palavra Budista *sati*, que significa “intencionalidade da mente”, ou “despertar da mente” (Davids, & Stede, 1959, cit. por Glomb, et al., 2011). Deve realçar-se que, ainda que o *mindfulness* seja uma prática Budista antiga, a sua relevância atual nos contextos ocidentais, não está relacionada com o Budismo em si ou num indivíduo tornar-se Budista, até porque o *mindfulness* em si não tem um carácter religioso nem esotérico (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). A sua relevância prende-se com o viver em harmonia consigo próprio e com o mundo (Kabat-Zinn, 2001), sabendo e conseguindo estar completamente presente, de forma consciente, em todas as situações e experiências vivenciadas.

Segundo Kabat-Zinn (2001), na perspetiva Budista, o estado normal de consciência de um indivíduo (entenda-se, aqui, um estado de consciência “não *mindful*”, ou “*mindless*”) é visto como limitado e limitador, levando a uma forma automatizada de viver onde vários aspetos da experiência presente são ignorados levando a potenciais perdas em diferentes sentidos, inclusivamente a possibilidades de crescimento e transformação do próprio. Neste sentido, os problemas de cada um seriam com mais facilidade agravados, com a falta de capacidade para conseguir direcionar a sua energia de forma que permitisse obter maior satisfação, felicidade e até bem estar físico e mental. De acordo com Kabat-Zinn (2001), o *mindfulness*, considerado o coração da prática de meditação Budista, permitiria aos indivíduos “acordar” desse estado de

automatização não consciente, abrindo a possibilidade para terem acesso ao espectro completo das suas possibilidades conscientes e inconscientes, assim como estar totalmente em contacto consigo próprios, mudando a forma como interagem e se relacionam com os outros nos diversos contextos, permitindo uma qualidade de vida superior e com maior realização.

Em contraste, existe uma abordagem mais ocidental à conceptualização do *mindfulness*, em que este pode ser definido como uma mentalidade aberta perante o que é novo, ou um “processamento ativo de informação” (Langer, 1989, cit. por Glomb, et al., 2011). Neste sentido, o *mindfulness* pode ser entendido como um processo que consiste em extrair, do momento presente, novas distinções e categorias, de forma a tornar o indivíduo mais atento e consciente do contexto, tendo assim uma perspectiva diferente das suas ações, evitando que o comportamento no presente seja essencialmente condicionado pelas categorias e distinções que foram extraídas em situações passadas (Langer, & Moldoveneau, 2000). É uma abordagem socio-cognitiva do conceito que difere da abordagem mais tradicional, uma vez que, frequentemente, inclui o contexto externo, material e social do indivíduo. Esta abordagem, orientada para a aprendizagem, utiliza o *mindfulness* para potenciar a resolução de problemas, assim como outro tipo de exercício ou atividade cognitiva (Pirson, Langer, Todd, & Zilcha, 2012). Nesta conceptualização do *mindfulness*, ao invés da “aceitação sem julgar” da experiência presente, o indivíduo processa ativamente informação, focando-se no que é novo, de forma a potenciar a adaptação a novas situações.

Ambas as abordagens têm alguns aspetos em comum, nomeadamente a partilha do ênfase dado à consciência do momento presente, assim como a não utilização de categorias, distinções, ou filtros cognitivos associados a experiências anteriores na “interpretação” do momento. Contudo, a abordagem ocidental de Langer, recorre à utilização de contexto externo ao indivíduo (como mencionado anteriormente) e, frequentemente, inclui tarefas cognitivas orientadas para objetivos (resolução de problemas) de forma a aumentar a aprendizagem e criatividade, enquanto que a outra abordagem se foca na meditação, e é direcionada para a experiência interior do sujeito (como pensamentos e emoções) (Baer, 2003).

### ***Mindfulness* em Contexto Clínico**

Kabat-Zinn, foi o grande pioneiro da implementação de técnicas de meditação baseadas em *mindfulness*. Na década de 70, Kabat-Zinn, investigador na University of Massachusetts Medical School, começou um programa, baseado na meditação *mindfulness*, para ajudar pessoas com doenças crónicas, que não se encontravam a responder de forma positiva aos tratamentos convencionais, que teria como objetivo tornar as pessoas mais participativas e

proativas no seu tratamento e recuperação. Nestes casos, uma vez que as pessoas não respondiam positivamente aos tratamentos, a ideia seria que através da meditação *mindfulness* os pacientes alterassem a sua relação com o sofrimento que estavam a experienciar (Black 2014). Foi esta iniciativa, este programa conhecido como programa de redução de stress baseado em *mindfulness* (*Mindfulness Based Stress Reduction*, ou MBSR), que levou Kabat-Zinn a fundar a *Stress Reduction Clinic*, em 1979 (Rau, & Williams, 2015).

Estes programas, têm o formato de um curso de oito semanas, com aulas de 2.5 a 3 horas, uma vez por semana, com um dia completo na sexta semana do programa e baseiam-se num treino relativamente intensivo de práticas de meditação *mindfulness*, tendo o propósito de treinar sistematicamente a atenção e consciência que emergem da meditação. Através destes programas, pretende-se que os pacientes desenvolvam uma capacidade diferente de lidar e encarar a sua experiência e condição atual, mudando a forma como se posicionam psicologicamente face à doença e a todas as experiências do seu quotidiano consequentes desta. O programa MBSR, serve então o propósito de ajudar na recuperação do paciente, reduzindo o *stress* implicado pela doença e a consequente redução de sofrimento (Black, 2014). A meta-análise realizada por Bohlmeijer, Prenger, Taal e Cuijpers (2010), aponta para que programas MBSR tenham um impacto na redução de níveis de ansiedade, depressão e *stress* psicológico em indivíduos com doenças físicas crónicas.

Pelo impacto positivo que estes programas revelaram ter na relação dos pacientes com a doença e consequente recuperação (Black, 2014), vários praticantes e investigadores tomaram interesse em aprofundar o seu conhecimento sobre o *mindfulness*, começando a surgir outras intervenções derivadas do programa MBSR como a *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Teasdale, Segal, & Williams, 1995), assim como o programa *Mindfulness Based Relapse Prevention* (MBRP) (Witkiewitz, Marlatt, & Walker, 2005).

Estas intervenções derivadas do programa MBSR têm-se revelado promissoras na melhoria de diversas condições, como no caso da aplicação da MBCT a pacientes em estados pós depressivos (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby & Lau, 2000), ou o caso do programa MBRP em pacientes como perturbações por uso de substâncias (Bowen, et al., 2009).

Por exemplo, no estudo de Teasdale, et al. (2000), os resultados obtidos indicam que a MBCT pode apresentar-se relevante como forma de prevenção na recorrência de episódios depressivos em indivíduos com histórico depressão major recorrente (pelo menos dois).

No caso do estudo realizado por Bowen, et al. (2009), indivíduos que haviam completado um tratamento intensivo para indivíduos com perturbação por uso de substâncias, ao serem

submetidos a um programa de MBRP, evidenciaram uma redução na sensação de ansia ou desejo.

Relativamente à aplicabilidade deste tipo de intervenções, no que respeita ao custos associados, bem como ao tempo dispendido no processo, torna-se interessante referir que, em ambos os estudos mencionados anteriormente, a forma de aplicação deste tipo de intervenções não foi feita de forma individual, mas sim em sessões de grupo, o que confere algumas vantagens à utilização deste tipo de métodos.

Contudo, note-se que tanto a MBCT como a MBRP são apenas exemplos de intervenções baseadas em *mindfulness* (MBIs), havendo muitas outras intervenções relacionadas com o *mindfulness* e que utilizam o exercício da meditação *mindfulness* como componente de um programa de tratamento mais amplo (Creswell, no prelo).

Essencialmente, tanto estas como outras intervenções baseadas em *mindfulness* (ou MBIs) são abordagens recentes de terapia cognitivo comportamental e, ainda que todas tenham em comum a inclusão de *mindfulness*, existem diferenças entre elas. Tenha-se como exemplo a *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) que emerge da análise comportamental e da teoria dos quadros ou molduras relacionais (*Relational Frame Theory*), enquanto que o programa MBSR emerge dos ensinamentos budistas de onde retira a componente teórica psicológica, ou o caso do MBRP tendo uma componente que contempla particularmente o *stress* psicológico relacionado com recaídas em indivíduos com perturbações por uso de substâncias (Singh, Lancioni, Wahler, Winton, & Singh, 2008).

De forma geral, as intervenções baseadas em *mindfulness* (Black, 2014), têm revelado vários benefícios no âmbito da saúde mental, assim como efeitos físicos, em diferentes casos. Tem aplicabilidade na redução de *stress* associado a doenças crónicas graves, como no *stress* do quotidiano (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004), assim como na melhoria de processos de adaptação a doenças oncológicas (Shennan, Payne, & Fenlon, 2011), ou mesmo em casos de dificuldades de aprendizagem causados por hiperatividade e/ou défices de atenção (Black, Milam, & Sussman, 2009). Ainda, segundo Li, Black e Garland, (2015), as MBIs têm demonstrado efeitos terapêuticos positivos em diversos casos como indivíduos com doenças somáticas crónicas, do sistema imunitário (HIV), assim como comportamentos relacionados com obesidade.

É também interessante mencionar que, recentemente, tem-se até assistido ao surgimento de intervenções *mindfulness* através de aplicações para dispositivos móveis ou através da internet, ainda que não tenham sido investigada a sua eficácia (Creswell, no prelo). Porém, estudos recentes apontam para possíveis benefícios da utilização desta forma remota de aceder

a treino em *mindfulness* (Boettcher, Åström, Pålsson, Schenström, Andersson, & Carlbring, 2014; Lim, Condon, & DeSteno, 2015).

Isto torna-se particularmente interessante, atendendo ao facto de que, por diversos motivos como constrangimentos temporais e/ou geográficos, assim como receio de estigmas sociais, pessoas possivelmente interessadas acabem por não aderir a treino ou tratamentos com base no *mindfulness*. Este tipo de intervenções através da internet, conseguem contornar alguns destes constrangimentos, para além de serem vantajosos relativamente aos custos associados. Contudo, é interessante referir que alguns efeitos indesejados podem advir de uma prática desta natureza (sem instrutor), como ansiedade ou falhar na regulação emocional (Lim, et al. 2015).

Num estudo realizado por Boettcher et al. (2014), pacientes com perturbações de ansiedade foram submetidos a um programa online de tratamento *mindfulness*. Este programa tinha a duração de oito semanas (6 dias por semana) e consistia na realização de vários exercícios (com instruções tanto escritas como em ficheiros de audio) *mindfulness* que se encontravam estruturados de acordo com oito módulos constituintes do programa. Os diversos exercícios incluíam meditação, movimentação, exploração/examinação corporal, assim como respiração. Os participantes deste estudo revelaram reduções significativas em sintomas de depressão e insónia após a realização do programa. Contudo, este estudo não possibilitou a avaliação de algum tipo de mudança nos indivíduos no que concerne a um incremento do nível de *mindfulness*.

Lim, et al. (2015) estudaram a eficácia da aplicação de um programa online de meditação *mindfulness* no aumento de comportamentos compassivos. Este programa, consistia na realização de 14 sessões de meditação ao longo de três semanas e o programa foi aplicado via online ou através de uma aplicação para dispositivos móveis. A avaliação debruçava-se sobre o comportamento dos participantes face à exposição a uma situação de sofrimento alheio. Concretamente, a medida foi codificada como uma variável dicotómica – ceder (ou não) o lugar onde o participante se encontrava sentado, a uma pessoa que utilizava muletas e estava visivelmente a sentir dor. Os resultados indicaram um aumento significativo dos comportamentos compassivos dos participantes que foram submetidos ao programa.

Ambos os estudos mencionados anteriormente revelam que este tipo de intervenções online podem ser promissoras em vários sentidos, não só tendo um impacto positivo a nível individual, para a pessoa que utiliza este tipo de programas, assim como impactar positivamente comportamentos prossociais, o que também é interessante.

Para além dos efeitos benéficos associados à prática de *mindfulness*, têm-se associado o *mindfulness* disposicional a resultados psicológicos positivos. Por exemplo, Brown e Ryan

(2003), verificaram que níveis mais elevados de *mindfulness* estão associados a níveis baixos de stress e perturbações de humor. Também interessante, é o estudo realizado por Lakey, Campbell, Brown, e Goodie (2007) cujos resultados indicam que indivíduos com mais elevados níveis de *mindfulness* demonstram menores problemas relacionados com a adição aos jogos de apostas a dinheiro, tanto a nível da adição patológica, como ao nível de avaliação do risco e tomada de decisão. De acordo com os autores deste estudo, o facto de maiores níveis de *mindfulness* estarem associados a estar mais consciente, torna os comportamentos mais adaptativos, no sentido de permitir ao indivíduo reconhecer de forma mais clara os potenciais riscos envolvidos (ao invés de se focar nos potenciais ganhos), reduzindo a impulsividade que está, frequentemente, associada a este tipo de atividade.

### ***Mindfulness* em Contexto Organizacional**

Pelos vários exemplos de estudos que foram já referidos no texto precedente, é possível constatar que o *mindfulness* tem uma vasta aplicabilidade clínica que, como mencionado, tem sido o contexto em que mais se tem explorado o conceito. Contudo, existe uma diferente linha de investigação que tem vindo a desenvolver esforços no sentido de estudar as possíveis aplicações do *mindfulness* em contextos organizacionais. Pirson, et al. (2012) referem que se tem vindo a associar o *mindfulness* a alguns resultados organizacionais, como criatividade, inovação, aprendizagem, adaptação, atenção organizacional, bem como desempenho.

No mesmo sentido, Glomb et al. (2012) discutem vários efeitos positivos associados ao *mindfulness* numa perspetiva inerente ao mundo do trabalho. Os autores abordam estes efeitos como sendo processos secundários do *mindfulness*, discutindo as associações que têm sido estabelecidas entre ambos e, as possíveis vantagens que isto pode comportar para as organizações.

No que concerne à flexibilidade nas respostas no geral, pelo aumento da ponderação e menor impulsividade, é possível que esta leve a uma melhoria em processos de tomada de decisão, assim como em aspetos comunicacionais.

Em situações em que um indivíduo é confrontado com eventos que possam despoletar pensamentos negativos, uma orientação *mindful* diminui a probabilidade de se incorrer em ruminação que pode ser um potencial causador de mau *stress* (Nolen-Hoeksema, 1991, cit. por Glomb et al., 2012). Neste sentido, o *mindfulness* pode possibilitar uma forma de *coping* face a eventos negativos, assim como potenciar uma recuperação mais rápida dos mesmos. Para além disto o não incorrer em ruminação pode possibilitar um aumento de sentimentos de confiança e auto-eficácia, bem como aumentar a concentração e a capacidade de resolução de problemas.

Outro aspecto discutido pelos autores (Glomb et al., 2012), é o aumento de empatia associado ao *mindfulness*, que pode levar a um aumento de justiça informacional e interacional, reduzir comportamentos anti-sociais, aumentar comportamentos de cidadania organizacional, assim como potencializar comportamentos de liderança mais positivos.

Um aspecto igualmente interessante é um possível aumento da regulação afetiva, associada ao *mindfulness*, mais concretamente, uma maior probabilidade de experienciar estados de humor positivos com maior frequência, assim como a regulação/diminuição de estados de humor negativos. Este aspecto torna-se relevante, na medida em que possibilita e potencia o desenvolvimento de recursos cognitivos, físicos e sociais como a resiliência. Para além disto, indivíduos com estados de humor mais positivos têm maior probabilidade de se aperceberem de eventos positivos (como formas de reconhecimento pelo seu trabalho). Ainda relativamente a este aspecto, estados de humor negativos dos líderes estão associados aos estados de humor dos seus seguidores (Glomb et al., 2012).

A auto-determinação e persistência são também fatores importantes no mundo do trabalho que se encontram relacionados com o *mindfulness*. Estes fatores, podem traduzir-se num aumento de esforço para atingir objetivos, maiores níveis de desempenho das tarefas, bem como potencializar a aprendizagem dos indivíduos, aumentando a sua produtividade. Para além disto são fatores que se encontram relacionados com o *commitment* organizacional, assim como com a satisfação no trabalho (Glomb et al., 2012).

Outro aspecto discutido por Glomb et al. (2012), que pensamos ser interessante referir, é a capacidade que um indivíduo tem de prever a forma como irá responder emocionalmente a eventos futuros, que pode ser influenciada pelo *mindfulness*. Os autores referem que o *mindfulness* pode levar a previsões mais ajustadas. Isto, por sua vez, é vantajoso no mundo do trabalho, na medida em que pode melhorar os processos de tomada de decisão, melhorando o desempenho. Para além disto, este fator pode potencializar um aumento no bem-estar, conseqüente de um maior ajustamento entre as expectativas e a realidade o que leva a menores frustrações, desilusões e emoções negativas.

Num outro estudo, Pirson et al. (2012) testaram várias correlações entre o *mindfulness* e outras variáveis que pensamos serem importantes de referir. Para além de correlações significativas entre o *mindfulness* e algumas variáveis relacionadas com o bem-estar psicológico (por ex.: auto-estima) e físico (por ex.: tempo de reação), foram encontradas associações a algumas variáveis com relevância organizacional. O *mindfulness* apresentou-se positivamente correlacionado com variáveis como o relacionamento interpessoal positivo, a satisfação com a função, o *engagement*, a criatividade, assim como melhor capacidade de

tomada de decisão. Também interessante de mencionar é a correlação negativa encontrada, no mesmo estudo, entre o *mindfulness* e a necessidade de férias, sendo que os autores teriam colocado a hipótese de que um indivíduo com mais elevados níveis de *mindfulness* sentiria menor exaustão física e psicológica, pela forma como o *mindfulness* gera afetividade positiva e ajuda a recuperar energia, havendo menor necessidade para relaxar física e psicologicamente.

### ***Mindfulness* e Personalidade**

Outro aspeto que tem vindo a ser abordado por vários investigadores é a relação entre o *mindfulness* e os traços de personalidade. Este aspeto revela-se bastante pertinente, pelo facto da personalidade ser um tema bastante relevante na investigação relacionada com o mundo organizacional.

