



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
Centro de Filosofia e Ciências Humanas  
Departamento de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia  
Mestrado em Psicologia

CONSTRUÇÃO E BUSCA DE EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE  
UMA MEDIDA DE ATENÇÃO PLENA PARA ADULTOS

Mestrando: Jeferson Gervasio Pires

Orientador: Prof. Dr. Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes

**Área de Concentração:**  
Saúde e Desenvolvimento Psicológico

**Linha de Pesquisa:**  
Avaliação em Saúde e Desenvolvimento

FLORIANÓPOLIS, SC  
2016

JEFERSON GERVASIO PIRES

CONSTRUÇÃO E BUSCA DE EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE  
UMA MEDIDA DE ATENÇÃO PLENA PARA ADULTOS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes

FLORIANÓPOLIS, SC  
2016

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Pires, Jeferson Gervasio. Construção e busca de evidências de validade de uma medida de atenção plena para adultos / Jeferson Gervasio Pires; orientador, Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes - Florianópolis, SC, 2016.  
166 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Inclui referências

1. Psicologia. 2. testes psicológicos. 3. atenção plena. 4. psicologia positiva. 5. mindfulness. I. Nunes, Carlos Henrique Sancineto da Silva. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.



## AGRADECIMENTOS

### Muita gratidão:

Aos meus familiares, amigos, colegas de mestrado, de laboratório e de trabalho. Muito obrigado a todos, por tudo! Cada um do seu jeito.

Ao professor Carlos Nunes, quem me concedeu liberdade e suporte para efetuar esta pesquisa.

À professora Maiana Nunes, quem me ensinou a coletar dados, pensar e a redigi-los cientificamente. E também, pelas excelentes pontuações na banca de qualificação.

Aos professores do PPGP-UFSC, em especial à Daniela Schneider, Roberto Cruz e Mauro Vieira, por promoverem diálogo e discussão.

À professora Marúcia Bardagi, pelas ótimas considerações na banca de qualificação.

Aos pesquisadores Amanda Silveira, Marcio Hirayama e Viviam Barros, por terem feito as primeiras contribuições à ciência brasileira no âmbito da avaliação da atenção plena. E também, por terem participado de um momento tão delicado deste projeto. Muito obrigado!

Aos professores Marcelo Demarzo, Mauro Luis Vieira e Ricardo Primi, por terem lido meu trabalho e feito valiosas pontuações na banca de defesa.

Ao professor Emilio Takase, com quem tive a oportunidade de discutir o tema *mindfulness* por várias vezes.

Às graduandas em Psicologia da UFSC: Giovania Mitie, Maria Luiza Bianchi e Mônica Kotzias, minha equipe de pesquisa e que, apesar de minha forma estranha de administrar grupos, colaboraram de maneira ímpar com esta pesquisa. Muito obrigado, meninas!

Aos professores e coordenadores dos cursos que concederam espaço para que esta pesquisa fosse possível: Ademir Bernardino, Alessandra Scherer, Caio Portella, Janine da Luz, Josiane da Silva Delvan, Marciane Santos, Patrícia Daré, Paulo Sandrini, Raquel Antônio e Solange Piva. Muito obrigado pela disposição e pela disponibilidade.

A todos os 788 indivíduos que se disponibilizaram a responder nosso instrumento. Muito, Muito, Muito, Muito obrigado!

À editora Casa do Psicólogo (Pearson), por ter fornecido a BFP.

À Letícia Dolenga, pelo auxílio com a revisão do projeto de pesquisa.

À Marília Brittes, pela arte final da MAP.




*Jeferson Gervasio Pires*

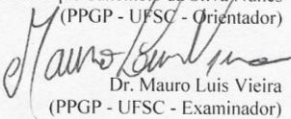
*Construção e busca de evidências de validade de uma medida de  
atenção plena para adultos*


Dissertação aprovada como requisito parcial à obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia,  
Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de  
Santa Catarina.

Florianópolis, 27 de janeiro de 2016.

  
Dra. Carmen Leontina Ojeda Ocampo Moré  
(Coordenadora - PPGP/UFSC)

  
Dr. Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes  
(PPGP - UFSC - Orientador)

  
Dr. Mauro Luis Vieira  
(PPGP - UFSC - Examinador)

  
Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo  
(PPGSC - UNIFESP - Examinador)

Dr. Ricardo Primi  
(PPGP - USF - Examinador)

Dr. Emilio Takase  
(PSI - Suplente)

## RESUMO

Pires, J. G. (2016). *Construção e busca de evidências de validade de uma medida de atenção plena para adultos*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC. Brasil.

A atenção plena (*mindfulness*) pode ser compreendida como um estado que envolve a atenção e a consciência, no qual se está intencionalmente aberto para perceber as próprias experiências, sem postura de julgamento, além de produzir novidades no ambiente, tornando-se, por isso, mais sensível ao mesmo e consciente por diferentes perspectivas. Este projeto objetivou construir uma medida de atenção plena (MAP), voltada para adultos brasileiros e também, buscar evidências de validade para o instrumento elaborado. Para isso, cinco estudos foram necessários. O primeiro estudo visou efetuar uma revisão dos principais instrumentos disponíveis para avaliar a atenção plena. Foram selecionadas e analisadas a dimensionalidade e as propriedades psicométricas de oito medidas internacionais. O segundo estudo objetivou: a) propor um conceito integrativo para a atenção plena e para seus componentes e b) elaborar itens para avaliá-los. Foram destacados os cinco componentes mais frequentes na operacionalização do construto e com base neles, foram elaborados 275 itens. O terceiro estudo propôs-se a avaliar a pertinência conceitual dos itens elaborados, em relação aos fatores propostos ao construto e também, verificar a clareza na compreensão dos itens para representantes do público alvo. Para isso, o *pool* foi sujeito à análise de juízes ( $N=4$ ) e à análise semântica ( $N=16$ ). Na primeira, a concordância entre os juízes foi analisada pelo coeficiente Kappa. Na análise semântica, os comentários dos juízes foram analisados qualitativamente. Foram selecionados 145 itens para a composição da versão preliminar da MAP, a qual obteve concordância moderada entre os juízes ( $k=0,5059$ ,  $p<0,05$ ) e índice de concordância satisfatório (75%), tendo sido mantidos itens nos cinco componentes propostos. O quarto estudo preocupou-se em verificar evidências de validade da medida de atenção plena (MAP), baseando-se em sua estrutura interna. Nesse estudo, efetuou-se análise fatorial exploratória ( $N=788$ ), seguido da seleção de itens por meio da Teoria de Resposta ao Item (TRI). Também objetivou a comparação do desempenho entre respondentes meditadores ( $n=112$ ) e não meditadores ( $n=653$ ), destacando validade de critério à medida. Foram extraídos quatro fatores, sendo eles *mindfulness* ( $\alpha=0,88$ ), atenção ( $\alpha=0,84$ ),