No que concerne a extensa literatura da personalidade, um dos modelos mais abordados, o modelo dos “*Big-Five*”, tem vindo a revelar-se uma forma interessante de estudar relações entre diferenças individuais e os mais diversos aspetos da vida organizacional, como por exemplo, o *turnover*, desempenho das equipas, satisfação no trabalho, liderança, comportamentos contraproduativos, etc. (Cunha, et al., 2014). Este modelo, como o nome sugere, aborda a personalidade com base em cinco traços distintos: extroversão, neuroticismo (ou estabilidade emocional), conscienciosidade, abertura à experiência e amabilidade. De acordo com este modelo, cada traço é tido em conta como um contínuo, mediante o qual um indivíduo é caracterizado por ter maior ou menor pontuação nos vários traços. Neste sentido, um indivíduo poderá ser mais, ou menos extrovertido, ao invés de ser extrovertido, ou não extrovertido.

No sentido de fazer uma breve apresentação dos traços considerados no modelo, segue-se uma breve descrição destes.

A extroversão, é um traço que se relaciona com uma predisposição para que um indivíduo experiencie estados emocionais positivos, tendendo o indivíduo extrovertido a ser visto como afetuoso, sociável e amigável. O neuroticismo, ou estabilidade emocional, ao contrário da extroversão, relaciona-se com uma predisposição para experienciar estados emocionais negativos, e pode ser definido por termos como nervosismo e preocupação, sendo que indivíduos com maior pontuação neste traço, tendem a ser impulsivos e mais propensos a experienciar *stress*. A abertura à experiência, relaciona-se com aspetos como a originalidade, a propensão ao risco e curiosidade intelectual. A conscienciosidade, é um traço que pode ser descrito como uma tendência para ser organizado, confiável, perseverante, auto-disciplinado e resistente a impulsos, assim como ser orientado para a conclusão de tarefas. Por fim a

amabilidade, relaciona-se com a facilidade que uma pessoa tem em relacionar-se com os outros, na medida em que um indivíduo com maior grau de amabilidade tende a ser mais simpático, cooperativo e educado (Cunha, et al. 2014; Törnroos, et al. 2013).

Este modelo de personalidade, tem vindo a ser utilizado em estudos para compreender de que forma estes traços disposicionais se relacionam com o *mindfulness*. Thompson e Waltz (2007) realizaram um estudo que aponta para que o *mindfulness* esteja positivamente correlacionado com a amabilidade, conscienciosidade e negativamente correlacionado com o neuroticismo. Já, Pirson, et al. (2012), para além de encontrarem igualmente uma correlação negativa entre o *mindfulness* e o neuroticismo, encontraram uma correlação positiva forte entre o *mindfulness* e a abertura à experiência.

Num estudo meta-analítico (Giluk, 2009) foi verificado igualmente uma correlação negativa considerável entre o *mindfulness* e o neuroticismo, assim como correlações positivas entre o *mindfulness* e os restantes traços. Contudo, as correlações para os traços abertura à experiência e extroversão foram fracas, enquanto que para os traços amabilidade e conscienciosidade se apresentaram moderadas. Giluk (2009) alerta para o facto de que, de forma geral, os investigadores tendem a considerar que existe um ajustamento teórico entre o *mindfulness* e a abertura a experiência, incluindo este traço frequentemente nas suas análises (assim como o neuroticismo). No entanto, os resultados do seu estudo, apontam para que a conscienciosidade tenha uma relação mais forte com o *mindfulness*. Como discutido por Giluk (2009), esta correlação torna-se particularmente interessante, uma vez que se tem vindo a assistir a um interesse crescente em estudar o *mindfulness* em contextos de trabalho e a conscienciosidade é, do modelo *Big-Five*, um dos preditores mais fortes de variáveis organizacionais relevantes como o desempenho (Barrick, Mount, & Judge 2001) ou comportamentos contraprodutivos (relação negativa neste caso) (Berry, Ones, & Sackett, 2007, cit. por Giluk, 2009). É de notar que, sendo o desempenho um aspeto fundamental, que é, em última instância, o que é pretendido pelas organizações, torna-se interessante referir que o traço conscienciosidade está frequentemente associado de forma positiva ao desempenho (Barrick, & Mount, 1991; Barrick, & Mount, 1993).

Para além disto, atendendo às correlações negativas fortes que parecem existir entre o *mindfulness* e o neuroticismo, deve referir-se que este é, também, um preditor forte de desempenho geral (Barrick, Mount, & Judge, 2001). Contudo, segundo os autores, ainda que os traços amabilidade, extroversão e abertura à experiência não se relacionem tanto com desempenho de forma geral (como a conscienciosidade), eles são preditores de sucesso em ocupações mais específicas. Isto acontece, por exemplo, em funções nas quais as interações

com outros são parte significativa da função, onde a extroversão parece ser um fator que se relaciona positivamente com o desempenho (Barrick, & Mount 1991).

No que diz respeito à teoria que sustenta o tipo de correlações encontradas entre os cinco grandes traços de personalidade e o *mindfulness*, existem alguns aspetos que pensamos serem importantes de referir. Ainda que seja aparentemente evidente que quando se fala em *mindfulness* disposicional e nos traços de personalidade que comporta o modelo dos *Big Five* está-se a falar em construtos distintos, esta distinção pode nem sempre ser clara, pela forma como elevados/baixos níveis de ambos podem refletir-se de forma semelhante em determinados comportamentos (ainda que em certos traços a diferença possa ser mais evidente), uma vez que certos elementos de alguns traços são partilhados com o *mindfulness*.

Relativamente ao neuroticismo, sendo este um traço caracterizado por uma tendência para sentir ansiedade, insegurança e ruminação (Rau, & Williams, 2015), este deve, naturalmente, estar negativamente correlacionado com o *mindfulness*. De acordo com Giluk (2009), indivíduos com maiores níveis de *mindfulness*, terão uma maior capacidade de regulação emocional, pelo que deverão ter uma maior tolerância a experiências desagradáveis, assim como emoções e pensamentos, o que deverá estar associado a menores níveis de neuroticismo.

Quanto à abertura à experiência, esta implica uma curiosidade por parte do indivíduo do seu mundo interno e externo (Costa, & McCrae, 1992, cit. por Giluk, 2009). Uma vez que o *mindfulness* pode ser suscitantemente descrito como prestar atenção, de forma intencional, à experiência do momento presente e, de forma aberta e curiosa (Bishop, 2002), pelo facto de partilhar estes elementos com o traço abertura à experiência, é natural que este se apresente positivamente associado ao *mindfulness* (Giluk, 2009). Contudo, deve-se referir que, de acordo com Rau e Williams (2015), o traço abertura à experiência possui alguns elementos que são contraditórios ao *mindfulness*, nomeadamente, uma tendência para a fantasia (sonhar acordado, ou vaguear mentalmente) que se caracteriza por uma desvio da atenção da tarefa atual para informação interna ao sujeito.

Uma vez que a amabilidade pode ser caracterizada por uma tendência para ser simpático, cooperativo, confiar nos outros e demonstrar preocupação com os outros (Cunha, et al. 2014), pode-se compreender a associação positiva entre este traço e o *mindfulness*, pela forma como o *mindfulness* diminui a probabilidade de que um indivíduo perceba as interações sociais como ameaçadoras (Rau, & Williams, 2015), ou aumenta a probabilidade de um indivíduo apresentar comportamentos compassivos (Lim et al., 2015). Ainda que indivíduos com elevados níveis de *mindfulness* possam exibir comportamentos semelhantes a indivíduos com elevados níveis de amabilidade, segundo Rau e Williams (2015), os processos inerentes a estes comportamentos

devem ser diferentes, sendo que, no caso da amabilidade, o *feedback* que o indivíduo recebe do exterior deverá apresentar um peso superior, ou seja, haverá uma maior preocupação com aspetos como a aprovação social.

No que toca à conscienciosidade, sendo este um traço que reflete uma tendência para ser organizado, confiável, auto-disciplinado e resistente a impulsos, é possível verificar algumas semelhanças com o *mindfulness*, pelo facto de que este também pode ser caracterizado por uma maior capacidade de auto-regulação, assim como menor impulsividade nas respostas (Giluk, 2009). Para além disto, a conscienciosidade, já foi associada de forma positiva a variáveis como a auto-estima (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter, & Gosling, 2001) e auto-eficácia (Caprara, Vecchione, Alessandri, Gerbino, & Barbaranelli, 2011), à semelhança do *mindfulness* que já foi associado de forma positiva à auto-estima (Brown, & Ryan, 2003). Contudo, ainda que tanto o traço conscienciosidade e o *mindfulness* possam ter alguns aspetos em comum, Rau e Williams (2015) alertam para a possibilidade do *mindfulness* não estar tão associado com a perseguição de objetivos, para além do facto de o traço conscienciosidade estar mais ligado a processos de focar a atenção em *feedback* corretivo (procurar direcionar a atenção para pistas que possam ajudar a desempenhar melhor), ao contrário do *mindfulness* (aceitar; não reagir).

Por fim, no que concerne à extroversão e a forma como se associa ao *mindfulness*, aparentemente, diferentes autores encontraram diferentes resultados (Baer et al., 2004; Waters, 2007, cit. por Giluk, 2009). Por um lado, indivíduos com maiores níveis de extroversão, terão uma maior capacidade para experienciar afeto positivo, à semelhança de indivíduos com elevados níveis de *mindfulness* (Rau, & Williams, 2015). Por outro lado, a extroversão é um traço que pode ser caracterizado por uma necessidade e procura por atividade, excitação e estimulação. Esta ideia é contraditória à conceção de *mindfulness*, pelo que é possível que a procura por este tipo de situações, dificulte a atenção plena do momento presente (Giluk, 2009).

Desta forma, pelo que foi referido, é constatável que, tal como indicam Rau e Williams (2015), não obstante os pontos de convergência entre os traços de personalidade e o *mindfulness* disposicional, este mantém a sua independência enquanto construto.

### ***Mindfulness* e Metacognição**

A metacognição, é um construto que tem vindo a ser definido de diferentes formas, mas, de forma geral, pode ser entendido como sendo a informação que um indivíduo possui relativamente à sua estrutura cognitiva e a capacidade que tem de a organizar (Akturk, & Sahin, 2011). Por outras palavras, e de forma mais específica, atendendo ao facto da cognição se referir a uma forma específica de representação da informação que é obtida do exterior, ou seja, ao

conhecimento, a metacognição refere-se ao conhecimento do próprio conhecimento (Ribeiro, 2003). Assim, ao falar em metacognição, está-se a falar na avaliação, regulação e organização dos próprios processos cognitivos.

De acordo com Flavel (1979), a monitorização de vários processos cognitivos ocorre segundo a ação e interação de quatro fenómenos: a) conhecimento metacognitivo, b) experiências metacognitivas, c) objetivos ou tarefas e, d) ações ou estratégias.

De acordo com Flavel (1979), o conhecimento metacognitivo é o segmento do conhecimento geral que se prende com as pessoas enquanto seres cognitivos e com as suas experiências, tarefas, e ações cognitivas. Por outras palavras, este refere-se à crença que um indivíduo possui acerca de três variáveis – das pessoas, das tarefas e das estratégias (Flavel, 1979; Ribeiro, 2003). A primeira refere-se ao conhecimento relativamente a si próprio (intraindividual), às diferenças entre si e os outros (interindividual) e ao conhecimento dominante numa cultura (universal). A segunda, relaciona-se com o conhecimento da natureza da informação (quantidade e precisão) e dos critérios da tarefa. A terceira, prende-se com informação sobre os meios, processos e ações que permitem que um indivíduo seja mais eficaz em determinada tarefa (Ribeiro, 2003). Assim, o conhecimento metacognitivo, contribui para o controlo dos procedimentos de resolução, uma vez que permite o reconhecimento e representação das situações e ter maior facilidade em aceder a todo o leque de estratégias a utilizar, assim como selecionar aquelas que se revelam apropriadas. Para além disto, o conhecimento metacognitivo, possibilita a avaliação dos resultados obtidos, de forma a potenciar a adaptação das estratégias de resolução de determinada tarefa em função da avaliação efetuada.

É de notar que, de acordo com Schraw, e Moshman (1995), o conhecimento metacognitivo comporta três diferentes tipos de consciência metacognitiva: conhecimento declarativo, conhecimento procedimental e conhecimento condicional. Segundo os autores, o primeiro inclui o conhecimento que um indivíduo possui sobre ele próprio e sobre os fatores que influenciam o seu desempenho. O segundo, diz respeito ao conhecimento relativamente às aptidões de execução, sendo que indivíduos com elevado nível de conhecimento procedimental utilizam as suas aptidões de forma mais automática, têm maior probabilidade de sequenciar estratégias de forma eficaz e de selecionar as melhores estratégias na resolução de problemas (Stanovich, 1990; Pressley, Borkowski, & Schneider, 1987; Glasser e Chi, 1988, cit. por Schraw, & Moshman, 1995). Por fim, o terceiro, é referente ao saber quando aplicar determinada estratégia cognitiva e porquê.

No que diz respeito às experiências metacognitivas, estas podem ser vistas como percepções que um indivíduo pode ter antes, durante ou depois da realização de uma tarefa e tem um caráter afetivo (Ribeiro, 2003). Para além disto são variáveis relativamente à sua duração e complexidade (Flavel, 1979). Um exemplo de experiência metacognitiva, pode ser a sensação de ansiedade sentida por não se compreender o que alguma pessoa está a dizer (quer por se fazer uma interpretação errada ou não conseguir ter uma representação coerente). A importância deste tipo de fenómeno relaciona-se com a forma como estas experiências possibilitam a consciencialização das dificuldades do indivíduo, permitindo adotar meios para a sua superação (por exemplo, ao sentir que não se domina determinada matéria para realizar um exame, ir rever essa parte (Flavel, 1979). É importante salientar que existe uma interligação entre o conhecimento e as experiências metacognitivas, já que o conhecimento possibilita a interpretação e ação sobre as experiências e, estas, contribuem para desenvolver esse mesmo conhecimento.

Os objetivos, metas, ou tarefas são responsáveis pelo empreendimento cognitivo e podem ser implícitos ou explícitos, assim como passíveis de se alterarem durante o decorrer da tarefa (Flavel, 1979; Ribeiro, 2003).

Relativamente às ações ou estratégias, estas podem ser entendidas como as cognições ou outros comportamentos que têm por fim atingir os objetivos (Flavel, 1979) e são, também, referidas como atividades que se relacionam com a regulação da cognição (Schraw, & Moshman, 1995). De acordo com Ribeiro (2003), as ações podem ser utilizadas para fazer uma avaliação da situação – estratégias metacognitivas – ou, podem ser utilizadas para produzir progresso cognitivo (quando utilizadas para atingir o objetivo cognitivo) – estratégias cognitivas. A forma como estas estratégias são utilizadas, é dependente do conhecimento metacognitivo, das experiências metacognitivas, e da forma como o critério da tarefa é entendido (Brown, Campione, & Day, 1981, cit. por Ribeiro, 2003).

De acordo com Schraw e Moshman (1995), existem três estratégias que os autores consideram fundamentais, sendo estas o planeamento, a monitorização e a avaliação. O planeamento, é referente à seleção das estratégias apropriadas, assim como à alocação de recursos para a realização de uma determinada tarefa. A monitorização, é uma estratégia que tem lugar durante a realização de uma tarefa e refere-se à consciência que o indivíduo tem do seu desempenho na mesma, assim como à própria compreensão desta. Por fim a avaliação, pode ser considerada a análise que é feita, por parte do indivíduo, acerca dos produtos e dos processos regulatórios da aprendizagem, no final da realização de uma tarefa.

Como é possível verificar, este construto tem um papel importante em processos de aprendizagem (Flavel, 1979) e, por esse mesmo motivo, é também de interesse para o contexto organizacional (Munby, Hutchinson, & Chin, 2009).

Nos últimos anos, tem-se vindo a desenvolver investigação que relaciona a metacognição com o *mindfulness* (Norman, 2017). Nomeadamente, Shapiro, Carlson, Astin, e Freedman (2006) num artigo em que trabalham teoricamente os mecanismos subjacentes ao *mindfulness*, consideram que a prática deste, resulta na alteração das metacognições, alteração esta a que chamaram “repercepcionar”, no sentido em que o indivíduo passa a monitorizar as suas cognições de forma descentrada e impessoal. Neste sentido, segundo Isbel e Mahar (2015), o cultivo da atenção, por parte de um indivíduo, direcionada para as suas cognições e os conteúdos das mesmas, de uma forma não elaborativa e consecutiva (acompanhando o momento presente) resulta numa monitorização metacognitiva mais elevada, assim como num maior controlo dos processos cognitivos.

Na verdade, estudar a associação entre estes dois construtos é, naturalmente, pertinente, sendo que, Jankowski e Holas (2014), alertam para o facto de que, pela própria forma como o *mindfulness* é classicamente conceptualizado – um estado de consciência que resulta de prestar atenção a alterações contínuas no conteúdo da consciência: percepções, emoções, imagens e pensamentos (Kabat-Zinn, 2003, cit. por Jankowski & Holas, 2014) – a metacognição está implicitamente presente. No mesmo sentido, ainda de acordo com os autores, a regulação intencional e consciente da atenção através da utilização de funções executivas (inibição; alteração do foco de atenção), é, no fundo, uma regulação das cognições que está diretamente relacionada com capacidades metacognitivas.

### **Diferentes Operacionalizações do Conceito de *Mindfulness* e Sua Medição**

Como conceito que veio cativar o interesse de vários investigadores e terapeutas, o *mindfulness* foi abordado por diversos autores que procederam à sua operacionalização de forma diferente (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2013). Como já foi referido, existem duas abordagens distintas no que diz respeito à perspectiva que está subjacente à forma como cada autor aborda o *mindfulness*. Contudo, não existe propriamente um consenso no que diz respeito à forma como este é definido e operacionalizado, assim como aos componentes que constituem o *mindfulness*, independentemente da abordagem que está subjacente à operacionalização do conceito (Bishop, et al., 2004). Neste sentido, diferentes instrumentos de avaliação de *mindfulness* dão ênfase a diferentes componentes, como sendo os que melhor representam o conceito na sua totalidade.

Dentro dos instrumentos mais utilizados para avaliar o construto, tem-se a *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007); o *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006); o *Frieburg Mindfulness Inventory* (FMI; Walach, Buchheld, Büttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006); o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004); a *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008); a *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown, & Ryan, 2003); o *Southampton Mindfulness Questionnaire* (SMQ; Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers, & Dagnan, 2008); a *Toronto Mindfulness Scale* (TMS; Lau, et al., 2006); e a *Langer Mindfulness Scale* (Pirson, et al, 2012).

Ainda que a definição de *mindfulness*, introduzida por Kabat-Zinn (2001), seja uma definição geralmente aceite – prestar atenção, de forma intencional, ao momento presente, de forma receptiva e sem julgar – diferentes autores propõem diferentes componentes na elaboração de diferentes medidas de avaliação.

Bishop, et al. (2004) propuseram um modelo constituído por dois componentes: a) auto-regulação da atenção, direcionando-a para o momento presente e, b) uma orientação para a experiência presente caracterizada pela curiosidade, abertura e aceitação. Este modelo acenta na crença dos autores de que o *mindfulness* é um estado ou modo – como lhe preferem chamar – de consciência que é evocado quando a atenção é regulada para a experiência presente de forma curiosa, aberta e com aceitação, sendo assim um processo psicológico. Contudo, a complexidade do construto, assim como as suas origens na cultura Budista, contribuíram para uma pluralidade de operacionalizações que veio a surgir e, conseqüentemente, diversos instrumentos de medida (Bergomi, Schacher, & Kupper, 2013). Por exemplo, a MAAS (Brown, & Ryan, 2003), é um instrumento focado na componente atenção do *mindfulness*, sendo que deixa de fora outros componentes como a aceitação e o não julgar (Walach et al., 2006). Já no caso da TMS (Lau, et al., 2006) é uma medida bidimensional que se foca nos fatores curiosidade e descentração e tem como objectivo medir a capacidade de invocar um estado de *mindfulness* (Lau, et al., 2006), enquanto que escalas como a MAAS, focam-se nas diferenças individuais na frequência de estados de *mindfulness* (Brown, & Ryan, 2003). Assim, para além das diferenças nos componentes salientados pelas diferentes operacionalizações do construto, é constatável que existem também diferenças na aplicabilidade dos instrumentos, sendo que escalas como a MAAS, FMI, CAMS-R, SMQ, KIMS, FFMQ, e PHLMS, pretendem medir o *mindfulness* como traço, ao contrário de instrumentos como a TMS que se foca na capacidade de invocar o estado após a meditação (Bergomi, Schacher, & Kupper, 2013). Ainda no sentido

de referir brevemente algumas diferenças entre os vários instrumentos, tenha-se o exemplo da FMI que encontra a sua utilização limitada a indivíduos já familiarizados com o *mindfulness* e que é um instrumento unidimensional, ou por exemplo a CAMS-R, um instrumento multifacetado que tem como fatores a atenção, aceitação, consciência e o foco no presente (Feldman, et al., 2007). De uma forma geral, as diferentes formas de medida para este construto devem ser vistas como complementares, na medida em que terão as suas vantagens e desvantagens, pela forma como cobrem conceptualmente o construto, pelo conteúdo dos seus itens, a extensão do instrumento, e a sua generalização (Feldman, et al. 2007), podendo diferentes medidas revelarem-se mais pertinentes de ser aplicadas dependendo do contexto e objetivo da aplicação.

No caso da LMS (Pirson, et al., 2012), instrumento sobre o qual se debruça o nosso trabalho, esta tem por base a conceptualização *Langeriana* do *mindfulness* e foi desenvolvida necessariamente devido aos demais instrumentos terem por base uma conceptualização mais oriental do construto, acabando por ser mais direccionados para uma utilização em contextos clínicos. Neste sentido, Pirson et al. (2012) desenvolveram a LMS pensando no contributo que este instrumento constitui, nomeadamente, por ter uma aplicabilidade de maior pertinência no contexto social e organizacional. Para além disto, tendo em consideração o facto das diferenças conceptuais entre este instrumento e os demais, Pirson et al. (2012) referem que a LMS pode contribuir para a eventual compreensão de determinados aspetos em contexto clínico que tendem a ser negligenciados pela concepção mais oriental.

Assim, a LMS é, na sua versão original (*Mindfulness/Mindlessness Scale*; MMS, Bodner, & Langer, 2001, cit. por Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011), constituída por 21 itens e 4 fatores: a) procura por coisas novas (*novelty seeking*); b) produção de coisas novas (*novelty producing*); c) envolvimento (*engagement*); e d) flexibilidade (*flexibility*).

A procura por coisas novas assim como o envolvimento são componentes que dizem respeito à orientação do indivíduo para o seu meio envolvente. A procura por coisas novas é um componente que para além de contribuir para o envolvimento – que se relaciona com a tendência para interagir com o meio e estar ativamente presente nas alterações deste – atua como seu facilitador. Assim, a procura por coisas novas reflete a propensão que um indivíduo tem para manter uma mente aberta e curiosa perante aquilo que o rodeia (Bodner, & Langer, 2001, cit. por Haigh, et al., 2011). A produção de coisas novas, por sua vez, dirige-se à tendência para criar ativamente novas categorias e distinções ao contrário de atuar meramente de acordo com as categorias e distinções previamente elaboradas (Langer, 1989, cit por Haigh et al., 2011). Por fim, a flexibilidade, é referente à capacidade de atender a experiência presente

considerando diferentes perspetivas, assim como à capacidade de utilizar o *feedback* recebido para proceder a alterações de carácter adaptativo do comportamento (Haigh et al., 2011).

Tendo isto em atenção, é importante de referir que Pirson, et al. (2012), desenvolveram uma nova versão deste instrumento – a LMS – que consta apenas de 14 itens que são, nesta versão, representativos do *mindfulness* através de três subconstrutos: procura por coisas novas, produção de coisas novas e envolvimento. No estudo do desenvolvimento deste instrumento, os autores encontraram valores de alfa baixos para a dimensão flexibilidade, nas várias amostras onde testaram a versão a quatro fatores ( $\alpha \leq 0.59$ ), indicativos de baixos níveis de fiabilidade. Para além disto, alguns itens através dos quais se expressava este subconstruto, mostraram comportar-se de forma irregular, assim como também verificaram que outros itens, criticos para a noção de *mindfulness*, pertencentes ao subconstruto flexibilidade, apresentavam cargas fatoriais mais elevadas noutros fatores. Pirson et al. (2012), argumentam que isto pode ter sido indicativo de que a flexibilidade poderá ser não mais que uma variável latente de segunda ordem representativa do *mindfulness*, que acaba por se expressar através dos três fatores restantes. Assim, os autores acabaram por testar uma solução a três fatores, onde suprimiram 7 itens, que revelou níveis de ajustamento elevados, assim como valores razoáveis para a fiabilidade (Pirson, et al. 2012).

Não obstante, devemos salientar o facto de que, uma vez que, tanto quanto sabemos no momento do desenvolvimento deste trabalho, é a primeira vez que é traduzido para a população portuguesa um instrumento de *mindfulness* que avalie o construto segundo a perspetiva *Langeriana*, iremos utilizar a versão original de 21 itens, de forma a verificar o modo como os itens se irão comportar, para a população em questão.

### **Objetivos do estudo**

Como já foi referido, este estudo tem com objetivo primário fazer a adaptação e validação da escala LMS para a população portuguesa. Como tal, procedemos ao estudo da sensibilidade, fiabilidade e validade do instrumento. Relativamente às fontes de validade consideradas neste estudo, pretendemos estudar a validade de construto, através de análise fatorial confirmatória, a validade convergente e discriminante, assim como a validade relativa ao critério. Para as últimas três, seleccionámos algumas variáveis – personalidade, metacognição e uma pergunta para a validade concorrente (que explicaremos de seguida) – que são variáveis bastante relevantes no mundo organizacional ou, na vida profissional dos indivíduos. Note-se que, em concordância com Gregório e Gouveia (2011), pelo motivo do *mindfulness* ser um conceito que

está amplamente difundido na literatura, como os autores referem, não procedemos a nenhuma tentativa de tradução do termo.

Pela seleção das variáveis que foi feita, consideramos que este estudo tem como objetivo secundário verificar a relação entre o *mindfulness* e a metacognição, dado que consideramos que, tal como foi explicado, são variáveis que se relacionam teoricamente de forma próxima. Para além disto, atendendo ao facto das variáveis em estudo serem fatores relacionados com aspetos relevantes como a aprendizagem e o desempenho (como também já foi referido), consideramos que investigar a associação entre elas e o *mindfulness* pode ser um contributo interessante para a literatura, nomeadamente, no que representa o nível micro de análise no mundo organizacional.

No âmbito do estudo das fontes de validade do instrumento sob estudo, relativamente à validade convergente, optámos, à semelhança do estudo de Pirson et al. (2012), por utilizar o FFMQ, uma medida de *mindfulness* desenvolvida por Baer, et al. (2006), que nos parece adequada por dois motivos. Em primeiro lugar, é uma medida multifacetada do construto, que o representa de forma ampla, e que deverá também medir o *mindfulness* sócio-cognitivo (Pirson et al. 2012). Neste questionário, o construto expressa-se através de cinco fatores: a) não julgar, b) observar, c) agir com consciência, d) descrever e e) não reagir. Em segundo lugar, esta é uma das medidas do construto que se encontra já validada para a população portuguesa (Gregório, & Gouveia, 2011), versão esta que mantém a estrutura fatorial da versão original. Neste sentido, à semelhança de Pirson et al. (2012), esperamos uma correlação positiva entre esta medida e a LMS, dado que como estes autores referem, os subconstrutos b) e d) do FFMQ são elementos constituintes do *mindfulness* sócio-cognitivo. Esperamos ainda que a correlação seja elevada de forma a refletir a convergência de ambas as medidas de *mindfulness*.

No que concerne a validade discriminante, iremos utilizar duas variáveis para testar esta fonte de validade: personalidade e metacognição. Relativamente à personalidade, como já referimos, os traços de personalidade podem partilhar alguns elementos com o *mindfulness*, sendo que baixos ou elevados níveis de ambos, se podem refletir de forma semelhante nos comportamentos de um indivíduo. Contudo, como também já foi explicado o *mindfulness* é um construto independente (Rau, & Williams, 2015), de forma que consideramos que recorrer à personalidade é uma forma pertinente para testar a validade discriminante. Relativamente à forma como esperamos que as variáveis se encontrem associadas, pelos motivos referidos quando abordámos a personalidade, esperamos que as correlações encontradas sejam fracas como forma de verificar a validade discriminante da LMS e que o *mindfulness* se apresente

negativamente correlacionado com o neuroticismo e positivamente correlacionado com os restantes traços de personalidade.

No caso da metacognição, tendo em consideração que está implicitamente presente no *mindfulness* (Jankowski, & Holas, 2014), pensamos ser uma variável relevante para testar esta fonte de validade. Ainda que o *mindfulness* tenha um carácter metacognitivo, pelas particularidades que estão implicadas pelo conceito e que lhe são exclusivas – nomeadamente as componentes que aludem à forma impessoal, descentrada e de aceitação de prestar atenção ao momento, segundo a definição geralmente aceite do conceito, introduzida por Kabat-Zinn (2001) – este pode ser considerado um construto independente, pelo que esperamos que a sua correlação com a metacognição seja fraca, contribuindo para a validade discriminante do construto. Note-se que, para este efeito, optámos por utilizar um instrumento que pretende avaliar a metacognição em contexto de trabalho – Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho – (Bártolo-Ribeiro, & Gomes, 2017; Braya, 2015, cit. por Gomes, 2016), pois consideramos ser mais pretinente para o tipo de contexto em que se pretende realizar este estudo.

Por último, para o estudo da validade relativa ao critério, atendendo ao facto de que, segundo Pirson et al. (2012), o *mindfulness* deverá ser gerador de afeto positivo, restabelecendo energias, levando, conseqüentemente a uma menor necessidade de descanso físico e psicológico, optámos por criar um item que tente refletir este mesmo aspeto – “*Recentemente tenho sentido necessidade de tirar férias*”. Neste sentido, espera-se se um indivíduo com maior grau de *mindfulness* sinta uma menor necessidade de descanso físico e psicológico. Assim, a nossa expectativa é que o construto se encontre negativamente associado a este item.

## MÉTODO

### Participantes

A amostra é composta por 205 participantes, 112 mulheres (54,6%) e 93 homens (45,4%) com idades variando entre os 19 e os 69 anos e uma média de 37,3 anos, com um desvio padrão de 11,8. Relativamente ao nível de escolaridade dos participantes deste estudo, 5 têm o ensino básico (2,4%), 60 o ensino secundário (29,3%), 42 têm uma Licenciatura pós-Bolonha ou Bacharelato pré-Bolonha (20,5%), 79 um Mestrado pós-Bolonha ou Licenciatura pré-Bolonha (38,5%) e 19 um Mestrado pré-Bolonha ou superior (9,3%).

O tipo de amostra deste estudo é não probabilístico (pelo motivo de permitir maior facilidade de recolha de dados), e foi utilizado o método Bola de Neve (*Snowball Sampling*), uma técnica de amostragem que utiliza cadeias de referência, tendo sido pedido aos participantes iniciais do estudo para indicarem novos participantes (D'Oliveira, 2007). Ao solicitar aos participantes que partilhassem o questionário, foi-lhes indicado que o fizessem com indivíduos que estivessem a trabalhar, tendo sido este o único critério de inclusão na amostra utilizada neste estudo.

### Instrumentos

#### *Langer Mindfulness Scale*

Na LMS, instrumento cuja adaptação é o foco do nosso trabalho, o *mindfulness* é representado por quatro fatores – a) procura por coisas novas (*novelty seeking*), b) produção de coisas novas (*novelty producing*), c) envolvimento (*engagement*) e d) flexibilidade (*flexibility*) – que se expressam através de 21 itens. Este instrumento apresenta uma escala de resposta do tipo *Likert* de 7 pontos, sendo 1 – “Discordo totalmente” e 7 – “Concordo totalmente”. De acordo com Bodner e Langer (2001) (cit. por Haigh et al., 2011) a versão original deste instrumento apresenta os seguintes índices de ajustamento: GFI = 0,998 e RMSEA = 0,031, e um alfa de Cronbach global de 0,85. Os alfas encontrados originalmente para as diferentes dimensões foram os seguintes:  $\alpha_{Novelty\ Seeking} = 0,74$ ;  $\alpha_{Novelty\ Producing} = 0,83$ ;  $\alpha_{Engagement} = 0,63$ ;  $\alpha_{Flexibility} = 0,54$ , o que remeteu para a necessidade de revisão a nível de estrutura (Pirson, et al. 2015).

Nesta versão, os itens encontram-se distribuídos pelos fatores que representam da seguinte forma: procura por coisas novas – itens 1, 5, 9, 13, 17 e 20; produção de coisas novas: 2, 6, 10, 14, 18 e 21; envolvimento: 4, 8, 12, 15 e 19; flexibilidade: 3, 7, 11 e 16.

### ***Five Facets Mindfulness Questionnaire***

Para testar a validade convergente do nosso instrumento, utilizámos a escala FFMQ (Baer, et al., 2006), na sua versão adaptada para a população portuguesa, desenvolvida por Gregório e Gouveia (2011). Esta adaptação, mantém a estrutura multifatorial da versão original do instrumento, composta por 38 itens representativos das 5 dimensões constituintes: a) não julgar (itens 25, 14, 30, 17, 3, 39, 10 e 35), b) observar (itens 15, 20, 6, 31, 1, 26 e 11), c) agir com consciência (itens 28, 38, 13, 34, 8, 5, 23 e 18), d) descrever (itens 12, 37, 27, 2, 16, 7, 32 e 22) e e) não reagir (itens 29, 24, 33, 19, 21, 9 e 4). Saliente-se que a versão original possui 39 itens, sendo que Gregório e Gouveia (2011) procederam à eliminação do item 36 pelo facto de apresentar valores de saturação inferiores a 0,3. Note-se que os autores alertam para o facto dos valores da análise fatorial exploratória realizada após a eliminação do item não foram alterados de forma relevante, mantendo-se estáveis. Por este motivo, uma vez que a matriz dos pesos fatoriais já se apresentava estável na primeira análise fatorial realizada pelos autores (onde estava incluído o item 36), optámos por incluir este item no nosso questionário e verificar qual o seu comportamento para a nossa amostra.

Este instrumento avalia o *mindfulness* recorrendo a uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos sendo 1 – “*Nunca ou muito raramente verdadeiro*” e 5 – “*Muito frequentemente ou sempre verdadeiro*”.

Relativamente à consistência interna da versão utilizada do instrumento, Gregório e Gouveia (2011) encontraram os seguintes valores:  $\alpha$  Não Julgar = 0,86;  $\alpha$  Observar = 0,78;  $\alpha$  Agir com Consciência = 0,89;  $\alpha$  Descrever = 0,88;  $\alpha$  Não Reagir = 0,66.

### ***Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho***

Para medir a metacognição, o instrumento que optámos por utilizar foi a Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho (Bártolo-Ribeiro, & Gomes, 2017; Braya, 2015, cit. por Gomes, 2016), que é uma adaptação para a população portuguesa do *Metacognitive Awareness Inventory* (Schraw & Dennison, 1994). Este instrumento, é composto por três fatores – conhecimento declarativo/condicional (itens 1, 4, 5, 6, 11 e 12), planeamento (itens 2, 3, 8, 9, 15 e 16) e avaliação (itens 7, 10, 13, 14 e 17) – que se expressam através de 17 itens (conforme indicado) (Gomes, 2016).

O inventário MAI avalia a metacognição de acordo com uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos, sendo 1 – “*Discordo totalmente*” e 5 – “*Concordo totalmente*”.

Relativamente à consistência interna do instrumento, de acordo com Gomes (2015) os valores de alfa de Cronbach encontrados foram os seguintes:  $\alpha$  Conhecimento Declarativo/Condicional = 0,72;  $\alpha$  Planeamento = 0,77;  $\alpha$  Avaliação = 0,79.