aceitação ( $\alpha=0,74$ ) e produção de novidades ( $\alpha=0,62$ ), tendo sido mantidos, ao final, 47 itens. As análises pela TRI indicaram bom ajuste dos itens ao modelo extraído, apresentando indicadores adequados de *infit*, *oufit* e correlação item-*theta*. A MAP mostrou-se sensível para captar diferenças individuais em termos de experiência com meditação. O quinto estudo, por sua vez, buscou evidências de validade à medida de atenção plena, baseando-se em sua relação com variáveis externas ( $N=553$ ). Para isso, foram efetuadas correlações de Pearson entre os escores z obtidos com a MAP e os escores dos seguintes instrumentos: Bateria Fatorial de Personalidade (BFP) ( $n=146$ ), Escala PANAS ( $n=150$ ), Escala de satisfação de vida ( $n=150$ ), Bateria Psicológica para avaliação da atenção (BPA) ( $n=119$ ) e a Medida de inteligência emocional (MIE) ( $n=138$ ). Foram obtidas associações significativas variando entre muito baixa e moderada com 15 facetas de personalidade. O afeto positivo apresentou pouca associação com atenção plena geral, ao passo que o afeto negativo e a satisfação com a vida apresentaram correlações baixas e moderadas. Em relação à medida de atenção, observou-se correspondência entre atenção concentrada, atenção alternada e atenção geral e o fator *mindfulness*. Atenção dividida apresentou associação apenas com produção de novidades. No tocante à associação com inteligência emocional, os fatores *mindfulness* e produção de novidades mostraram associações significativas com empatia, sociabilidade, automotivação, autocontrole e autoconsciência. Conclui-se que foi possível construir uma medida originalmente brasileira, integrando diferentes componentes e perspectivas para a compreensão da atenção plena e resguardando propriedades psicométricas adequadas. Dessa forma, foi possível acumular evidências de validade baseada em seu conteúdo, na sua estrutura interna, validade de critério e a partir da associação com variáveis externas à medida elaborada. Esta pesquisa contribui tanto com as pesquisas envolvendo a atenção plena, quanto com a lacuna de estudos nacionais envolvendo construtos da Psicologia Positiva.

**Palavras-chave:** testes psicológicos; atenção plena; psicologia positiva



## ABSTRACT

Pires, J. G. (2016). *Development and Validation of a Measurement of Mindfulness for Brazilian Adults*. Master's Dissertation. Graduate Program in Psychology of Federal University of Santa Catarina. Florianopolis, SC. Brazil.

Mindfulness can be understood as a human state that involves attention and consciousness, in which one is intentionally open for observing inner experiences, without a stance of judgment, besides producing novelty in the environment, being more sensitive to it and aware from different perspectives. This research project aimed at developing a measurement of mindfulness (MAP) for Brazilian adults, and gathering evidences of validity for the instrument. With such purpose, five studies were necessary. In the first study, we reviewed eight instruments for assessing mindfulness from international literature. From such instruments, we have analysed their dimensionality and general psychometrics qualities. The second study had as main targets: a) providing an integrative concept for mindfulness, and for its recurrent factors, and b) elaborating items for assessing mindfulness, based on such factors. It was possible to detach five most frequent components within mindfulness instruments and, based on them, a 275 item pool was generated. The third study has investigated the extent to which the items are relevant for representing mindfulness, regarding the five proposed components. Another objective was to assess whether the items were clear and understandable for the target population. For this study, the items were subjected to expert ( $N=4$ ) and semantic ( $N=16$ ) analyses. Agreements between pairs of experts were assessed through kappa coefficient and concordance index. Data from semantic analysis has received qualitative treatment. A preliminary amount of 145 items were remained, whose general agreement between experts was moderate ( $k=.5059$ ,  $p<.05$ ), with satisfactory concordance index (75%), and by retaining items in all five proposed components. In the fourth study, we have gathered evidence of validity for the MAP, based on its internal structure. With such purpose we conducted an exploratory factor analysis ( $N=788$ ) with the items. Item response theory model (IRT) was used for item selection. This study also compared the scores between non meditators ( $n=653$ ) and meditators ( $n=112$ ) respondents. Four factors were extracted: mindfulness ( $\alpha=.88$ ), attention ( $\alpha=.84$ ), acceptance ( $\alpha=.74$ ) and novelty seeking ( $\alpha=.62$ ). 47 items were retained

in the MAP. IRT's analyses indicated adequate fit of the items to the extracted model, by resulting in adequate indices of infit, outfit, and item-theta correlation. Significant differences between scores of meditators and non-meditators respondents were revealed, indicating criterion-related evidence of validity for the MAP. In the fifth study, we aimed at gathering evidence of validity based on relationship with measures of other variables ( $N=553$ ). We correlated the z-scores of mindfulness (MAP) with the scores of the Factorial Battery of Personality (BFP) ( $n=146$ ), Positive affect and Negative Affect Scales (PANAS) ( $n=150$ ), Satisfaction with Life Scale (ESV) ( $n=150$ ), Psychological Battery of Attention (BPA) ( $n=119$ ), and Measurement of Emotional Intelligence (MIE) ( $n=138$ ). Significant associations, ranging from very low to moderate, were obtained with 15 facets of personality. Positive Affect showed low relationship with general mindfulness. Correlations between Negative affect and Satisfaction with life with the factor mindfulness ranged from low to moderate. Focused, Alternate and General attention showed significant associations with the factor mindfulness. Divided attention has only correlated with novelty seeking. Furthermore, we observed significant associations between all factors of emotional intelligence and the factors mindfulness and novelty seeking. We conclude that it was possible to develop a Brazilian measurement of mindfulness, by aggregating different components and perspectives for comprehending the construct, with adequate psychometrics proprieties. Therefore, we have gathered evidence of validity for the MAP based on its content, its internal structure, criterion-related, and on its relationship with measures of other variables. This research contributes with the field of mindfulness and with the lack of studies involving some of the constructs based on Positive Psychology in Brazil.

**Keywords:** psychological tests; mindfulness; positive psychology

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
1.1 Atenção Plena como produto da meditação <i>mindfulness</i> .....	1
1.2 Atenção Plena como um atributo humano: o traço <i>mindful</i> .....	4
1.3 Atenção Plena como um estado de funcionamento: o estado <i>mindful</i> .....	6
Artigo 1. <i>Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão</i> .....	12
Artigo 2. <i>Elaboração de um pool com itens de atenção plena para adultos brasileiros</i> .....	14
Artigo 3. <i>Evidência de validade de conteúdo de uma medida de atenção plena (MAP)</i> .....	39
Artigo 4. <i>Evidências de validade da Medida de Atenção Plena (MAP) baseada em sua estrutura interna</i> .....	60
Artigo 5. <i>Evidência de validade da Medida de Atenção Plena (MAP) pela relação com outras variáveis</i> .....	93
<b>2. Discussão.....</b>	<b>120</b>
<b>3. Considerações finais e conclusão.....</b>	<b>121</b>
<b>4. Referências.....</b>	<b>123</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>131</b>

## 1. Introdução

Atenção plena refere-se à tradução, em português, do termo inglês *mindfulness*, a qual pode variar, recebendo versões como “consciência”, “atenção”, “consciência secundária”, “presença” e “inspeção” (Black, 2010; Shapiro, 2009). O termo *mindfulness* foi originalmente utilizado no antigo idioma Pali, na forma de “*Sati*” (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2013; Shapiro, 2009) e dessa forma, relaciona-se às culturas budista, hindu e chinesa (Cash & Whittingham, 2010; Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011; Langer, 2014).

De maneira integrativa, nesta pesquisa, a atenção plena é compreendida como um estado humano que envolve a atenção e a consciência (Brown & Ryan, 2003), no qual se está intencionalmente aberto para perceber as próprias experiências, sem postura de julgamento (Kabat-Zinn, 1990; 2003), além de produzir novidades no ambiente, tornando-se, por isso, mais sensível ao mesmo e consciente por diferentes perspectivas (Langer, 2014).

A partir de sua origem associada à epistemologia oriental, atualmente são apontadas diferentes perspectivas para a compreensão e operacionalização da atenção plena (Chiesa, 2012; Chiesa & Malinowski, 2011; Hart, Ivztan, & Hart, 2013; Hirayama et al., 2014; Kang et al, 2013; Langer, 2014; Mrazek et al., 2014; Shapiro, 2009; Siegling & Petrides, 2014; Silveira, Castro, & Gomes, 2012; Vandenberghe & Assunção, 2009). Pode-se apontar para pelo menos três correntes, sendo elas: a) a atenção plena como um produto da meditação *mindfulness*, b) como um atributo humano (traço *mindful*) e c) atenção plena como um estado intencional de funcionamento (estado *mindful*). Essas perspectivas serão descritas a seguir.

### 1.1 Atenção Plena como produto da meditação *mindfulness*

Cronologicamente, a primeira forma para abordar a atenção plena origina-se da cultura oriental e das tradições budistas. Para Kabat-Zinn (2009; 2003) a atenção plena é uma qualidade da consciência que surge ao prestar atenção, de forma intencional, com postura de não julgamento às experiências que surgem no momento presente (pensamentos, sensações). Dessa forma, o fenômeno pode ser tanto visto como um processo quanto um produto (Shapiro, 2009).

Nesse cenário, a atenção plena refere-se ao estado particular e intencional, que mescla atenção focada no presente, consciência aberta e

memória de si mesmo (Kabat-Zinn, 2009, 2003). Promover esse estado, dentre outros fins, é considerado uma das oito virtudes do treinamento budista para o fim do sofrimento (Leahy et al., 2013), com a justificativa de que a identificação com certas experiências, como pensamentos de ruminção ou de julgamentos, pode contribuir com o sofrimento humano (Leahy et al., 2013; Semple, 2010). Dessa forma, ter consciência das experiências (emoções, pensamentos) e mesmo manejá-las, como por exemplo, através da aceitação e da desidentificação<sup>1</sup>, são formas para lidar com elas. Dessa arena, surge a hipótese de que tal estado possa ser treinado, o que ocorre frequentemente a partir da prática de meditação *mindfulness* (Hirayama et al., 2014) ou através de práticas contemplativas.

No tocante ao treino de meditação *mindfulness*, o mesmo surgiu no ano 2.500 a.C., com os métodos do professor Buda (Black, 2010; Leahy et al., 2013). Langer (2014), a esse respeito, descreve que os modelos orientais de *mindfulness* são meditativos em sua natureza e vislumbram a consciência, a não reatividade e a concentração sobre o “si”. Contribuindo com a discussão, Vandenberghe e Souza (2009) descrevem que o praticante de *mindfulness* aprende a aceitar, sem julgar, cada pensamento ou sensação que vier a experimentar, sem tratar de forma diferenciada alguns sentimentos ou pensamentos, evitando as racionalizações sobre eles. Pelo fato de a atenção plena poder ser treinada, a partir da prática frequente de meditação *mindfulness*, tem feito com que ela receba atenção de profissionais da saúde, especialmente médicos e psicólogos, os quais tem buscado promover o estado *mindful* no âmbito clínico e a esse respeito, têm-se relatado resultados positivos no desfecho de demandas que envolvem regulação emocional (Leahy et al., 2013; Roemer & Orsilo, 2007).