### ***Big Five Inventory (BFI-10-PT)***

Para avaliar a personalidade, recorreremos ao BFI-10-PT (Bártolo-Ribeiro, 2017; Bártolo-Ribeiro & Aguiar, 2008), uma adaptação para a população portuguesa do *Big Five Inventory* de 10 itens (BFI-10: Rammstedt, & John, 2007). Este instrumento, tal como o nome sugere, é constituído por 10 itens que representam as cinco diferentes dimensões da personalidade consideradas no modelo *Big Five*: a) extroversão (itens 1 e 6); b) amabilidade (itens 2 e 7); c) conscienciosidade (itens 3 e 8); d) neuroticismo (itens 4 e 9); e) abertura à experiência (itens 5 e 10) (Bártolo-Ribeiro, & Aguiar, 2008).

A escala de resposta que este instrumento apresenta é do tipo *Likert*, de 5 pontos, sendo 1 – “*Discordo fortemente*” e 5 – “*Concordo fortemente*”.

Relativamente à consistência interna do instrumento, de acordo com os autores que fizeram a adaptação do instrumento para a população portuguesa, foram encontrados os seguintes valores de alfa:  $\alpha$  Extroversão = 0,71;  $\alpha$  Neuroticismo = 0,80;  $\alpha$  Conscienciosidade = 0,60;  $\alpha$  Abertura à Experiência = 0,53;  $\alpha$  Amabilidade = 0,41 (Bártolo-Ribeiro, & Aguiar, 2008). Note-se que, uma vez que este método não é o mais apropriado para avaliar a consistência interna de medidas com apenas dois itens, Bártolo-Ribeiro (2017) utilizou o método de estabilidade temporal ( $r$  entre duas aplicações – teste- reteste) encontrando os seguintes resultados:  $r_{tr}$  Extroversão = 0,62;  $r_{tr}$  Neuroticismo = 0,59;  $r_{tr}$  Conscienciosidade = 0,72;  $r_{tr}$  Abertura à Experiência = 0,74;  $r_{tr}$  Amabilidade = 0,68.

### **Procedimento**

Inicialmente, atendendo ao tipo de estudo, procedeu-se inicialmente à tradução da LMS. Para este efeito, foram recolhidas três diferentes traduções, processo após o qual, em discussão com um grupo de peritos, foram selecionados os melhores itens para integrarem a nossa versão do instrumento. Após esta etapa, foi ainda realizada uma retroversão do instrumento, recorrendo a três diferentes tradutores, de forma a garantir que o conteúdo dos itens se tinha mantido após a tradução realizada. De seguida foi pedido a um grupo de indivíduos que lessem os itens da escala e que dissessem o que pensavam de cada item de forma a garantir a validade facial.

O questionário foi elaborado recorrendo ao *software Google Docs*, e a sua distribuição foi feita apenas de forma *online*. O questionário consta de seis partes (ver anexo A), uma breve introdução onde é explicado aos participantes o contexto em que se insere o estudo, assim como

a indicação de que garantimos a confidencialidade e anonimato das respostas, seguindo-se os instrumentos que utilizámos neste estudo: LMS; FFMQ; MAI; BFI-10, uma questão que se prende com a validade relativa ao critério, assim como alguns dados sociodemográficos. Por fim é apresentado um agradecimento aos participantes pela sua colaboração, assim como a indicação dos contactos dos investigadores, caso algum participante necessite de colocar alguma dúvida, ou pretenda contribuir com alguma opinião. Atendendo ao facto da distribuição dos questionários ter sido feita *online*, assumiu-se que a colaboração dos participantes refletia o seu consentimento de participação no estudo. Refira-se, ainda, que todas as perguntas do questionário eram de resposta obrigatória.

Numa etapa seguinte, após a recolha, procedeu-se à inserção dos dados no *software IBM SPSS Statistics 22* para proceder às análises estatísticas realizadas. Numa primeira instância, procedemos à análise das qualidades métricas dos vários instrumentos utilizados, nomeadamente, a sensibilidade dos itens, consistência interna e validade de construto, recorrendo ao *software SPSS*, assim como ao *software AMOS – Analysis of Moments Structures*. Seguidamente procedemos às análises das correlações entre as variáveis relevantes de forma a testar as restantes fontes de validade que nos propusémos a estudar.

As análises efetuadas encontram-se explicadas ao longo da apresentação dos resultados.

### **Análise das Qualidades Métricas**

Relativamente à sensibilidade dos itens (a sua capacidade de discriminar diferentes elementos da amostra), foram analisados os valores absolutos dos coeficientes de assimetria (*SK*) e achatamento (*KU*) (Marôco, 2014) onde se considerou que valores de  $sk > |3|$  e  $ku > |7|$  para os itens seriam indicadores de desvios significativos à normalidade, tendo sido este o critério utilizado para a exclusão de itens. Adicionalmente, tivemos em atenção as respostas dadas pelos participantes no que concerne a mediana e a amplitude das respostas, sendo que itens com medianas extremadas ou que não obtenham respostas em todas as categorias de resposta podem ser alertas para itens com fraca capacidade de discriminação.

Para testar a validade de construto dos instrumentos, e considerando que trabalhámos com instrumentos sobre os quais já existe uma teoria *a priori* relativamente à sua estrutura interna, foram efetuadas análises fatoriais confirmatórias (AFC) com método de estimação por Máxima Verosimilhança.

No âmbito desta análise, foram tidos em consideração os valores dos pesos fatoriais dos itens ( $\lambda$ ), ou a fração da sua variância que é explicada pela respetiva variável latente ( $\lambda^2$ )

como indicadores da fiabilidade individual de cada item, sendo que valores de  $\lambda^2$  inferiores a 0,25 ( $\lambda < 0,5$ ) são indicadores de problemas de ajustamento local da variável manifesta, de acordo com Marôco (2014) (p. 57).

Relativamente à avaliação da qualidade do ajustamento do modelo aos dados obtidos na nossa amostra, utilizámos a estatística  $\chi^2$  com respetivos graus de liberdade e os índices *CFI* (*Comparative Fit Index*) e *RMSEA* (*Root Mean Square Error of Approximation*), assim como o *AIC* (*Akaike Information Criterion*) quando necessária a comparação de modelos (Marôco, 2014). O ajustamento dos modelos foi avaliado de acordo com os valores para estes índices expostos na tabela 1.

Tabela 1

*Valores de referência utilizados para os índices de ajustamento, de acordo com Marôco (2014).*

<b>Estatística</b>	<b>Valores de referência</b>
$\chi^2/gl$	< 5 – Ajustamento mau ]2;5] – Ajustamento sofrível ]1;2] – Ajustamento bom ~ 1 – Ajustamento muito bom
<i>CFI</i>	< 0,8 – Ajustamento mau [0,8;0,9[ – Ajustamento sofrível [0,9;0,95[ – Ajustamento bom ≥ 0,95 – Ajustamento muito bom
<i>RMSEA</i>	> 0,1 – Ajustamento inaceitável ]0,05;0,1] – Ajustamento aceitável ≤ 0,05 – Ajustamento muito bom
<i>AIC</i>	Quanto menor, melhor (para comparação entre modelos)

Nos casos em que o ajustamento se apresentou indadequado, procedemos à análise dos índices de modificação e a conseqüente associação entre os erros sugeridos (quando pertencentes a itens do mesmo fator), de forma a tentar melhorar o ajustamento do modelo.

No que diz respeito à consistência interna, ou fiabilidade, foi calculado o valor de alfa de Cronbach para os instrumentos utilizados e suas dimensões que, de acordo com Garcia-Marques e Maroco (2006) deverá apresentar-se superior a 0,7 de forma a indicar fiabilidade adequada.

## RESULTADOS

### Sensibilidade, Fiabilidade e Validade de Construto

#### *Langer Mindfulness Scale*

Na tabela 2, encontram-se os valores referentes à sensibilidade da escala LMS.

Tabela 2

*Sensibilidade dos itens da escala LMS.*

<b>Itens LMS</b>	<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Achatamento</b>
Item 1	5,66	6	1-7	-1,094	0,522
Item 2	3,2	3	1-7	0,380	-0,879
Item 3	5,8	6	1-7	-1,344	1,69
Item 4	5,91	6	1-7	-1,131	1,616
Item 5	2,59	2	1-7	0,954	-0,341
Item 6	4,71	5	1-7	-0,403	-0,161
Item 7	3,81	4	1-7	-0,174	-0,821
Item 8	2,51	2	1-7	1,071	0,967
Item 9	2,07	1	1-7	1,691	2,119
Item 10	4,75	5	1-7	-0,538	0,01
Item 11	5,39	6	1-7	-0,820	0,231
Item 12	5,87	6	2-7	-0,995	0,879
Item 13	5,62	6	2-7	-0,981	0,419
Item 14	5,51	6	1-7	-0,9	0,663
Item 15	2,54	2	1-7	0,91	0,310
Item 16	5,31	6	1-7	-0,91	0,341
Item 17	5,81	6	1-7	-1,338	1,323
Item 18	4,76	5	1-7	-0,645	0,03
Item 19	2,5	2	1-7	1,054	0,652
Item 20	5,93	6	1-7	-1,311	1,816
Item 21	3,29	3	1-7	0,305	-0,861

N = 205

Como é possível verificar pela análise da tabela 2, nenhum item apresenta valores se assimetria e achatamento que indiquem uma violação da normalidade ( $sk \leq |1.691|$  e  $ku \leq |2,119|$ ), pelo que não houve necessidade de excluir nenhum item deste instrumento até este ponto. Note-se que também é importante referir que todos os itens apresentem respostas em todas as categorias à exceção dos itens 12 e 13. Adicionalmente alerta-se para o facto do item 9 apresentar uma mediana extremada (1), que indica que pelo menos metade da amostra respondeu nesta categoria. Contudo, pelo facto de não existir nenhum desvio significativo à normalidade pela análise da assimetria e achatamento, estes itens não foram excluídos.

Seguidamente, procedemos a uma análise fatorial confirmatória, onde testámos a estrutura original do instrumento. Este modelo apresentou índices de ajustamento sofríveis,  $\chi^2/gl = 2,315$ ; CFI = 0,87; RMSEA = 0,08; AIC = 519,615, assim como revelou dois itens que apresentam um valor de  $\lambda < 0,5$  (itens 7 e 11, pertencentes à dimensão flexibilidade, com  $\lambda = 0,42$  e  $\lambda = 0,39$ , respetivamente). Por este motivo, procedemos à remoção destes itens e testámos um novo modelo.

Nesta fase, as estatísticas  $\chi^2/gl$ , CFI e RMSEA revelaram novamente um ajustamento sofrível, pelo que procedemos à associação de erros de acordo com o sugerido pela análise dos índices de modificação (superiores a 11), entre variáveis pertencentes ao mesmo fator, de forma a melhorar o ajustamento do modelo. Para este modelo os índices de ajustamento apresentaram valores ligeiramente melhores, principalmente no caso do CFI que passa a assumir um valor indicativo de um bom ajustamento do modelo,  $\chi^2/gl = 2,129$ ; CFI = 0,909; RMSEA = 0,074; AIC = 398,263. Uma vez que as correlações entre os fatores latentes apresentaram valores elevados e estatisticamente significativos (tabela 3), foi criada uma variável latente de segunda ordem – *Mindfulness* – que aparentemente se expressa através dos fatores *Novelty Producing*, *Novelty Seeking*, *Engagement* e *Flexibility*.

Este último modelo apresentou os seguintes valores de ajustamento:  $\chi^2/gl = 2,116$  (ajustamento sofrível); CFI = 0,909 (ajustamento bom); RMSEA = 0,074 (ajustamento aceitável); AIC = 396,723. Uma vez que este modelo apresenta uma pequena melhoria no valor do AIC, e apresenta um ajustamento aceitável, optámos por trabalhar com este modelo (Figura 1), não só por refletir a teoria subjacente à criação do instrumento, mas também porque mantém uma estrutura interna semelhante à escala original (onde apenas foram removidos os itens 7 e 11).

Tabela 3

Correlações entre os fatores latentes de primeira ordem da LMS.

Fatores	r
<i>Novelty Seeking – Novelty Producing</i>	0,91***
<i>Novelty Seeking – Flexibility</i>	0,99***
<i>Novelty Seeking – Engagement</i>	0,79***
<i>Novelty Producing – Flexibility</i>	0,88***
<i>Novelty Producing – Engagement</i>	0,78***
<i>Flexibility – Engagement</i>	0,85***

\*\*\*  $p < 0,001$

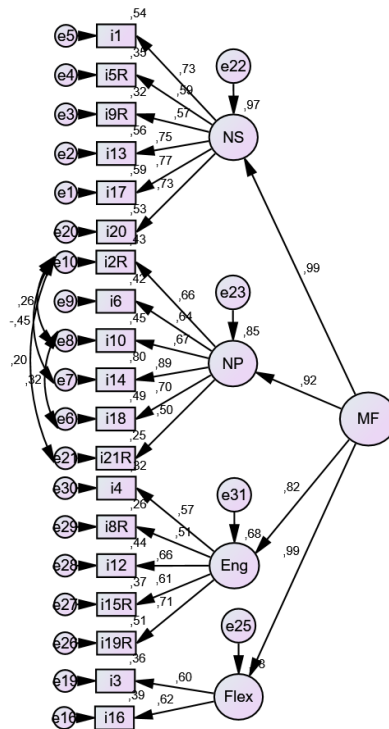


Figura 1. Modelo da *Langer Mindfulness Scale* (LMS) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa. ( $\chi^2/gl = 2,116$ ; CFI = 0,909; RMSEA = 0,074).

No que diz respeito à fiabilidade, estão apresentados na tabela 4 os valores de alfa obtidos para a escala assim como para as diferentes dimensões. Salienta-se o facto de que a remoção de itens não leva a um aumento do valor de alfa em nenhum dos casos analisados (tanto escala completa como dimensões individuais).

Tabela 4

*Fiabilidade da escala LMS.*

	<b>Nº de Itens</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>
LMS	19	0,92
<i>Novelty Seeking</i>	6	0,83
<i>Novelty Producing</i>	6	0,85
<i>Engagement</i>	5	0,75
<i>Flexibility</i>	2	0,54

Como se pode observar, os valores de alfa obtidos para a LMS, assim como para as dimensões *Novelty Seeking*, *Novelty Producing* e *Engagement* são indicadores de uma boa consistência interna, à exceção da dimensão *Flexibility*, que apresenta um valor de alfa considerado inaceitável. Contudo, existem autores que criticam a utilização deste método para avaliar a fiabilidade de instrumentos apenas com dois itens (Bártolo-Ribeiro, 2017; Eisinga, Grotenhuis, & Pelzer, 2012), pelo que continuámos a considerá-los nas restantes análises.

#### ***Five Facets Mindfulness Questionnaire***

No que diz respeito à sensibilidade dos itens, foi possível observar que nenhum item apresenta desvios significativos da normalidade ( $sk \leq |0,595|$  e  $ku \leq |0,933|$ ). Relativamente às respostas em todas as categorias, apenas o item 26 não apresentou respostas em todas as categorias (2-5) (ver anexo B)

Através da análise fatorial confirmatória, verificámos que o modelo original apresentou problemas de ajustamento local na medida em que vários itens apresentavam uma percentagem de variância explicada pelo fator latente correspondente inferior a 25% (itens 1, 11, 19, 24 e 29). Os valores obtidos para os índices de ajustamento deste modelo foram os seguintes:  $\chi^2/gl = 2,139$ ; CFI = 0,776 (ajustamento mau); RMSEA = 0,075; AIC = 1656,369.

Procedemos à análise dos índices de modificação e à consequente associação de erros de itens pertencentes à mesma dimensão de forma a tentar melhorar o ajustamento do modelo. O novo modelo (Figura 2) com a associação dos resíduos apresentou alguns ganhos relativamente ao seu ajustamento à nossa amostra,  $\chi^2/gl = 1,766$  (ajustamento bom); CFI = 0,854 (ajustamento sofrível); RMSEA = 0,061 (ajustamento aceitável); AIC = 1403,239.

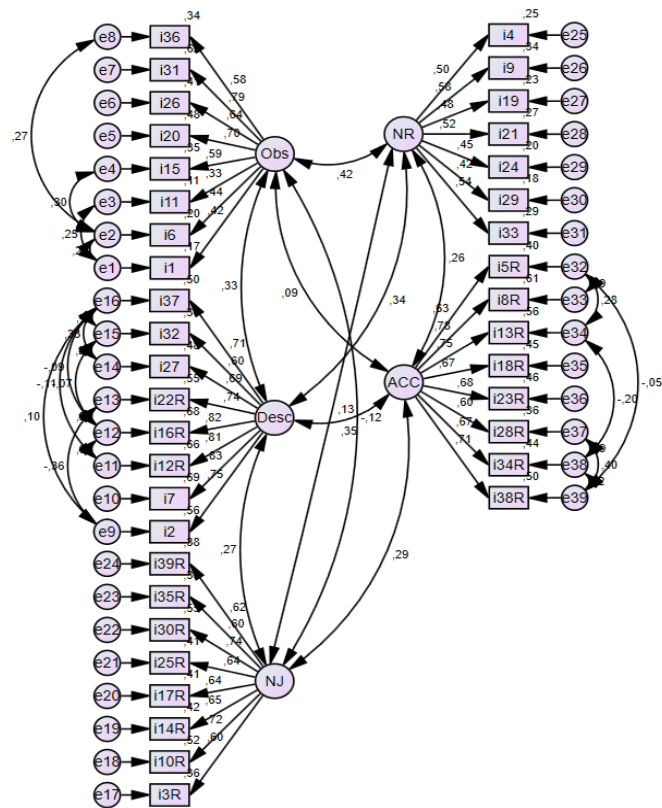


Figura 2. Modelo da *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa. ( $\chi^2/gl = 1,766$ ; CFI = 0,854; RMSEA = 0,061).

Na tabela 5 encontram-se apresentados os valores obtidos para as correlações entre os cinco fatores da FFMQ. Como é possível observar, as correlações entre os fatores são baixas e, em alguns casos (OBS – NJ; OBS – ACC; NJ – NR) não são estatisticamente significativas para  $\alpha = 0,05$ .

Tabela 5

*Correlações entre os fatores latentes da FFMQ.*

<b>Fator</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
OBS – DESC	0,33	0,001
OBS – NJ	-0,12	0,177
OBS – NR	0,42	0,002
OBS – ACC	0,09	0,302
DESC – NJ	0,27	0,002
DESC – NR	0,34	0,001
DESC – ACC	0,35	***
NJ – NR	0,13	0,169
NJ – ACC	0,29	0,002
NR – ACC	0,26	0,011

**Legenda:** OBS – Observar; DESC – Descrever; NJ – Não Julgar; NR – Não Reagir; ACC – Agir com Consciência.

\*\*\*  $p < 0,001$

Um aspeto que pensamos ser importante de referir é o facto de existirem índices de modificação que sugerem a associação de erros entre 2 itens com fatores latentes que não aqueles onde os itens saturam, e26 (i9) – ACC; e12 (i16) – ACC, assim como a associação de erros de itens que pertencem a diferentes fatores, e21 (i25) – e29 (i24); e1 (i1) – e26 (i9). A primeira situação sugere que uma fração relevante da variabilidade dos itens 9 (NR) e 16 (DESC) não explicada pelos seus fatores latentes é explicada pelo fator ACC. O segundo caso sugere que os itens 25 (NJ) e 24 (NR), assim como os itens 1 (OBS) e 9 (NR), partilham uma fonte de variação comum que não é considerada no modelo (Marôco, 2014, p. 191).

No que diz respeito à fiabilidade da FFMQ, encontram-se na tabela 6 os valores de alfa de Cronbach obtidos.

Tabela 6

*Fiabilidade da escala FFMQ.*

	<b>Nº de itens</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>
FFMQ	39	0,87
Observar	8	0,81
Descrever	8	0,91
Não Julgar	8	0,85
Não Reagir	7	0,70
Agir com Consciência	8	0,89

Observando os valores de alfa obtidos para as dimensões da FFMQ, podemos concluir que possuem uma boa consistência interna.

#### ***Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho***

A análise à sensibilidade dos itens (ver anexo C), tal como foi feita para os instrumentos anteriores, indica que nenhum destes apresenta desvios significativos à normalidade ( $sk \leq |1,352|$  e  $ku \leq |2,839|$ ). De referir que os itens 2, 4 e 6 não apresentaram respostas na sua categoria mais baixa.

Relativamente à análise da validade de construto, a AFC efetuada com o modelo original não revelou nenhum item problemático no que concerne a sua fiabilidade individual, sendo que todos os pesos fatoriais foram superiores a 0,5. Os índices de ajustamento encontrados foram,  $\chi^2/gl = 2,813$ ; CFI = 0,88; RMSEA = 0,094; AIC = 400,306, que indicam um modelo com ajustamento sofrível aos dados da nossa amostra.

Tal como para os instrumentos apresentados anteriormente, procedemos à análise dos índices de modificação, da qual resultaram três associações entre erros. Os seguintes valores foram obtidos para os índices de ajustamento do novo modelo,  $\chi^2/gl = 2,406$  (ajustamento sofrível); CFI = 0,909 (ajustamento bom); RMSEA = 0,083 (ajustamento aceitável); AIC = 351,917. Dadas as melhorias nos valores obtidos, considerámos este modelo (Figura 3) ajustado para a nossa amostra.

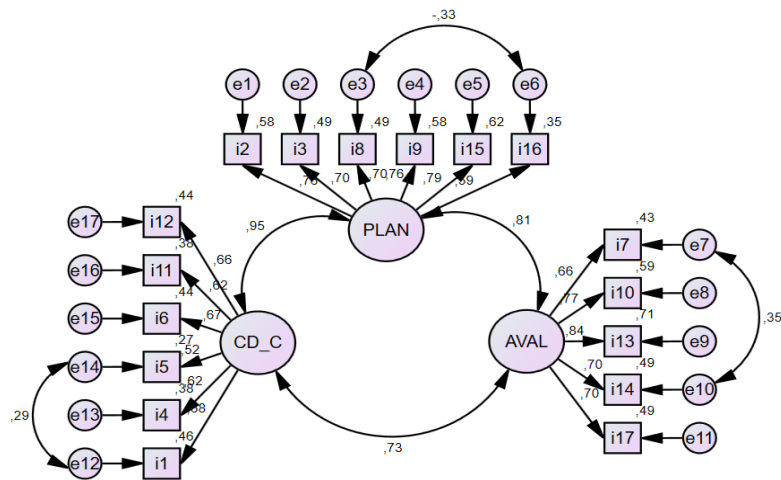


Figura 3. Modelo da Escala de Metacognição em Contexto de Trabalho (MAI) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa. ( $\chi^2/gl = 2,406$ ; CFI = 0,909; RMSEA = 0,083)

Note-se que, à semelhança do que se verifica na FFMQ, a análise dos índices de modificação sugeriu a associação entre os erros e10 (i14) e e15 (i6) e e3 (i8) e e7 (i7), cujos itens pertencem a diferentes fatores.

Tabela 7

Correlações entre os fatores latentes do MAI.

Fator	r
Planeamento – Conhecimento	0,95***
Planeamento – Avaliação	0,81***
Avaliação – Conhecimento	0,73***

\*\*\*  $p < 0,001$

De acordo com os valores de correlação entre os fatores do MAI, compreende-se a existência de um fator latente (metacognição) que é representado pelos três fatores. No entanto, ao estimar um modelo com uma variável latente de segunda ordem, o valor de variância explicada para o Planeamento é superior a 1, e deparámo-nos com um *Heywood Case* (Kolenikov, & Bollen, 2010) em que a variância associada ao erro deste fator assume um valor negativo. Isto pode dever-se à presença de multicolinearidade entre as variáveis (Marôco, 2014). Assim, optámos por considerar o modelo já apresentado na figura 3.

À semelhança dos casos anteriores, avaliou-se a fiabilidade da escala pelo método do alfa de Cronbach, sendo os valores obtidos apresentados na tabela 8. Estes valores, indicaram uma boa consistência interna da escala, assim como das suas dimensões.

Tabela 8

*Fiabilidade da escala MAI.*

	<b>Nº de Itens</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>
MAI	17	0,92
Conhecimento	6	0,80
Planeamento	6	0,85
Avaliação	5	0,86

#### ***Big Five Inventory (BFI-10-PT)***

Apresentados no Anexo E, encontram-se as estatísticas referentes ao estudo da sensibilidade efetuado para o BFI-10-PT.

As estatísticas obtidas permitem verificar que nenhum item apresenta nenhum desvio significativo da normalidade ( $sk \leq |1,324|$  e  $ku \leq |1,374|$ ), assim como é observável que todos os itens tiveram respostas em todas as suas categorias. Alertamos para o facto do item 7 apresentar pelo menos metade das suas respostas na categoria 1.

Novamente, procedemos à análise fatorial confirmatória, reproduzindo o modelo original subjacente à escala, em que os todos os itens apresentaram pesos fatoriais adequados (superiores a 0,5) e que apresentou os seguintes valores para os índices de ajustamento:  $\chi^2/gl = 1,764$ ; CFI = 0,918; RMSEA = 0,062. Uma vez que estes valores refletem um bom ajustamento (à exceção de RMSEA = 0,062 – ajustamento aceitável), considerámos este modelo ajustado à nossa amostra (Figura 4).

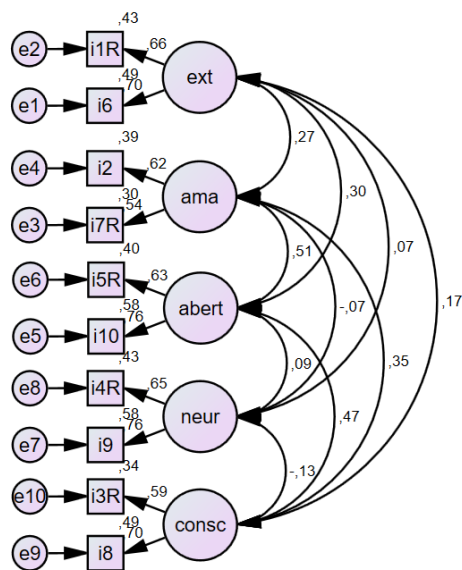


Figura 4. Modelo da escala Big Five Inventory (BFI-10-PT) ajustado a uma amostra de 205 elementos da população portuguesa. ( $\chi^2/gl = 1,764$ ; CFI = 0,918; RMSEA = 0,062)

Relativamente à fiabilidade dos itens, encontram-se na tabela 9 os valores de alfa obtidos para as diferentes dimensões.

Tabela 9

Fiabilidade da escala BFI-10-PT.

	Nº de Itens	$\alpha$ de Cronbach	FC
Extroversão	2	0,61	0,63
Amabilidade	2	0,49	0,51
Abertura	2	0,62	0,66
Neuroticismo	2	0,66	0,67
Conscienciosidade	2	0,60	0,59

Relativamente a esta análise, os valores obtidos para o alfa de Cronbach encontram-se abaixo do recomendado – 0,7 (Garcia-Marques, & Maroco, 2006). Contudo os mesmos autores consideram que em alguns casos um alfa pode ser considerado aceitável se assumir um valor superior a 0,6, o que acontece em quatro das cinco dimensões desta escala (à exceção da amabilidade). Ainda assim, saliente-se novamente que o cálculo desta estatística não é a forma

mais apropriada para a análise da fiabilidade de construtos medidos por apenas dois itens, sendo que Eisinga, Grotenhuis, e Pelzer (2012), referem que nestes casos esta estatística pode ser desprovida de significado. Neste caso, o método mais apropriado para estudar a fiabilidade teria sido o método da estabilidade temporal (Bártolo-Ribeiro, 2017) que teria requerido uma segunda aplicação do questionário, o que não foi possível realizar neste estudo.

Como forma alternativa de analisar a fiabilidade dos fatores do BFI, utilizámos o método da fiabilidade composta (FC) que, de acordo com Marôco (2014), é uma medida de fiabilidade apropriada para a análise fatorial. Ainda de acordo com Marôco (2014) considera-se que  $FC_j \geq 0,7$  é indicador de uma fiabilidade adequada para um determinado fator  $j$ .

Pela análise deste método observa-se que os valores de FC para todos os fatores se encontram abaixo de 0,7, pelo que este método não se revelou mais satisfatório do que a análise do alfa de Cronbach para o efeito pretendido. Desta forma, pode ser considerado que os resultados referentes à fiabilidade não são satisfatórios, principalmente para a Amabilidade e Conscienciosidade.

Após terem sido estudadas a sensibilidade dos itens das várias escalas, e propriedades ao nível de estrutura e consistência interna, foi estudada a sensibilidade das escalas totais e suas dimensões cujos resultados se apresentam na respetiva tabela (ver anexo E).

No que concerne a sensibilidade dos instrumentos, todas as variáveis consideradas na tabela (anexo E) apresentam valores de assimetria e achatamento inferiores a  $|3|$  e  $|7|$ , respetivamente, o que indica que não existem desvios significativos da normalidade.

Observando as médias dos scores dos participantes, podemos fazer algumas observações relativamente à amostra em estudo. No que concerne a LMS podemos observar que, em média, os participantes se percebem como indivíduos com um elevado grau de *mindfulness* (média de 5,42 +/- 0,89). Também é observável que a dimensão em que a média das pontuações é mais baixa é a *Novelty Producing* (4,87 +/- 1,13).

Relativamente ao *mindfulness* avaliado pela FFMQ, os participantes tendem, de forma geral a responder na categoria 3 – “*Algumas vezes verdadeiro*”. Ainda assim, para as dimensões Não Julgar e Não Reagir, existe aparentemente uma ligeira assimetria positiva, o que pode indicar uma tendência para menores níveis de *mindfulness* nestes dois níveis.

No que diz respeito à MAI, pode-se verificar uma tendência para a existência de respostas na categoria 4 – “*Concordo Parcialmente*” – o que é indicador de que os participantes da nossa tendem a ver-se como indivíduos com boas capacidades metacognitivas.

Relativamente à personalidade, o valor médio recai sobre a categoria 3 – “*Não concordo nem discordo*” – excepto no caso da amabilidade (valor médio de 4,28), sugerindo que os participantes deste estudo tendem a perceber-se como indivíduos amáveis.

### Validade Convergente e Discriminante

Com o objetivo de estudar a validade convergente e discriminante da nossa adaptação da LMS, foram calculadas as correlações entre a LMS e seus fatores com todos os fatores pertencentes às escalas FFMQ, MAI e BFI-10-PT. Note-se que para o MAI e a FFMQ foi calculado um score total e a sua respetiva correlação com a LMS e respetivos fatores. No caso do BFI, não sentimos necessidade de mencionar este aspeto ao longo da apresentação dos resultados da AFC, mas refira-se, que sendo um instrumento que avalia fatores distintos da personalidade, o cálculo de um score total para esta escala seria desprovido de qualquer significado.

Uma vez que o estudo destas fontes de validade requer a utilização de várias variáveis, por uma questão de facilidade de compreensão, apresentamos primeiramente, na tabela 10, as correlações da LMS e seus fatores com as dimensões da FFMQ, referentes ao estudo da validade convergente.

Tabela 10

*Matriz de correlações entre a LMS e FFMQ.*

	<b>LMS</b>	<b>NS</b>	<b>NP</b>	<b>ENG</b>	<b>FLEX</b>
<b>FFMQ</b>	0,56**	0,44**	0,48**	0,56**	0,44**
<b>OBS</b>	0,28**	0,26**	0,26**	0,17*	0,25**
<b>DESC</b>	0,43**	0,32**	0,37**	0,46**	0,32**
<b>NJ</b>	0,14*	0,12	0,11	0,15*	0,10
<b>NR</b>	0,22**	0,13	0,23**	0,20**	0,24**
<b>ACC</b>	0,50**	0,41**	0,38**	0,56**	0,36**

**Legenda:** NS – Novelty Seeking; NP – Novelty Producing; ENG – Engagement; FLEX – Flexibility; OBS – Observar; DESC – Descrever; NJ – Não Julgar; NR – Não Reagir; ACC – Agir com Consciência.

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral)

\* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral)

A LMS e a FFMQ apresentam um valor de correlação de 0,56 ( $p < 0,01$ ). Os fatores da LMS apresentam valores de correlação com a FFMQ que variam entre 0,44 e 0,56 ( $p < 0,01$ ).

Os valores das correlações obtidas entre a LMS e as dimensões da FFMQ variam entre 0,14 e 0,5 ( $p < 0,05$ ). Os subconstrutos da LMS apresentam correlações com os fatores da FFMQ de 0,26–0,41(NS) ( $p < 0,01$ ), à exceção de NJ e NR com os quais NS não se correlaciona de forma significativa ( $p > 0,05$ ); 0,23 – 0,38 (NP) ( $p < 0,01$ ), à exceção de NJ ( $p > 0,05$ ); 0,15 – 0,56 (ENG) ( $p < 0,05$ ); 0,24 – 0,36 (FLEX) ( $p < 0,01$ ), à exceção de NJ ( $p > 0,05$ ). Deve-se referir que para efeitos de interpretação do valor de  $r$  considerámos a correlação muito forte quando  $r > 0,9$ ; forte  $r > 0,7$ ; moderada  $r > 0,5$ ; fraca  $r > 0,3$ ; muito fraca  $r < 0,3$  (Mukaka, 2012).

Desta forma, a LMS apenas apresenta uma correlação moderada com a FFMQ e a ACC (estando no limite), sendo as restantes correlações fracas/muito fracas. Para os fatores da LMS, todas as correlações se mostraram fracas/muito fracas, à exceção das correlações ENG – FFMQ e ENG – ACC, que se revelaram moderadas.

Para a validade discriminante, correlacionou-se a LMS com o MAI, assim como com os cinco subconstrutos do BFI. Os valores obtidos para estas correlações encontram-se na tabela 11.

Tabela 11

*Matriz de correlações entre a LMS, MAI e BFI.*

	<b>LMS</b>	<b>NS</b>	<b>NP</b>	<b>ENG</b>	<b>FLEX</b>
<b>MAI</b>	0,68**	0,59**	0,62**	0,56**	0,49**
<b>Extroversão</b>	0,20**	0,15*	0,17*	0,22**	0,16*
<b>Amabilidade</b>	0,42**	0,33**	0,38**	0,36**	0,40**
<b>Conscienciosidade</b>	0,40**	0,32**	0,36**	0,38**	0,28**
<b>Neuroticismo</b>	-0,08	-0,41	-0,45	-0,09	-0,17*
<b>Abertura</b>	0,71**	0,65**	0,71**	0,45**	0,49**

**Legenda:** NS – Novelty Seeking; NP – Novelty Producing; ENG – Engagement; FLEX – Flexibility

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral)

\* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral)

A LMS e o MAI apresentam um valor de correlação de 0,68 ( $p < 0,01$ ). Os valores de correlação entre os subconstrutos da LMS e o MAI variam entre 0,49 e 0,62 ( $p < 0,01$ ). Os valores de correlação entre a LMS e as cinco dimensões de personalidade do BFI variam entre 0,2 e 0,71 ( $p < 0,01$ ), excepto o Neuroticismo, cuja correlação não é significativa ( $p > 0,05$ ). Os subconstrutos da LMS apresentam correlações com as dimensões do BFI de 0,15 – 0,65 (NS) ( $p < 0,05$ ), à exceção do Neuroticismo ( $p > 0,05$ ); 0,17 – 0,71 (NP) ( $p < 0,05$ ), excepto o Neuroticismo ( $p > 0,05$ ); 0,22 – 0,45 (ENG) ( $p < 0,01$ ), excepto o Neuroticismo ( $p > 0,05$ ); 0,16 – 0,49 (FLEX) ( $p < 0,05$ ).

De acordo com estes resultados, a LMS e seus fatores evidenciam correlações moderadas com o MAI, excepto no caso da *Flexibility* ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,01$ ), sendo que no caso da LMS a correlação é quase considerada forte.