O precursor na ocidentalização clínica das práticas de meditação *mindfulness* foi Jon Kabat-Zinn (Black, 2010; Siegel, 2007), professor de medicina na Universidade de Massachusetts que propôs um programa para a redução do estresse baseado em *mindfulness*, em 1979. O referido programa foi intitulado *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). No MBSR foram adaptadas técnicas de meditação e de Yoga, que deveriam ser praticadas ao longo de oito semanas. Kabat-Zinn pretendia, a partir desse programa, treinar *mindfulness* em pacientes, envolvendo exercícios como os de observar e obter consciência sobre o corpo (*bodyscan*), o ambiente e a respiração.

---

<sup>1</sup> O termo desidentificação é utilizado nesta pesquisa como uma versão brasileira ao termo inglês *decentering*, proposto por Lau et al., (2006).

As práticas de atenção plena podem ser tanto formais quanto informais. De forma genérica, como prática formal, entendem-se as práticas contemplativas e meditativas, nas quais se deve sentar em silêncio e observar elementos como o corpo, o ambiente e a respiração (Kabat-Zinn, 1990; 2003). Assim que houver a percepção de vagueação da atenção, em relação ao foco utilizado (corpo, ambiente e respiração), deve-se observar tal ocorrência e, gentilmente, conduzir o foco da atenção ao objeto pré-definido (Kabat-Zinn, 1990). Esse treino deve ser repetido até que se obtenha alguma desidentificação (Lau et al., 2006; Teasdale et al., 2000) com as experiências presentes.

Com o intuito de adequar a utilização de práticas de meditação *mindfulness*, a partir do protocolo de Kabat-Zinn, aos padrões clínicos ocidentais (Baer, 2003), foram propostas associações com a Psicologia Clínica (Vandenberghe & Assunção, 2009), a partir da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) (Baer, 2003; Teasdale, Segal, & Williams, 1995), com o *Biofeedback*<sup>2</sup> (Khazan, 2013), a Terapia focada nas emoções - TFE e a Terapia dos esquemas emocionais - TEE (Leahy et al., 2013). Nesses modelos psicoterapêuticos, “descrever” as experiências tem sido utilizado, por exemplo, como uma técnica (*labelling*), a qual se refere ao descrever e nomear as experiências com palavras, com o objetivo de manter certo distanciamento e desidentificação com elas, possibilitando-se sua aceitação e autorregulação (Leahy et al., 2013).

Pesquisas que avaliam os efeitos de práticas de meditação *mindfulness* com populações clínicas têm relatado, por exemplo, melhoras nas funções imunológicas (Davidson et al., 2003), contribuição positiva em processos de redução do tabagismo (Libby, Worhunsky, Pilver, & Brewer, 2012), em melhoras de quadros associados a sintomas crônicos, como fibromialgia (Amutio et al., 2015) e psoríase (Kabat-Zinn et al., 1998) e também na redução de quadros clínicos de ansiedade (Vøllestad, Sivertsen, & Nielsen, 2011), ansiedade social (Goldin & Gross, 2010), insônia (Ong & Sholtes, 2010) e distúrbios alimentares (Kristeller & Wolever, 2011). Nesses quadros, a autorregulação emocional, treinada com as práticas de atenção plena, pode contribuir positivamente com seu desfecho, tal como foi reportado na pesquisa de Tran, Cebolla, Gluck, Soler Garcia-Campayo e Von Moy

---

<sup>2</sup>. *Biofeedback*: Modalidade de tratamento que utiliza a consciência sobre marcadores psicofisiológicos, como o batimento cardíaco e a respiração, com o fim de promover a autorregulação do sistema nervoso.

(2014) os quais indicaram que as variáveis: regulação emocional, consciência sobre o corpo e desidentificação explicam os efeitos da meditação *mindfulness* sobre a depressão e ansiedade.

### 1.2 Atenção Plena como um atributo humano: o traço *mindful*

Na segunda perspectiva, a atenção plena é entendida como a capacidade de estar consciente das experiências do momento presente e do ambiente, encontrada em todos os seres humanos (Kabat-Zinn, 2003), podendo apresentar variação entre as pessoas. No entanto, essa capacidade é pouco explorada (Siegel, Germer, & Olendzk, 2008) ainda que ela possa ser aprimorada (Walach et al., 2006). Para Bishop et al., (2004), a atenção plena envolve dois componentes: autorregulação da atenção e uma postura particular de orientação ao momento presente, o qual inclui curiosidade, abertura e aceitação.

Para Brown e Ryan (2003) atenção plena é um atributo da consciência (*consciousness*) e envolve dois fatores: consciência (*awareness*) e atenção (*attention*). Consciência (*awareness*) refere-se ao monitoramento das experiências internas (sensações, sentimentos) e do ambiente (Brown & Ryan, 2003). Também inclui seu aspecto não elaborado (como dar-se conta). Além disso, diz respeito ao registro das experiências, incluindo dados derivados dos órgãos dos sentidos, do corpo e da atividade psicológica, sendo por isso, uma forma de contato com a realidade (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). A atenção, por sua vez, envolve unicamente a “seleção” das experiências (Baars, 1997), promovendo aumento de sensibilidade a estímulos delimitados (Brown & Ryan, 2003).