As correlações entre a LMS e as dimensões do BFI, apresentam-se muito fracas (Extroversão) a fracas (Amabilidade e Conscienciosidade), excepto no caso da Abertura à Experiência que é considerada forte ( $r = 0,71$ ;  $p < 0,01$ ) e do Neuroticismo (não se verifica nenhuma correlação). Um padrão semelhante repete-se para as correlações entre os fatores da LMS e os fatores do BFI, sendo que todas as dimensões da LMS apresentaram correlações muito fracas com a Extroversão, moderadas com a Amabilidade e a Conscienciosidade e a Abertura à Experiência (excepto no caso do fator *Novelty Seeking*,  $r = 0,71$ ;  $p < 0,01$ ). O Neuroticismo, apenas apresenta um valor de  $r$  significativamente diferente de zero com o fator *Flexibility* (note-se que esta correlação é negativa).

### **Validade Relativa ao Critério**

Como forma de testar a validade relativa ao critério (validade concorrente) foi calculada uma correlação entre os scores totais da LMS e as respostas à questão “*Recentemente tenho sentido necessidade de tirar férias*”. O resultado obtido para esta correlação não possui significância estatística ( $r = -0,007$ ;  $p = 0,922$ ), pelo que não parece existir qualquer relação entre o nível de *mindfulness* dos participantes e a sua resposta a esta questão.

Deve também ser referido que no que concerne a questão, referente à percepção do indivíduo acerca da complexidade da sua função “*A função que exerce neste momento implica a necessidade de resolver problemas de elevada complexidade*”, encontramos uma correlação positiva fraca com a LMS ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,001$ ), pelo que indivíduos que percebem a sua função como sendo mais complexa, tendem a ver-se como indivíduos com maiores níveis de *mindfulness*.

## DISCUSSÃO

O estudo realizado teve como objetivo principal a adaptação e validação da escala *Langer Mindfulness Scale* (LMS) para a população portuguesa. Neste sentido, foram investigadas as qualidades psicométricas da versão traduzida do instrumento: sensibilidade, fiabilidade e validade (conteúdo; construto; convergente; discriminante; concorrente). Para analisar a validade convergente e discriminante da escala foram utilizados três outros instrumentos – FFMQ (validade convergente); MAI e BFI-10-PT (validade discriminante) – que considerámos adequados assim como relevantes, atendendo aos construtos que se destinam a avaliar, na medida em que são construtos relevantes para o mundo organizacional, tal como o *mindfulness* na conceção de *Langer*.

Relativamente à sensibilidade da LMS, os resultados encontrados foram satisfatórios. Atendendo a que na amostra deste estudo os itens apresentaram valores para a assimetria e achatamento adequados, assim como a escala global e suas dimensões (Marôco, 2014), podemos considerar que a nossa adaptação da LMS é um instrumento com capacidade de discriminar sujeitos. Ainda assim, alertamos para o facto de no item 9 – “*Eu evito conversas que me façam pensar*” – a mediana assumir um valor extremo.

No que concerne a validade de construto ou validade fatorial, foi confirmada na nossa amostra a estrutura original do instrumento, com as suas quatro dimensões – *Novelty seeking*; *Novelty Producing*; *Engagement*; *Flexibility* – ainda que a última tenha sofrido a perda de dois itens (item 7 e item 11), já que estes apresentaram uma fiabilidade individual inadequada de acordo com Marôco (2014). O modelo obtido sem estes dois itens, permitiu-nos verificar a validade fatorial da versão portuguesa da LMS, apresentado índices de ajustamento aceitáveis, mantendo os quatro fatores inicialmente propostos por Langer (Pirson, et al., 2012). Desta forma, considerámos esta análise satisfatória, no sentido em que não existiu a necessidade de alterar significativamente a estrutura da escala para obter um modelo ajustado aos dados da amostra em estudo. Contudo, devemos mencionar um aspeto. Poder-se-ia ter optado por trabalhar com a escala completa (incluindo a totalidade dos itens), mas atendendo ao facto de Pirson, et al. (2012) terem encontrado problemas ao nível da *Flexibility*, considerámos adequado remover os itens que apresentaram um comportamento desadequado, tendo em conta a problemática identificada pelos autores no que concerne esta dimensão da LMS que referem, ao criar uma versão reduzida do instrumento, que este fator se expressa através das dimensões *Novelty Seeking*, *Novelty Producing*, e *Engagement*.

Na análise da consistência interna da escala os valores de alfa obtidos revelaram uma consistência interna adequada, à exceção da dimensão *Flexibility*, pelo que não foi possível assegurar que esta dimensão possua uma consistência interna adequada. Como já foi referido, isto dever-se-à, principalmente ao número reduzido de itens com que trabalhamos essa dimensão da escala (2 itens), onde o cálculo do valor de alfa não é a forma mais indicada para a avaliação da fiabilidade (Eisinga, Grotenhuis, & Pelzer, 2012), uma vez que o valor de alfa é bastante influenciado pelo número de itens (Bártolo-Ribeiro, & Aguiar, 2008; Bártolo-Ribeiro, 2017), sendo a estabilidade temporal o método mais apropriado, como também já referimos.

No que diz respeito ao estudo da validade convergente, os valores obtidos para as correlações entre a LMS e a FFMQ foram baixos, principalmente no caso da dimensão Não Julgar da FFMQ. As correlações obtidas apresentam-se todas no sentido positivo (e sejam estatisticamente significativas), o que reflete que indivíduos que experienciam elevados níveis *mindfulness* da forma que ele é concebido por *Langer* (Pirson, et al., 2012) tendam a ser indivíduos com maiores níveis do mesmo construto numa conceção mais tradicional. O valor mais elevado para as correlações entre a LMS e a FFMQ observa-se para o fator Agir com Consciência que reflete uma correlação moderada (no limite inferior, segundo as diretrizes utilizadas, de acordo com Mukaka (2012)). Um aspeto que deve ser realçado é o facto de os fatores Observar e Descrever da FFMQ serem, de acordo com Pirson et al. (2012) aspetos importantes de um *mindfulness* socio-cognitivo. Neste sentido, é relevante referir que, ainda que o coeficiente de correlação obtido para o fator Observar seja baixo, Descrever foi o fator da FFMQ que apresentou o segundo valor mais elevado de correlação com a versão portuguesa da LMS (0,43;  $p < 0,01$ ).

Existem alguns aspetos que pensamos serem importantes de ter em consideração relativamente aos resultados referentes à validade convergente da versão portuguesa da LMS. Deve ter-se em conta que os nossos resultados ( $r = 0,56$  para LMS – FFMQ) são semelhantes aos encontrados por Pirson et al. (2012), em que a LMS (14) se correlacionou com a FFMQ com um valor fraco fraco  $r = 0,337$  ( $p < 0,001$ ), sendo que os autores reportaram este valor como um dos indicadores de validade convergente para a LMS no seu estudo.

Neste sentido, existem aspetos importantes de discutir no âmbito da análise convergente à versão da LMS considerada neste estudo. Pirson et al. (2012) no estudo das validades convergente e discriminante, utilizam como critério para aferição destas fontes de validade o sentido das correlações entre as variáveis consideradas no seu estudo. Deste modo, consideram a existência de correlações positivas como evidência de convergência entre os construtos, e o sentido negativo das correlações como evidência de validade discriminante. De acordo com

Carlson e Herdman (2010), a validade convergente deverá refletir o grau em que dois construtos convergem. Carlson e Herdman (2010) referem o facto de vários estudos apresentarem valores bastante baixos (ex.:  $r = 0,02$ ) como indicadores de validade convergente, salientando que Campbell e Fiske (1959) (cit. por Carlson, & Herdman, 2010) argumentam que o requisito fundamental é a demonstração de alguma convergência e não de congruência total, sendo que “alguma convergência” seria qualquer uma diferente de zero. Contudo os autores recomendam a utilização de valores superiores a  $r = 0,7$  e desaconselham o uso de valores inferiores a  $r = 0,5$  para reportar validade convergente.

De acordo com Bagozzi, Yi e Phillips (1991) duas medidas válidas do mesmo construto deverão apresentar uma correlação elevada entre si refletindo a convergência existente. Adicionalmente, os mesmos autores argumentam que a validade discriminante reflete o grau em que duas medidas que se destinam a avaliar construtos distintos se afastam.

Por um lado, um comentário que pensamos ser importante fazer é referente à AFC da FFMQ. Os valores obtidos para as estatísticas referentes ao ajustamento do modelo à amostra do estudo, ainda que se considerem aceitáveis (à exceção de um CFI com valor sofrível), as correlações obtidas não vão ao encontro daquilo que foi observado no estudo de adaptação deste instrumento (Gregório, & Gouveia, 2011), na medida em que no presente estudo existem três correlações sem significância estatística. Adicionalmente, cinco itens apresentaram problemas de ajustamento local no modelo considerado neste estudo. Ainda, lembre-se o facto de que a análise dos índices de modificação sugeriu a correlação entre erros de itens de diferentes fatores, assim como sugeriu a correlação de erros de itens com diferentes fatores latentes. Esta situação pode ser problemática (Dias, Leal, & Marôco, 2015) e pode sugerir problemas ao nível da especificação do modelo. Ainda que os índices de ajustamento obtidos aparentem a capacidade do modelo explicar a estrutura correlacional das variáveis verificada na amostra utilizada, deve referir-se que estes foram obtidos através da correlação de bastantes erros o que pode ter melhorado artificialmente o ajustamento do modelo (Marôco, 2014).

Por outro lado, dado o facto do valor para a correlação referente à validade convergente obtido no estudo de Pirson et al. (2012) ter sido baixo (LMS – FFMQ), pode ser questionada a decisão de ter sido escolhida essa medida para tentar garantir a validade convergente da escala trabalhada no presente estudo. Relativamente a este aspeto, saliente-se que a FFMQ é um instrumento cujos itens foram extraídos de cinco outras medidas de *mindfulness* já existentes (Gregório, & Gouveia, 2011), que representa a perspetiva tradicional do construto de uma forma ampla e que considera dois fatores – Observar e Descrever – que, de acordo com Pirson et al. (2012) estão relacionados com a componente socio-cognitiva do *mindfulness*.

Deve igualmente ser tido em conta que a conceção *Langeriana* do construto é diferente da conceção tradicional, pelo que pode ser questionado até que ponto qualquer outro instrumento de *mindfulness* tradicional iria produzir coeficientes de correlação substancialmente superiores.

Deste modo, torna-se difícil garantir a validade convergente da versão adaptada da LMS neste estudo uma vez que consideramos que os valores das correlações não são suficientemente elevados para garantir a convergência das duas medidas de *mindfulness*. Neste sentido, estudos adicionais de validação convergente da LMS portuguesa serão necessários para esclarecer os aspetos mencionados.

Relativamente à validade discriminante da LMS, dois instrumentos foram utilizados para estudar esta fonte de validade, o MAI e o BFI-10-PT.

Em primeiro lugar, relativamente à MAI, as correlações obtidas foram substancialmente superiores ao esperado. Os valores obtidos, ainda que se possam considerar correlações moderadas, são relativamente elevados, pelo que não vão de encontro ao que era esperado. Como já referimos, Bagozzi, Yi e Phillips (1991) referem que a validade discriminante se refere ao grau de afastamento entre duas medidas que avaliam conceitos distintos. Neste sentido, as correlações esperadas, para que se verificasse a validade discriminante da LMS, deveriam ser muito fracas ou inexistentes (independentemente do seu sentido ser negativo ou positivo). Por um lado, atendendo ao facto da metacognição e o *mindfulness* serem conceitos que, pode dizer-se, partilham alguns “elementos”, seria esperado que indivíduos cujos níveis de *mindfulness* fossem mais elevados, apresentassem um score mais elevado na escala de metacognição. Por outro lado, os valores obtidos, nomeadamente a correlação entre os scores totais, quase que tocam naquilo que seria o limite recomendado por Carlson e Herdman (2010), a partir do qual se poderia começar a considerar a convergência dos construtos, pelo que a correlação da LMS com o MAI, por si só, não poderia ser considerada uma evidência de validade discriminante.

Ainda que este resultado não tenha permitido verificar a validade discriminante da LMS, deve ser conferida alguma relevância aos valores encontrados. Como já foi referido, esperava-se uma associação positiva entre os dois construtos. Isbel e Mahar (2015), fazem referência à forma como o *mindfulness*, num processo em que a atenção é cultivada pela consciência plena do momento presente e sua aceitação, pode gerar maior controlo cognitivo assim como maiores capacidades metacognitivas. No mesmo sentido, referem que a capacidade de regular a atenção para o presente poderá ser um facilitador da monitorização metacognitiva.

Para além disto, deve ser tido em consideração o facto de que o *mindfulness*, na abordagem de Langer, apresentou-se relacionado positivamente com a necessidade de atividade

cognitiva (Pirson et al., 2012), assim como com capacidade cognitiva geral (Bodner, & Langer, 2001, cit. por Haigh et al., 2011). Neste sentido, deve-se salientar que a metacognição é essencialmente uma atividade cognitiva, na medida em que é, essencialmente, o conhecimento que um indivíduo possui acerca do seu conhecimento (Ribeiro, 2003).

Igualmente importante, é ter em conta que esta abordagem ao *mindfulness* concebe-o como um modo de funcionamento de envolvimento ativo com o contexto e ambiente em que o indivíduo direciona a sua atenção para pistas novas dadas pelo contexto de forma a poder reconstruir e criar ativamente novas categorias, de acordo com Haigh et al. (2011), o que sugere que este tipo de *mindfulness* estará associado a um constante envolvimento cognitivo do indivíduo.

No decorrer deste estudo, não é do nosso conhecimento que existam outros estudos em se tenham tentado correlacionar medidas de metacognição com medidas de *mindfulness*, nomeadamente na abordagem da LMS. Desta forma, investigação adicional deverá ser conduzida de forma a compreender melhor de que forma e até que ponto os construtos se aproximam, incluindo ambas as perspetivas de *mindfulness*.

Para além da metacognição, utilizámos também a personalidade (BFI-10-PT) para investigar a validade discriminante da LMS.

Relativamente aos traços de personalidade avaliados pelo BFI, os coeficientes de correlação revelaram-se moderados para a Amabilidade e a Conscienciosidade, muito fracos para a Extroversão, fortes para a Abertura à Experiência e não significativos para o Neuroticismo – excepto no caso da *Flexibility*, que apresentou uma correlação muito fraca com este. Saliente-se que, o Neuroticismo se apresentou negativamente correlacionado com esta dimensão e mostrou uma tendência para ir no sentido negativo nas correlações com todas as outras dimensões, ainda que não tenha atingido a significância estatística. Assim, na amostra em estudo, indivíduos que se percebem como sendo mais amáveis, conscienciosos, extrovertidos e abertos à experiência, tendem a apresentar níveis mais elevados de *mindfulness*.

Estes resultados vão parcialmente ao encontro daquilo que era esperado. Primeiramente, era esperado que o Neuroticismo apresentasse uma correlação negativa com a medida de *mindfulness* que foi utilizada. Ainda que, como referimos os valores de  $r$  para o Neuroticismo sejam negativos (para todas as dimensões, assim como a LMS total), apenas foi obtida significância estatística para uma das dimensões da LMS (*Flexibility*). Um estudo meta-analítico (Giluk, 2009) reporta que este traço de personalidade é aquele que apresenta uma correlação mais forte com o *mindfulness* ( $r = -0,45$ ) no sentido negativo. Giluk (2009), refere que o estereótipo do indivíduo com elevados níveis de neuroticismo contrasta naturalmente

com o indivíduo com elevados níveis de *mindfulness*, na medida em que um indivíduo com um nível elevado deste traço de personalidade tem uma maior propensão para vivenciar stress psicológico, assim como demonstra menores níveis de bem-estar. Contrariamente, um indivíduo com maior nível de *mindfulness* tende a experienciar a situação oposta. Desta forma, deparamo-nos com alguma dificuldade em compreender a ausência de uma correlação entre a LMS e este traço de personalidade. Contudo, é interessante reparar que a dimensão Neuroticismo possui uma média de resposta que de 3,09 que corresponde à categoria “*Não concordo nem discordo*”. Este valor poderá ser reflexo de alguma dificuldade de compreensão dos itens por parte dos participantes.

No que concerne a Extroversão, foi o valor de correlação mais baixo que foi apurado para os cinco traços de personalidade (excepto o Neuroticismo), o que vai de encontro ao esperado, sendo que outros estudos encontram valores também baixos para esta correlação (Giluk, 2009). De acordo com Rau e Williams (2015), os indivíduos extrovertidos têm uma maior propensão para experienciar emoções positivas, tal como acontece com o *mindfulness*, pelo que seria de esperar uma correlação positiva. Porém, a Extroversão implica experienciar excitação e a busca desse tipo de sensações, o que é contraditório ao *mindfulness*, providenciando uma explicação para que a correlação seja fraca (Giluk, 2009; Rau, & Williams, 2015). Neste sentido, considera-se que este traço de personalidade contribui para a validade discriminante da LMS.

A Conscienciosidade, assim como a Amabilidade apresentaram-se positivamente correlacionados (com valores indicadores de correlações fracas) com a LMS, o que vai de encontro ao que era esperado. No primeiro caso, como já foi referido, um indivíduo mais consciencioso tende a ter características como a organização, confiabilidade, auto-disciplina e resistência a comportamentos impulsivos, à semelhança do que acontece em alguém com elevados níveis de *mindfulness* (Giluk, 2009). Porém, como também já explicámos no enquadramento teórico, a conscienciosidade está associada à perseguição de objetivos, assim como a que o indivíduo direcione a sua atenção para *feedback* corretivo o que de acordo com Rau e Williams (2015), não estará tão associado ao *mindfulness*. Contudo, este tende a ser o traço de personalidade menos investigado no que concerne a produção de conhecimento relacionado com o *mindfulness* (Giluk, 2009) e pensamos que o aspeto mencionado por Rau e Williams (2015) referente à procura de pistas do meio para obter um desempenho mais elevado (*feedback* corretivo), possa estar relacionado com o facto da correlação encontrada neste estudo ( $r = 0,4$ ) ser superior aos valores reportados na meta-análise de Giluk (2009) ( $r = 0,32$ ), pelo que este aspeto pode relacionar-se mais com o *mindfulness* socio-cognitivo, do que com o *mindfulness* tradicional.