Na compreensão de Siegel (2007), a atenção plena é uma capacidade humana, referente ao “acordar do modo de funcionamento automático, visando uma forma particular de relacionamento saudável consigo” (p.7), denominada consciência *mindful*. O autor enfatiza que a partir da consciência, o fluxo de informações da atenção torna-se passível de apreciação e/ou regulação e que a capacidade de auto-observação e de autorregulação, são formas de meta consciência (Mrazek et al., 2014; Siegel, 2007), na medida em que promovem a consciência sobre a própria consciência. Dessa forma, Siegel (2007) qualifica a atenção plena como o processo de regulação da atenção, assim como Bishop et al., (2004).

Semple (2010) propôs alguns atributos da atenção *mindful*, a saber: a) ter consciência intencional de qualquer coisa: situações, experiências físicas, ambiente, b) ter consciência da diferença entre as

experiências, além de reconhecer que as experiências são transitórias, c) percepção de um processo dinâmico que é sustentado ao longo do tempo, d) ter consciência de que não se está distraído, e) volição: intenção consciente em direcionar a atenção para o momento presente, f) foco descentrado (desidentificado) dos eventos do momento presente, g) pensamentos, emoções e sensações corporais são experienciados como eventos intrapsíquicos e não como verdades absolutas, h) consciência não crítica ou julgamental em relação ao objeto da atenção e i) manter uma postura de economia de energia, no que se refere à reatividade e excitação corporal.

Com o objetivo de verificar o quanto as pessoas estavam conscientes da atividade corrente, Killingsworth e Gilbert (2010) utilizaram *smartphones* para que os participantes ( $N=2250$ ) respondessem, durante uma semana, a perguntas como: a) o que faziam e b) se pensavam no que estavam fazendo. Além disso, os respondentes dessa pesquisa deveriam: c) classificar a atividade em termos de “agradável ou não”. Os resultados indicaram que aproximadamente 47% dos pensamentos não eram referentes ao que os participantes faziam, mas sim, vagueações<sup>3</sup>. Igualmente, a atividade que as pessoas relataram estar mais conscientes foi “fazer amor” e do contrário, “trabalhar” apresentou a maior vagueação. Nesse estudo, a natureza da atividade explicou 4,6% da variância intrapessoal e 3,2% interpessoal, em relação à variável felicidade, ao passo que a vagueação<sup>4</sup> explicou 10,8% da variação intrapessoal e 17,7% interpessoal, também em relação à felicidade.

Os dados destacados na pesquisa apresentada sugerem que as pessoas passam significativa parcela do dia sem consciência sobre suas experiências, o que indica que, além de divagarem, as pessoas são frequentemente dirigidas por um modo automático de funcionamento. Outro aspecto importante descrito nessa pesquisa foi que os participantes que mais relataram ter consciência sobre o que faziam, ao mesmo tempo, relataram maior percepção de felicidade, sugerindo que maior consciência sobre o momento presente possui relação com o bem-estar subjetivo.

---

<sup>3</sup> O termo vagueação é entendido nesta pesquisa como análogo ao termo divagação.



### 1.3 Atenção Plena como um estado de funcionamento: o estado *mindful*

A compreensão da atenção plena enquanto estado (Tanay & Bernstein, 2013; Thompson & Waltz, 2007) foi proposta inicialmente por Langer e Moldoveanu (2000) e Langer (2014), os quais concebem o fenômeno como um estado ativo da consciência, relacionado a um estilo ou modo geral de funcionamento que se caracteriza pelo engajamento intencional com o momento presente.

Orientar-se ao ambiente, que poderia ser equivalente à representação operacional do tempo presente, para esses autores, amplifica a sensibilidade a ele, podendo levar à percepção de novidades e de novas perspectivas no mesmo. Segundo os autores, isso garante que o sujeito esteja engajado ativamente com ambiente, buscando reconstruí-lo, gerando novas categorias de pensamento, de julgamento e de comportamento (Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011; Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). Buscar e produzir novidades no ambiente não está de acordo com o funcionamento automático das pessoas, que seria o de seguir hábitos, rotinas e esquemas (Langer, 2014), afastando-os, em alguma medida, do momento presente.

Em um experimento realizado por Crum e Langer (2007), funcionárias da limpeza de um hotel ( $N=82$ ) e que faziam atividades domésticas com diversas intensidades e com frequência, foram perguntadas se tinham o hábito de se exercitar. As respondentes afirmaram que não. As pesquisadoras, experimentalmente, pediram para que metade delas ( $n=41$ ) passasse a fazer suas atividades, tanto de limpeza no hotel, quanto as domésticas, pensando que estivessem fazendo exercício físico. A outra metade de colaboradoras não recebeu nenhuma instrução. Após uma semana os grupos foram comparados e o grupo experimental perdeu mais peso e teve redução da pressão cardíaca, em comparação com o grupo que não recebeu a tarefa.

Nessa pesquisa, as autoras enfatizam que a forma como se pensa e se relaciona com o que se faz pode ser benéfico para a saúde e para a qualidade do resultado da atividade em si. A pesquisa destacou a importância em engajar-se intencionalmente com o contexto e com a atividade, sendo isso considerado, portanto, um indicador do estado *mindful*, ao passo que o não envolvimento com o ambiente indica o estado *mindless* (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). Esses dois estados (*mindful* e *mindless*) representam polos que contribuem com o entendimento da atenção plena, nessa perspectiva.

O estado *mindful* é a forma inversa ao funcionamento automático da atenção e da consciência, tendo que ser, por isso,

“ativado”. Desse aspecto destaca-se o atributo da intencionalidade. Indivíduos com características *mindful* são percebidos como mais genuínos do que indivíduos com características *mindless* (Langer & Moldoveanu, 2000). Shapiro e Carlson (2009) sugerem que a consciência *mindful* se refere a uma “forma de estar presente que se manifesta como liberdade de condicionamentos e da desilusão” (p.556) ou ainda, conforme descrito por Langer (2014), como liberdade de crenças e de esquemas estabelecidos, já que o hábito de olhar por apenas uma perspectiva pode indicar pobre repertório de resolução de problemas (Feldman et al.,2007).