No segundo caso, como também já foi referido, um indivíduo mais amável tende a apresentar mais comportamentos prossociais e compassivos, pelo que neste sentido poder-se-ia supor algum tipo de sobreposição entre os construtos (Rau, & Williams, 2015). Contudo, os construtos são distintos na medida em que os mecanismos por trás dos comportamentos deverão ser diferentes, sendo que, ainda de acordo com Rau e Williams (2015), no caso da Amabilidade a aprovação social terá uma contribuição relevante enquanto que, para o *mindfulness*, o indivíduo adotaria esse tipo de comportamentos num estilo prossocial interpessoal desprovido da reatividade a recompensas externas (como a aprovação social). Um aspeto importante que deve ser referido relativamente à Amabilidade é o facto de, corroborando os resultados encontrados por Bártole-Ribeiro e Aguiar (2008), este fator ter apresentado o valor de alfa de Cronbach mais baixo de todos os fatores do BFI-10-PT:  $\alpha = 0,49$ , sendo que no estudo de Bártole-Ribeiro e Aguiar (2008) foi obtido o valor  $\alpha = 0,41$ , pelo que os autores sugerem a necessidade de continuar a investigar a consistência desta medida, assim como a eventual alteração dos itens deste fator por outros que o consigam avaliar de forma mais consistente.

Neste sentido, consideramos que ambos os traços Amabilidade e Conscienciosidade contribuíram para a validade discriminante da LMS.

Por último, o traço Abertura à Experiência apresentou uma correlação forte com a LMS ( $r = 0,71$ ;  $p < 0,01$ ), à semelhança do estudo de Pirson et al. (2012) onde foi reportado um valor de  $r = 0,73$  para a correlação entre este traço e a LMS. Este resultado indica que indivíduos mais abertos a novas experiências tendem também a apresentar maiores níveis de *mindfulness*. Contudo, este resultado não vai ao encontro do encontrado por Giluk (2009) que reporta uma correlação fraca entre o *mindfulness* e este traço de personalidade. Adicionalmente este autor refere a partilha de elementos como a atenção, recetividade e curiosidade, e a diferença em aspetos como vaguear mentalmente ou a fantasia, característicos da Abertura à Experiência, corroborando o argumento de Brown e Ryan (2003). Contudo, consideramos que estes elementos partilhados pelos construtos estão na base do valor da correlação obtida. Nomeadamente, pelo facto do *mindfulness* avaliado pela LMS contemplar aspetos como a procura e criação de coisas novas (*Novelty Seeking e Novelty Producing*), fatores estes que apresentam correlações elevadas com a abertura à experiência, sendo que o *Engagement* e a *Flexibility* apresentam valores de correlação substancialmente inferiores.

Porém, atendendo ao valor elevado obtido na correlação da LMS com este traço de personalidade, não consideramos que exista uma distinção clara entre os construtos pelo que não consideramos este resultado como uma contribuição para a validade discriminante do instrumento trabalhado neste estudo.

Relativamente ao valor de correlação obtido para a questão que considerámos para avaliar a validade concorrente, não foi possível verificar uma correlação significativa entre as respostas a essa questão e o score da LMS. Considera-se a possibilidade de terem existido problemas na interpretação da questão, ou que a forma como estruturámos a questão possa não ter sido a melhor para avaliar o pretendido. Neste sentido, deve-se compreender que existe a possibilidade de existirem elementos da amostra que tenham tirado férias pouco tempo antes da sua participação no estudo.

Adicionalmente, consideramos que as respostas a esta questão possam ter sido influenciadas por questões de desejabilidade social.

Por último, foi possível apurar que indivíduos com maior nível de *mindfulness* tendem a percecionar a sua função como mais complexa. Ainda que através da questão aplicada aos participantes não seja possível apurar os aspetos que fazem os participantes categorizar a sua função como mais, ou menos complexa, pensamos que a componente cognitiva inerente ao *mindfulness* sócio-cognitivo estará na base da explicação para este resultado. Uma vez que uma maior complexidade da função requer frequentemente a utilização de atividade cognitiva para a adaptação a diferentes tarefas e desenvolvimento de novas aptidões (Sturman, Cheramie, & Cashen, 2005), aspetos que são próximos do *mindfulness* medido pela LMS.

### **Limitações e Sugestões**

Neste estudo existem alguns aspetos que gostaríamos de discutir relativamente ao que se considera terem sido potenciais limitações.

Primeiramente, uma limitação clara deste estudo, prende-se com o método de recolha de dados utilizado. Em primeiro lugar deve lembrar-se que este estudo teve como objetivo principal a adaptação de um questionário à população portuguesa e, tendo em conta a amostragem por conveniência (em que a probabilidade de todos os elementos da população pertencerem à amostra não é a mesma), não é possível generalizar os resultados à população. Em segundo lugar, é importante referir que a aplicação dos questionários realizada *online* não permite ter controlo relativamente à forma como os participantes respondem ao questionário, assim como não permite o eventual esclarecimento de dúvidas que possam surgir ao longo do preenchimento, pelo que estes aspetos devem refletir-se no cuidado que deve ser tido ao considerar os resultados apresentados. Claramente, a sugestão de advém desta limitação será no sentido de exercer maiores cuidados em estudos futuros no que concerne a aplicação dos questionários, assim como de tentar obter uma maior amostra que seja mais representativa da população portuguesa.

Relativamente à validade convergente, como foi já referido, os resultados obtidos entre as medidas que se correlacionaram para atingir este objetivo, vão ao encontro de estudos anteriores que os consideraram uma contribuição para esta fonte de validade (Pirson et al., 2012). Contudo, atendendo ao facto de neste estudo se ter considerado um critério diferente para a confirmação da validade convergente ( $r \geq 0,7$ : Carlson, & Herdman, 2010), os resultados não foram considerados satisfatórios. Neste sentido, por um lado, considera-se que a escolha de uma medida para a validade convergente possa ter sido uma limitação deste estudo, enquanto que, por outro lado, não existe nenhuma medida que concecione o *mindfulness* na mesma perspetiva que a LMS, para garantir a produção de resultados mais satisfatórios a este nível.

Neste sentido, considera-se necessário o desenvolvimento de mais estudos referentes ao *mindfulness* na conceção teórica de Langer para compreender de facto até que ponto este construto se deve aproximar da conceção tradicional de *mindfulness*.

Outro aspeto importante de ser referido refere-se aos resultados encontrados relativamente ao estudo da validade discriminante utilizando uma medida de metacognição. Estes resultados, que também não se consideram satisfatórios, devem corroborar a ideia exposta no parágrafo anterior. Aquilo que se pode considerar uma limitação na escolha de uma medida adequada para o estudo da validade convergente da LMS, pode ser transposto para este caso, pelo que também consideramos que a escolha do MAI pode não ter sido a escolha mais acertada para produzir resultados evidenciadores de validade discriminante. Porém, este resultado é considerado particularmente interessante, pois, aparentemente, a metacognição apresenta neste estudo uma associação consideravelmente superior com *mindfulness Langeriano* do que a associação encontrada entre este e o *mindfulness* tradicional. Por este motivo, deve ser incentivada a continuação do desenvolvimento de referenciais teóricos que trabalhem a metacognição e o *mindfulness* na perspetiva socio-cognitiva, uma vez que, claramente, estes conceitos se revelaram mais próximos do que aquilo que era esperado. Neste sentido, seria interessante compreender, do ponto de vista teórico, se a metacognição em contexto de trabalho poderá ser considerada um preditor do *mindfulness*, ou a situação inversa.

Contudo, deve ser lembrado o facto de o modelo utilizado para a FFMQ tenha apresentado alguns problemas, pelo que os resultados obtidos relativamente à validade convergente devem ser interpretados com cautela.

Relativamente à utilização do BFI-10-PT, deve ser lembrado que este questionário, desenvolvido por Bártolo-Ribeiro e Aguiar (2008) possui, de acordo com os autores, algumas fragilidades (nomeadamente o reduzido número de itens), pelo que seria interessante

desenvolver um estudo em que se aplicasse um questionário mais extenso da personalidade e comparar os resultados obtidos ao deste estudo.

No que concerne o critério utilizado para estudar a validade concorrente da LMS, ainda que este critério tenha parecido relevante, como foi explicado por Pirson et al. (2012) sugere-se o desenvolvimento de estudos que considerem diferentes critérios relacionados com o bem-estar físico (ex.: força; tempo de reação), psicológico (ex.: humor) e organizacional (ex.: aprendizagem; criatividade) de forma a corroborar os resultados encontrados pelos autores mencionados.

Uma sugestão que também se considera relevante seria o desenvolvimento de um estudo que contemplasse apenas a versão de 14 itens e três dimensões da escala (LMS14: Pirson et al., 2012) e a conseqüente comparação dos resultados obtidos com os resultados deste estudo, uma vez que os autores da versão reduzida referem que o modelo se apresentou mais ajustado do que o modelo original. Ainda, no sentido da continuação da investigação no âmbito de desenvolver uma adaptação à população portuguesa, válida, desta medida, sugere-se que se considere a possível reformulação dos itens 12, 13 e 9, uma vez que, ainda que os tenhamos tido em consideração nas nossas análises, não apresentaram um comportamento ideal, sendo que os dois primeiros não compreenderam respostas em todas as categorias e o 9 apresenta uma mediana extremada.

### **Considerações Finais**

Este estudo, como foi referido, tem vários aspetos que se consideram potenciais limitações. Contudo, considera-se que o trabalho desenvolvido é de alguma relevância. Primeiramente, é a primeira tentativa (tanto quanto é do nosso conhecimento) de adaptação de uma medida de *mindfulness* socio-cognitivo para a população portuguesa. Este facto, por si só, é considerado relevante no que compreende o desenvolvimento deste estudo. Como referem Pirson et al. (2012), tem-se assistido cada vez mais ao estudo do *mindfulness* em diferentes contextos, sendo que o contexto organizacional tem vindo a adquirir maior interesse no estudo deste tema. Neste sentido, a existência de uma medida que permita avaliar este construto neste *setting* torna-se necessária e, de acordo com estes autores, os restantes questionários existentes para medir este atributo são estruturados, maioritariamente, para utilização clínica.

Ainda que, como foi referido, esta seja a primeira tentativa de adaptar a LMS à população portuguesa, com todas as limitações referidas, pensa-se que algumas implicações estão associadas a este estudo, nomeadamente a nível teórico.

Como foi referido, as correlações encontradas entre a LMS e o MAI foram consideravelmente superiores ao esperado. Neste sentido, este estudo torna-se importante para compreender melhor a associação entre estes dois conceitos. Por outro lado, como foi também referido, encorajamos o desenvolvimento de estudos que se destinem a compreender melhor a forma como este tipo de *mindfulness* se distancia do tradicional, nomeadamente na população portuguesa.

Apesar de se considerar que este estudo tenha a sua relevância, uma vez que este instrumento ainda está numa fase inicial da sua adaptação para a população portuguesa, desaconselhamos a sua utilização prática para avaliação do construto, pelo que mais estudos são necessários para garantir que a validade desta medida.

De qualquer forma, consideramos que esta etapa inicial da validação do instrumento tenha conseguido demonstrar que existem associações pertinentes (nos sentidos pretendidos) entre o *mindfulness* sóciocognitivo e os demais construtos com que o correlacionámos numa amostra da população portuguesa. Neste sentido, uma vez que os construtos, nomeadamente a personalidade, está bastante associada a variáveis relevantes para o contexto organizacional – como o desempenho, Barrick e Mount (1991) – entendemos que este tipo de associações deve contribuir para estimular o interesse na continuação do desenvolvimento de estudos que venham a possibilitar a avaliação deste tipo de *mindfulness* na população portuguesa, assim como a melhor compreensão deste e suas implicações relativamente a outras variáveis relevantes.

## REFERÊNCIAS

- Akturk, A. O., & Sahin, I. (2011). Literature review on metacognition and its measurement. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 3731-3736.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10* (2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11* (3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13* (1), 27-45.
- Bagozzi, R. P., Yi, Y., & Phillips, L. W. (1991). Assessing construct validity in organizational research. *Administrative Science Quarterly, 36* (3), 421-458.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel psychology, 44* (1), 1-26.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1993). Autonomy as a moderator of the relationships between the Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of applied Psychology, 78* (1), 111-118.
- Bártolo-Ribeiro, R. (2017). The use of brief questionnaires in academic context: The case of BFI-10. Poster session presented at 14th European Conference on Psychological Assessment of European Association of Psychological Assessment (EAPA), Lisbon: ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Bártolo-Ribeiro, R. & Aguiar, R. (2008). Avaliação Rápida da Personalidade: Estudo Preliminar da Versão Portuguesa Reduzida de 10 itens do Big Five Inventory. Trabalho apresentado em XIII Conferência Avaliação Psicológica: Formas e Contexto, In *Actas do XIII Congresso Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contexto*, Braga.

- Bártolo-Ribeiro, R. & Gomes, F. (2017). Study of adaptation and validation of Metacognitive Awareness Inventory to organizational context. Poster session presented at 14th European Conference on Psychological Assessment of European Association of Psychological Assessment (EAPA), Lisbon: ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4, 191-202.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11 (3), 230-241.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering in the context of substance use, misuse and addiction. *Substance Use & Misuse*, 49, 487-491.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S., (2009). Sitting meditation interventions among youth: a review of treatment efficacy. *Pediatrics*, 124 (3), 532-541.
- Boettcher, J., Åström, V., Pålsson, D., Schenström, O., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Behaviour Therapy*, 45, (2), 241-253.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544.
- Bowen, S. Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S., Garner, M., Douglass, A., Larimer, M. E., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: a pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30, (4), 295-305.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Alessandri, G., Gerbino, M., & Barbaranelli, C. (2011). The contribution of personality traits, and self-efficacy beliefs to academic achievement: a longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 78-96.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. *Assessment*, 15 (2), 204-223.
- Carlson, K. D., & Herdman, A. O. (2010). Understanding the impact of convergent validity on research results. *Organizational Research Methods*, 1-16.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451-455.
- Creswell, J. D. (in press). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*.
- Cunha, M. P., Rego, A., Cunha, R. C., Cabral-Cardoso, C., & Neves, P. (2014). *Manual de comportamento organizacional e gestão* (7ª ed.). Lisboa: RH Editora.
- D'Oliveira, T. (2007). *Teses e dissertações: recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos* (2ª ed.). Lisboa: Editora RH.
- Dias, F. V., Leal, I., & Marôco, J. (2015). Inventário de medos III: avaliação das qualidades psicométricas em uma amostra portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28 (1), 11-20.
- Eisinga, R., Grotenhuis, M., & Pelzer, B. (2012). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 1-11.

- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Flavel, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34 (10), 906-911.
- Garcia-Marques, T., & Maroco, J. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4 (1), 65-90.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big-five personality, and affect: a meta-analysis. *Personality and individual differences*, 47, 805-811.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115-157.
- Gomes, F. M. R. M. (2016). *Moderamos eu? Moderamos nós? Efeito moderador dos traços de personalidade e da cultura organizacional na relação entre metacognição e engagement laboral*. (Tese de Mestrado). ISPA: Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida.
- Grant, R. M. (1996). Prospering in dynamically-competitive environments: organizational capability as knowledge integration. *Organizacion Science*, 7 (4), 375-387.
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, 54, 259-280.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

- Haigh, E. A. P., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer mindfulness/mindlessness scale. *Assessment, 18* (1), 11-26.
- Hansen, D. (2012). A guide to mindfulness at work. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/drewhansen/2012/10/31/a-guide-to-mindfulness-at-work/#6a22b56525d2>
- Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: a test of current models. *Consciousness and Cognition, 38*, 50-59.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition, 28*, 64-80.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10* (2), 144-156.
- Kolenikov, S., & Bollen, K., A. (2010). Testing negative error variances: is a Heywood case a symptom of misspecification? *Sociological Methods & Research, 41* (1), 124-167.
- Lakey, C. E., Campbell, W. K., Brown, K. W., & Goodie, A. S. (2007). Dispositional mindfulness as a predictor of the severity of gambling outcomes. *Personality and Individual Differences, 43* (7), 1698-1710.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56* (1), 1-9.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62* (12), 1445-1467.

- Li, M. J., Black, D. S., & Garland, E. L. (in press). The applied mindfulness process scale (AMPS): a process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Personality and Individual Differences*.
- Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: an examination of mechanism and scalability. *PloS one*, *10* (2). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0118221>
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais. Fundamentos teóricos, software & aplicações* (2ª ed.). Pêro Pinheiro: Report Number.
- Mukaka, MM (2012). A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal*, *24* (3), 69-71.
- Munby, H., Hutchinson, N. L., & Chin, P. (2009). Workplace Learning: Metacognitive Strategies for Learning in the Knowledge Economy. *International Handbook of Education for the Changing World of Work*, 1763-1775.
- Norman, E. (2017). Metacognition and mindfulness: the role of fringe consciousness. *Mindfulness*, *8*, 95-100.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Fordham University Schools of Business Research Paper*. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2158921](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2158921)
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: a 10-item short version of the big five inventory in english and german. *Journal of Research in Personality* *41*, 203-212.
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (in press). Dispositional mindfulness: a critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*.

- Reb, J., & Choi, E. (2014). Mindfulness in Organizations. *The Psychology of Meditation*. Research Collection Lee Kong Chian School of Business.
- Ribeiro, C. (2003). Metacognição: um apoio ao processo de aprendizagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16 (1), 109-116.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S.D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 463-482.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460-475.
- Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7 (4), 351-371.
- Shennan, C., Payne, S., & Fenlon, D. (2011). What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psycho-Oncology*, 20, 681-697.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659-666.
- Sturman, M. C., Cheramie, R. A., & Cashen, L. H. (2005). The impact of job complexity and performance measurement on the temporal consistency, stability, and test-retest reliability of employee job performance ratings. *Cornell University, School of Hospitality Administration*. Disponível em: <http://scholarship.sha.cornell.edu/articles/120/>
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33 (1), 25-39.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (4), 615-623.

- Thompson, B. L., & Waltz. J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, *43*, 1875-1885.
- Törnroos, M., Hintsanen, M., Hintsala, T., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Hutri-Kähönen, N., & Keltikangas-Järvinen, L. (2013). Associations between five-factor model traits and perceived job strain: a population-based study. *Journal of occupational health psychology*, *18* (4), 492.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the frieburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, *40*, 1543-1555.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *19* (3), 211-228.