Nessa mesma direção, Brown et al., (2007) acrescentam que vista como um modo de processamento cognitivo, a atenção plena envolve um estado receptivo, de forma que a atenção se volta para o registro dos fatos observados. Também para os autores, quando se usa esse modo para fazer contato com a realidade, capacidades básicas humanas de consciência e da atenção permitem que as pessoas se tornem presentes na realidade, observando-a do jeito que é, ou ainda, que vislumbrem formas alternativas, ao invés de processá-la por filtros já estabelecidos. Dessa forma, provocar o estado *mindful* acarreta manter o indivíduo engajado no momento presente, mais sensível ao contexto e a outras perspectivas (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). São indicadores do estado *mindful*, observar: a) o corpo, as sensações e as reações, b) as emoções, os sentimentos ou o humor, c) os pensamentos, d) o ambiente, o momento presente e atividades ou outras pessoas.

Diferentemente, o estado “*mindless*” seria equivalente ao funcionamento automático das pessoas, sendo descrito como comportar e operar no ambiente a partir de esquemas cognitivos pré-estabelecidos (Brown et al., 2007). Nesse estado, as novidades não produzem interesse ou novas perspectivas, caracterizando-se pela dependência de categorias construídas no passado, por outras regras e pela rotina (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). Brown e Ryan (2003) enfatizam que o processamento automático pode se opor às opções que seriam mais congruentes com as necessidades e valores individuais.

Brown, Ryan e Creswell (2007) apontam que a consequência do funcionamento *mindless* é que conceitos, rótulos, ideias e julgamentos são, de forma geral, impostos e automáticos. Além disso, corre-se o risco de distorcer a realidade, uma vez que os esquemas cognitivos, as crenças e as opiniões canalizam as percepções em formas específicas. São indicadores do estado *mindless*: a) julgar, criticar e avaliar as

próprias experiências, b) vagueação <sup>5</sup>do pensamento, c) evitação das experiências, d) dificuldades em nomear as experiências e e) efetuar diversas tarefas ao mesmo tempo. Esses indicadores estão associados com o modo automático de funcionamento e a vagueação.

Por outro lado, Brown e Ryan (2003) lembram que nem todos os processos de autorregulação requerem, necessariamente, consciência e atenção, de forma que comportamentos como os cotidianos, por exemplo, já são ensinados para ocorrerem automaticamente, de forma *mindless*. Além disso, Brown et al., (2007) enfatizam que o processamento cognitivo e o funcionamento no estado “*mindless*” também possuem benefícios adaptativos, o que inclui o estabelecimento e a manutenção de eventos e experiências de relevância para o *self*, além de facilitar a busca de objetivos e de realizações na vida.

Igualmente, podem ser mencionados benefícios de curto prazo, em relação ao “modo automático de funcionamento”, tais como quando se está em um contexto que faça o indivíduo experimentar emoções negativas, como, por exemplo, em uma aula monótona, esperando em um congestionamento ou em um banco, ou mesmo assistindo a um filme que desperte tédio. É possível que o funcionamento automático e a vagueação dos pensamentos em decorrência desse cenário sejam, em alguma medida, protetivos, tal como indicado por Brown et al., (2007).

Por outro lado, a vagueação pode ser problemática no contexto escolar/ acadêmico, por exemplo, onde a qualidade da atenção é relacionada com a qualidade do aprendizado, requerendo a atenção sustentada, estando o sujeito atento às informações externas e internas, além das reações que podem ou não estarem relacionadas ao aprendizado (Morrison, Goolsarran, Rogers, & Jha, 2014). Mrazek et al. (2012) propuseram que exercícios breves de atenção plena reduziram a vagueação, hipótese confirmada em um experimento efetuado no ano seguinte (Mrazek et al., 2013), avaliando-se duas habilidades de um teste de proficiência em inglês (GRE®<sup>6</sup>).

Os estudos sobre o estado *mindful* podem ser circunscritos à Psicologia Positiva por diferentes aspectos. Destaca-se a possível relação entre atenção plena com o “florescimento”, o qual se refere a um estado de funcionamento ou habilidade humana ótimos e sendo, sobretudo, produtor de bem-estar (Seligman, 2011). Outra possível

---

<sup>5</sup> Análogo ao termo divagação.

<sup>6</sup> GRE®: Sigla que define um exame de proficiência do idioma inglês, atualmente denominado Teste Geral Revisado- GRE (*Global Record Exam*), promovido pela ETS.

associação com a Psicologia Positiva se dá com o construto “engajamento” (Seligman, 2011). O estado *mindful* diz respeito a um estado intencional de relacionamento com o momento presente, o que produz maior sensibilidade ao ambiente (Langer, 2014), às experiências e às atividades que se percebe ou executa, sendo, dessa forma, promotor de engajamento. Igualmente, menciona-se a proximidade entre o estado *mindful* e as forças e virtudes de caráter (Niemec, Rashid, & Spinella, 2012), destacando-se: amor por aprender, sabedoria, curiosidade, inteligência social, humor, justiça, perdão, autorregulação e prudência (Peterson & Seligman, 2004).

Em linha com isso, no campo empírico, uma fonte de evidências para a atenção plena tem sido os estudos que sugerem associações com construtos estudados em Psicologia Positiva, dentre eles, emoções positivas (Giluk, 2009; Jimenez, Niles, & Park, 2010; Kiken & Shook, 2014; Lalot, Delplanque, & Sander, 2014), bem-estar subjetivo (Jacob & Brinkerhoff, 1999; Keng et al., 2011; Mandal, Arya, & Panday, 2011; Hollis-Walker & Colosimo, 2011) e bem-estar psicológico (Brown & Ryan, 2003). Pesquisas têm sugerido, também, associações entre atenção plena e traços de personalidade, a partir do modelo *Big Five* (Baer et al., 2006; Van Hiel & Mervied, 2004; Hollis-Walker & Colosimo, 2011), sobressaindo-se os traços neuroticismo (Giluk, 2009; Litzman & Masuda, 2013) e abertura à experiência (Van den Hurk et al., 2011).

Apesar das diversas pesquisas envolvendo o fenômeno e a sua mensuração, a operacionalização do construto atenção plena tem sido um desafio para os pesquisadores, tendo em vista a diversidade de variáveis envolvidas na delimitação do fenômeno, fato que atinge os instrumentos de medida (Pires, Nunes, Demarzo, & Nunes, 2015). No que se refere à mensuração da atenção plena, existem publicados internacionalmente, pelo menos, oito instrumentos para avaliar o construto (Pires et al., 2015). No Brasil, há estudos que adaptaram quatro medidas internacionais, tendo eles ocorrido nos últimos quatro anos (Barros, Kozasa, Weiss, & Ronzani, 2014; Hirayama, 2014; Silveira et al., 2012). Essa realidade sugere um crescente aumento no interesse em relação ao fenômeno nas pesquisas nacionais em Psicologia, Medicina e Enfermagem, e associada à ausência de um instrumento originalmente brasileiro, ressalta-se a importância da construção de uma medida para a avaliação da atenção plena, objetivo desta pesquisa.

Uma medida brasileira para avaliar a atenção plena poderá contribuir positivamente tanto com as intervenções em saúde e educação, quanto com a produção de maior conhecimento envolvendo o construto. É válido mencionar que os dados levantados com as escalas de atenção plena, tanto na prática profissional quanto em pesquisa, poderão contribuir com o desenvolvimento e a avaliação de programas para a promoção e monitoramento do estado *mindful* nos diversos contextos. Igualmente, uma medida de atenção plena poderá contribuir com a avaliação psicológica de aspectos humanos com intensa importância em Psicologia, quais sejam a consciência e a atenção, importantes em diversos contextos (clínico, saúde, escolar, esportes, empresarial). Finalmente, uma medida brasileira de atenção plena também poderá beneficiar adultos interessados no tema e que queiram verificar a efetividade de suas práticas de meditação, garantindo-se que se tenha um instrumento válido e que possa, efetivamente, gerar maior autoconhecimento.

No tocante às exigências para a construção de medidas psicométricas no Brasil, Reppold, Gurgel e Hutz (2014) enfatizam que as medidas devem incluir fundamentação teórica coerente, estudos sobre características de validade e de precisão, além de descrição dos procedimentos de administração, correção e também de interpretação dos resultados (*American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education*, 1999). Em observância a isso, nesta dissertação serão apresentados os estudos realizados para a construção, busca de evidências de validade e estimação da precisão da Medida de Atenção Plena (MAP). Estão relatados todos os procedimentos efetuados, as soluções adotadas e os resultados obtidos, apresentando-os em cinco artigos.

No primeiro artigo, intitulado “*Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão*” apresenta-se o mapeamento de oito instrumentos elaborados internacionalmente para a avaliação da atenção plena. Considerando que esse artigo já está publicado em revista científica, associado ao fato de que no terceiro artigo desta dissertação, apresenta-se sua síntese, optou-se por disponibilizar esse artigo através do anexo. O segundo artigo, chamado “*Elaboração de um pool com itens de atenção plena para adultos brasileiros*” objetivou propor um modelo integrativo inicial para atenção plena e a elaboração de itens para integrar um *pool* de atenção plena para adultos brasileiros. O terceiro artigo, designado “*Evidência de validade de conteúdo da medida de atenção plena (MAP)*”, apresenta os procedimentos de

análise de juízes e análise semântica a que os itens foram inicialmente sujeitos. No artigo quatro, “*Evidências de validade da medida de atenção plena (MAP) baseada na sua consistência interna*”, apresenta-se o procedimento para verificação da dimensionalidade e seleção dos itens para a versão final do instrumento. Nesse artigo, também são destacadas as propriedades psicométricas dos itens e dos fatores extraídos, assim como a comparação dos escores entre respondentes meditadores e não meditadores, indicando evidência de validade de critério. O quinto artigo, intitulado “*Evidências de validade da medida de atenção plena (MAP) pela relação com outras variáveis*”, descreve associações entre a atenção plena (MAP) e construtos relacionados.

Esta pesquisa mostra-se de acordo com os objetivos da linha “Avaliação em Saúde e Desenvolvimento”, do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGP-UFSC), além de revelar preocupação com a qualidade das medidas em Psicologia, consideração apontada de central relevância pelo Conselho Federal de Psicologia. Ademais, as associações entre a atenção plena e construtos relacionados, como traços de personalidade, bem-estar subjetivo, inteligência emocional e atenção, viabilizarão importantes discussões às pesquisas da área de concentração “Saúde e Desenvolvimento Psicológico”, contribuindo com a produção do PPGP-UFSC. Igualmente, contribui-se com a incipiente quantidade de pesquisas envolvendo alguns construtos da Psicologia Positiva no Brasil (Pires, Nunes, & Nunes, 2015).

Artigo 1. *Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão*

*Jeferson Gervasio Pires<sup>7</sup>, Maiana Farias Oliveira Nunes*  
Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil  
*Marcelo Marcos Piva Demarzo*  
Universidade Federal de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil  
*Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes*  
Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

## RESUMO

Tem havido um aumento no interesse de pesquisadores sobre o fenômeno *mindfulness*, contudo, sua definição não é consensual, o que afeta diversos aspectos dos instrumentos de medida do construto. Com o objetivo de mapear os instrumentos para avaliação do construto *mindfulness*, esta revisão apresenta um levantamento de oito instrumentos de medida, derivados de quatro revisões internacionais. Para a descrição das medidas, considerou-se a dimensionalidade do construto, as evidências de validade, precisão e estudos de adaptação transcultural. Foram identificados cinco modelos de *mindfulness*, com diferentes números de fatores, variando de um a cinco. Todas as medidas apresentaram evidências de validade baseada na estrutura interna e pela associação com variáveis externas. A precisão foi estimada, em grande parte, pelo teste-reteste. Quatro instrumentos analisados têm estudos de adaptação com amostras brasileiras. Sugere-se a ampliação das pesquisas sobre o tema no Brasil, tendo em vista os poucos estudos encontrados em âmbito nacional.