## **ANEXOS**

## **ANEXO A – Questionário**

Caro(a) Participante,

O questionário que se segue, insere-se no âmbito da realização de uma Dissertação de Mestrado na área de Psicologia Social e das Organizações pelo ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida.

O estudo que estamos a desenvolver tem como objetivo contribuir para a compreensão da forma como o Mindfulness pode ajudar na obtenção de resultados positivos a nível pessoal, social e organizacional.

Desta forma, gostaríamos de solicitar a sua colaboração, com o preenchimento deste questionário.

Pedimos que responda a às questões seguintes, alertando para o facto de não existirem respostas certas nem erradas, pelo que deverá responder de forma sincera. Os dados recolhidos serão apenas sujeitos a análises estatísticas, sendo que garantimos o anonimato e confidencialidade das suas respostas.

O preenchimento do questionário deverá demorar entre 10-15 minutos.

Gratos pela sua colaboração.

### **Parte I**

Instruções: Abaixo, encontra uma série de afirmações que se referem à sua forma de ser habitual. Por favor, indique o quanto concorda com cada uma dessas afirmações.

Caso esteja confuso com a redação de um item, não tenha uma opinião clara, ou nem concorde nem discorde, use o número “4” ou “NEUTRO” na escala.

**1.** Eu gosto de investigar coisas.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**2.** Eu tenho poucas ideias novas.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**3.** Eu estou sempre aberto(a) a novas formas de fazer as coisas.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**4.** Eu envolvo-me em quase tudo o que faço.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**5.** Eu não procuro ativamente aprender coisas novas.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**6.** Eu faço várias contribuições inovadoras.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**7.** Eu mantenho as antigas e testadas maneiras de fazer as coisas.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**8.** Eu raramente me apercebo do que as outras pessoas estão a fazer.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**9.** Eu evito conversas que me façam pensar.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**10.** Eu sou muito criativo(a).

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**11.** Eu consigo comportar-me de várias formas diferentes para uma determinada situação.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**12.** Eu presto atenção ao panorama geral.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**13.** Eu sou muito curioso(a).

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**14.** Eu tento pensar em novas formas de fazer as coisas.

Discordo Totalmente **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**   **7** Concordo Totalmente

**15.** Eu raramente estou consciente das mudanças.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**16.** Eu tenho uma mente aberta em relação a tudo, mesmo coisas que desafiem as minhas crenças fundamentais.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**17.** Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**18.** Eu tenho facilidade em criar ideias novas e eficazes.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**19.** Eu raramente estou alerta para novos desenvolvimentos.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**20.** Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

**21.** Eu não sou um(a) pensador(a) original.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5**    **6**    **7** Concordo Totalmente

## **Parte II**

Instruções: Por favor, avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala:

1- Nunca ou muito raramente verdadeiro

2- Raramente verdadeiro

3- Algumas vezes verdadeiro

4- Frequentemente verdadeiro

5- Muito frequentemente ou sempre verdadeiro

Assinale o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

**1.** Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**7. Consigo traduzir facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.**

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito  
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente   
verdadeiro verdadeiro sempre  
verdadeiro

**8.** Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
verdadeiro				verdadeiro		sempre	
					Frequentemente	verdadeiro	

**9.** Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
verdadeiro				verdadeiro		sempre	
					Frequentemente	verdadeiro	

**10.** Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
verdadeiro				verdadeiro		sempre	
					Frequentemente	verdadeiro	

**11.** Noto como a comida e a bebida afetam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
verdadeiro				verdadeiro		sempre	
					Frequentemente	verdadeiro	

**12.** Tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
verdadeiro				verdadeiro		sempre	
					Frequentemente	verdadeiro	

**13.** Distraio-me facilmente.

Nunca					Muito		
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-	<input type="checkbox"/>
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou	
					Frequentemente	verdadeiro	

verdadeiro

verdadeiro

sempre  
verdadeiro

**14.** Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.

Nunca

ou muito   
raramente  
verdadeiro

raramente   
verdadeiro

Algumas   
vezes  
verdadeiro

Frequentemente   
verdadeiro

Muito

Frequente-   
-mente ou  
sempre  
verdadeiro

**15.** Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.

Nunca

ou muito   
raramente  
verdadeiro

raramente   
verdadeiro

Algumas   
vezes  
verdadeiro

Frequentemente   
verdadeiro

Muito

Frequente-   
-mente ou  
sempre  
verdadeiro

**16.** Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.

Nunca

ou muito   
raramente  
verdadeiro

raramente   
verdadeiro

Algumas   
vezes  
verdadeiro

Frequentemente   
verdadeiro

Muito

Frequente-   
-mente ou  
sempre  
verdadeiro

**17.** Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.

Nunca

ou muito   
raramente  
verdadeiro

raramente   
verdadeiro

Algumas   
vezes  
verdadeiro

Frequentemente   
verdadeiro

Muito

Frequente-   
-mente ou  
sempre  
verdadeiro

**18.** É-me difícil permanecer focado no que está a acontecer no presente.

Nunca

ou muito   
raramente  
verdadeiro

raramente   
verdadeiro

Algumas   
vezes  
verdadeiro

Frequentemente   
verdadeiro

Muito

Frequente-   
-mente ou  
sempre  
verdadeiro

**19.** Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores distancio-me e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).

Nunca

Muito

ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Frequente-   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre  
verdadeiro

**20.** Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre  
verdadeiro

**21.** Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre  
verdadeiro

**22.** Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre  
verdadeiro

**23.** Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre  
verdadeiro

**24.** Pouco tempo depois de ter pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a).

Nunca  
ou muito  raramente  Algumas  Frequentemente  Muito   
raramente verdadeiro vezes verdadeiro -mente ou  
verdadeiro sempre

verdadeiro

**25.** Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou
verdadeiro				verdadeiro		sempre
						verdadeiro

**26.** Noto o cheiro e o aroma das coisas.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou
verdadeiro				verdadeiro		sempre
						verdadeiro

**27.** Mesmo quando estou profundamente triste ou terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou
verdadeiro				verdadeiro		sempre
						verdadeiro

**28.** Faço as atividades sem estar realmente atento(a) às mesmas.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou
verdadeiro				verdadeiro		sempre
						verdadeiro

**29.** Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-
raramente		verdadeiro		vezes		-mente ou
verdadeiro				verdadeiro		sempre
						verdadeiro

**30.** Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.

Nunca					Muito	
ou muito	<input type="checkbox"/>	raramente	<input type="checkbox"/>	Algumas	<input type="checkbox"/>	Frequente-

raramente verdadeiro	verdadeiro	vezes verdadeiro	verdadeiro	-mente ou sempre verdadeiro
-------------------------	------------	---------------------	------------	-----------------------------------

**31.** Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Algumas vezes verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Frequentemente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Muito Frequente- -mente ou sempre verdadeiro	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--	--------------------------

**32.** A minha tendência natural é traduzir as minhas experiências em palavras.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Algumas vezes verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Frequentemente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Muito Frequente- -mente ou sempre verdadeiro	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--	--------------------------

**33.** Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Algumas vezes verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Frequentemente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Muito Frequente- -mente ou sempre verdadeiro	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--	--------------------------

**34.** Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Algumas vezes verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Frequentemente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Muito Frequente- -mente ou sempre verdadeiro	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--	--------------------------

**35.** Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom (boa) ou mau (má), em função desses pensamentos ou imagens.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	raramente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Algumas vezes verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Frequentemente verdadeiro	<input type="checkbox"/>	Muito Frequente- -mente ou sempre verdadeiro	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--	--------------------------

**36.** Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento.

Nunca  ou muito raramente verdadeiro  raramente verdadeiro  Algumas vezes verdadeiro  Frequentemente verdadeiro  Muito Frequentemente ou sempre verdadeiro

**37.** Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com grande pormenor.

Nunca  ou muito raramente verdadeiro  raramente verdadeiro  Algumas vezes verdadeiro  Frequentemente verdadeiro  Muito Frequentemente ou sempre verdadeiro

**38.** Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.

Nunca  ou muito raramente verdadeiro  raramente verdadeiro  Algumas vezes verdadeiro  Frequentemente verdadeiro  Muito Frequentemente ou sempre verdadeiro

**39.** Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.

Nunca  ou muito raramente verdadeiro  raramente verdadeiro  Algumas vezes verdadeiro  Frequentemente verdadeiro  Muito Frequentemente ou sempre verdadeiro

### Parte III

Instruções: Indique o grau de aplicação de cada uma das seguintes frases a si, de acordo com a escala:

- 1- Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

**1.** Em termos Profissionais conheço os meus pontos fortes e fracos

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**2.** Eu penso sobre os recursos a utilizar antes de começar uma tarefa.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**3.** Estabeleço objectivos específicos, antes de começar uma tarefa.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**4.** Eu sei quais são as tarefas mais importantes para desempenhar.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**5.** Sei o que a minha chefia espera do meu desempenho.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**6.** Utilizo diferentes estratégias de resolução de tarefas, dependendo da situação.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**7.** Depois de terminar uma tarefa, pergunto a mim próprio/a se existia uma maneira mais fácil de a desempenhar.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**8.** Antes de começar, interrogo-me sobre a tarefa a desempenhar.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**9.** Penso nas várias formas de desempenhar uma tarefa e escolho a melhor opção.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**10.** Após terminar, reflecto sobre o meu desempenho nas tarefas.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**11.** Uso os meus pontos fortes para compensar os meus pontos fracos.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**12.** Quando uso uma estratégia sei que será a mais eficaz nessa situação.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**13.** Após ter terminado, pergunto a mim próprio se fui bem-sucedido na concretização dos objectivos.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**14.** Depois de ter resolvido uma tarefa, pergunto a mim próprio/a se considerarei todas as opções.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**15.** Tomo em consideração as diferentes etapas de uma tarefa antes da iniciar.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**16.** Organizo o meu tempo de forma a melhor concretizar os meus objectivos.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

**17.** Quando termino uma tarefa, pergunto-me se dei o meu melhor.

Discordo Totalmente **1**    **2**    **3**    **4**    **5** Concordo Totalmente

#### **Parte IV**

Instruções: Este questionário tem 10 afirmações.

Para cada uma delas, assinale a opção que melhor o caracterize, de acordo com a seguinte escala:

1- Discordo fortemente

2- Discordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

4- Concordo parcialmente

5- Concordo fortemente

Não existem respostas certas ou erradas, assinale as suas opiniões da forma mais sincera possível.

**1.** Vejo-me como alguém que é reservado.

**1**     **2**     **3**     **4**     **5**

**2.** Vejo-me como alguém que é amável e atencioso(a) com a maioria das pessoas.

**1**     **2**     **3**     **4**     **5**

3. Vejo-me como alguém que tende a ser desorganizado(a).

1  2  3  4  5

4. Vejo-me como alguém que é descontraído(a) e lida bem com o stress.

1  2  3  4  5

5. Vejo-me como alguém que tem poucos interesses artísticos.

1  2  3  4  5

6. Vejo-me como alguém que conversador(a).

1  2  3  4  5

7. Vejo-me como alguém que é, por vezes, mal-educado(a) com os outros.

1  2  3  4  5

8. Vejo-me como alguém que faz planos e segue-os cuidadosamente.

1  2  3  4  5

9. Vejo-me como alguém que por vezes, fica tenso(a).

1  2  3  4  5

10. Vejo-me como alguém que é inventivo(a).

1  2  3  4  5

## Parte V

Instruções: Indique qual o grau de concordância com a seguinte afirmação.

“Recentemente, tenho sentido necessidade de tirar férias”.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 Concordo Totalmente

## Parte VI

Para terminar, pedimos que preencha os seguintes campos:

1. Idade (em anos): \_\_\_\_\_

2. Sexo:

Masculino

Feminino

**3. Habilitações Literárias:**

- Ensino Básico (9º ano)
- Ensino Secundário (12º ano)
- Licenciatura pós-Bolonha ou Bacharelato pré-Bolonha
- Mestrado pós-Bolonha ou Licenciatura pré-Bolonha
- Mestrado pré-Bolonha ou superior

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!**

## ANEXO B – Sensibilidade da FFMQ

*Sensibilidade dos itens da escala FFMQ.*

<b>Itens FFMQ</b>	<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Achatamento</b>
Item 1	2,78	3	1-5	0,151	-0,666
Item 2	3,56	4	1-5	-0,403	-0,736
Item 3	3,15	3	1-5	-0,017	-0,723
Item 4	3,37	3	1-5	-0,165	-0,693
Item 5	3,37	3	1-5	-0,149	-0,939
Item 6	2,74	3	1-5	0,155	-0,921
Item 7	3,69	4	1-5	-0,442	-0,701
Item 8	2,60	3	1-5	0,284	-0,638
Item 9	3,27	3	1-5	-0,203	-0,597
Item 10	3,31	3	1-5	-0,291	-0,750
Item 11	3,14	3	1-5	-0,241	-0,802
Item 12	2,40	2	1-5	0,570	-0,584
Item 13	3,16	3	1-5	0,030	-0,823
Item 14	2,56	2	1-5	0,246	-0,912
Item 15	3,34	3	1-5	-0,250	-0,755
Item 16	2,51	2	1-5	0,407	-0,682
Item 17	3,41	4	1-5	-0,318	-0,653
Item 18	2,45	2	1-5	0,546	-0,294
Item 19	3,04	3	1-5	-0,136	-0,669
Item 20	3,6	4	1-5	-0,353	-0,748
Item 21	3,39	3	1-5	-0,283	-0,608
Item 22	2,34	2	1-5	0,501	-0,360
Item 23	2,44	2	1-5	0,369	-0,870
Item 24	2,36	2	1-5	0,381	-0,831
Item 25	3,01	3	1-5	0,010	-0,731
Item 26	4,01	4	2-5	-0,586	-0,472
Item 27	3,39	4	1-5	-0,304	-0,753

Item 28	2,41	2	1-5	0,461	-0,430
Item 29	3,01	3	1-5	-0,073	-0,733
Item 30	2,64	3	1-5	0,203	-0,933
Item 31	3,63	4	1-5	-0,512	-0,600
Item 32	3,35	3	1-5	-0,200	-0,793
Item 33	3,07	3	1-5	0,080	-0,721
Item 34	2,61	2	1-5	0,416	-0,655
Item 35	2,65	3	1-5	0,149	-0,893
Item 36	3,55	4	1-5	-0,595	0,014
Item 37	3,37	4	1-5	-0,324	-0,699
Item 38	2,80	3	1-5	0,264	-0,795
Item 39	3,29	3	1-5	-0,250	-0,728

---

N = 205

## ANEXO C – Sensibilidade do MAI

*Sensibilidade dos itens da escala MAI.*

<b>Itens MAI</b>	<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Achatamento</b>
Item 1	4,36	4	1-5	-1,352	2,839
Item 2	4,19	4	2-5	-0,905	0,495
Item 3	3,98	4	1-5	-0,899	0,731
Item 4	4,21	4	2-5	-0,722	0,320
Item 5	4,16	4	1-5	-1,351	1,775
Item 6	4,26	4	2-5	-1,067	0,782
Item 7	3,67	4	1-5	-0,527	-0,480
Item 8	4,02	4	1-5	-0,862	0,434
Item 9	4,02	4	1-5	-0,871	0,799
Item 10	3,96	4	1-5	-0,775	0,230
Item 11	4,13	4	1-5	-0,915	0,869
Item 12	3,61	4	1-5	-0,330	-0,545
Item 13	4,00	4	1-5	-0,770	0,552
Item 14	3,51	4	1-5	-0,392	-0,762
Item 15	3,90	4	1-5	-0,628	0,204
Item 16	3,77	4	1-5	-0,667	-0,380
Item 17	3,72	4	1-5	-0,638	-0,250

N = 205

## ANEXO D – Sensibilidade do BFI-10-PT

*Sensibilidade dos itens da escala BFI-10-PT.*

<b>Itens BFI</b>	<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Achatamento</b>
Item 1	3,01	3	1-5	-0,062	-1,297
Item 2	4,26	4	1-5	-1,157	1,374
Item 3	2,74	3	1-5	0,183	-1,179
Item 4	3,43	4	1-5	-0,471	-0,697
Item 5	2,49	2	1-5	0,441	-1,085
Item 6	3,58	4	1-5	-0,544	-0,745
Item 7	1,70	1	1-5	1,324	1,143
Item 8	3,09	3	1-5	-0,153	-0,716
Item 9	3,62	4	1-5	-0,708	-0,250
Item 10	3,50	4	1-5	-0,532	-0,397

N = 205

## ANEXO E – Sensibilidade dos Instrumentos e Dimensões

*Estatísticas descritivas dos instrumentos e suas dimensões*

		<b>Média</b>	<b>DP</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Achatamento</b>
	Total	5,42	0,89	-1,127	1,755
<b>LMS</b>	<i>Novelty Seeking</i>	5,73	1,07	-1,202	1,428
	<i>Novelty Producing</i>	4,87	1,13	-0,399	0,278
	<i>Engagement</i>	5,65	0,90	-0,749	0,472
	<i>Flexibility</i>	5,55	1,16	-0,990	1,150
	Observar	3,35	0,72	-0,225	-0,276
<b>FFMQ</b>	Descrever	3,51	0,87	-0,291	-0,594
	Não Julgar	2,99	0,80	0,086	-0,309
	Não Reagir	3,07	0,62	0,012	-0,182
	Agir com Consciência	3,27	0,83	-0,355	-0,441
	Total	3,97	0,62	-0,454	-0,121
<b>MAI</b>	Conhecimento	4,12	0,60	-0,719	0,530
	Planeamento	3,98	0,69	-0,538	0,004
	Avaliação	3,77	0,82	-0,398	-0,226
<b>BFI</b>	Extroversão	3,28	1,11	-0,108	-1,011
	Amabilidade	4,28	0,72	-0,902	0,120
	Abertura à Experiência	3,50	1,03	-0,397	-0,673
	Neuroticismo	3,09	0,99	-0,073	-0,545
	Conscienciosidade	3,17	1,01	-0,102	-0,721

N = 205

Nota: Amplitude dos instrumentos: LMS 1-7; FFMQ 1-5; MAI 1-5; BFI-10-PT 1-5.