*Palavras-chave:* avaliação psicológica; testes psicológicos; psicologia positiva.

---

Este artigo está apresentado no anexo desta Dissertação. Também poderá ser acessado em: Pires, Nunes, Demarzo e Nunes, (2015).

**DOI: 10.15689/ap.2015.1403.04**

**ABSTRACT – Instruments for assessing the construct mindfulness:  
A review**

There has been a growing interest from researchers on the mindfulness phenomenon, however, its definition still not convergent among these researchers, which affects various aspects of its measurement instruments. With the objective of mapping such instruments, this review presents the psychometric properties of eight measurements of mindfulness, retrieved from four international reviews of the literature. In order to describe the measurements, we stated the operationalization of construct, their evidence of validity, reliability, and cross-cultural adaptation studies. Five different models for explaining the construct, composed of different quantities of factors (from one to five), were identified. Each of the eight measurements presented evidence of construct and convergent validity. Most instruments used test-retest for verifying reliability. Moreover, four of the instruments analyzed have already published adaptation studies for a Brazilian population. It is suggested that research on mindfulness be extended, given that there are few studies found nationally.

*Keywords:* psychological assessment; psychological tests; positive psychology.



## Artigo 2. *Elaboração de um pool com itens de atenção plena para adultos brasileiros*

### **Resumo**

Definir *mindfulness* operacionalmente tem sido uma tarefa complexa. Neste artigo são apresentados estudos para: a) propor um modelo integrativo inicial para atenção plena e b) elaborar um *pool* de itens para a avaliação de atenção plena, para adultos brasileiros. Para isso, foram efetuadas duas análises em oito medidas internacionais de atenção plena. A primeira investigou os fatores operacionalizados nas medidas e resultou em uma proposta inicial com os componentes mais frequentes. A segunda análise voltou-se para os itens ( $N=180$ ) das medidas e objetivou verificar, inicialmente, se o modelo proposto era adequado. Também foram propostos indicadores a esses componentes. Conclui-se que foi possível convergir diferentes componentes no modelo, tendo sido elaborado um *pool* contendo 275 itens para avaliá-los.

**Palavras-chave:** avaliação psicológica; *mindfulness*; psicologia positiva

### *Development of a Pool of Items to Assess Mindfulness for Brazilian Adults*

### **Abstract**

Defining mindfulness has been a complex task for researchers. In this article, we present studies aiming at: a) providing an integrative concept for mindfulness and for its recurrent factors, and b) elaborating items to assess mindfulness based on such factors. With such objectives, we performed two analyses in eight international instruments of mindfulness. In the first analysis we collected and investigated the factors of the eight instruments, from which we have highlighted five components. In the second analysis, we collected and analysed the items of the eight instruments ( $N=180$ ), and then, verified whether the five collected components were initially adequate. From such analysis, we proposed indicators for the highlighted components. We conclude that it was possible to detach five of the most frequent components within mindfulness instruments and based on them, a 275 item pool was generated.

**Keywords:** psychological tests; mindfulness; positive psychology

## Introdução

A Psicologia Positiva é uma recente concepção na área da Psicologia que envolve o reconhecimento de aspectos humanos positivos, em detrimento da exclusividade dada pela Psicologia tradicional, a aspectos considerados negativos. Dentre os fenômenos alvos da Psicologia Positiva, pode-se destacar a resiliência, o bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida e os afetos, os quais têm sido amplamente pesquisados em diferentes culturas e mesma tendência vem sendo percebido em relação à produção científica nacional. A esse respeito, duas recentes revisões da literatura sobre pesquisas nacionais da Psicologia Positiva (Pires, Nunes, & Nunes, 2015; Reppold, Gurgel & Hutz, 2015) apontaram que a produção envolvendo diversos construtos possíveis da Psicologia Positiva ainda é incipiente. Dentre eles, pode-se citar o fenômeno *mindfulness*.

*Mindfulness* é um termo que tem sido traduzido em português brasileiro como “atenção plena”, o qual tem sido tema recorrente em pesquisas científicas ao redor do mundo. Apesar disso, a definição para o construto tem se mostrado uma tarefa complexa, uma vez que se tem constatado diferentes perspectivas para ambos, sua compreensão e operacionalização (Chiesa, 2012; Hart, Ivztan, & Hart, 2013; Siegling & Petrides, 2014; Vandenberghe & Assunção, 2009). Podem ser observadas três correntes principais, as quais serão descritas a seguir.

Cronologicamente, a primeira perspectiva que busca compreender o fenômeno orienta-se pelo conhecimento e cultura orientais (Kabat-Zinn, 1990; 2003; Baer et al., 2004), entendendo que a prática meditativa e/ ou contemplativa frequente aumenta, dentre outros fatores, a capacidade de estar engajado com o momento presente. Nessa perspectiva, Kabat-Zinn (1990) define a atenção plena como a qualidade da consciência, que surge ao prestar atenção, de forma intencional e com uma postura de não julgamento, às experiências que surgem no momento presente (pensamentos, sensações e sentimentos). Essa perspectiva envolve o treino de habilidades referentes à consciência, não reatividade e concentração (Langer, 2014), de forma que a atenção plena seria alcançada como resultado das práticas frequentes meditativas e/ou contemplativas.

Na segunda perspectiva, Bishop et al., (2004) descreve o construto como uma característica inerentemente humana (um traço) que envolve a autorregulação da atenção e uma postura particular de orientação ao momento presente, evocando curiosidade, abertura e

aceitação. Na concepção de Brown e Ryan (2003) atenção plena é um atributo da consciência (*consciousness*) que envolve a consciência (*awareness*) e a atenção (*attention*).

Brown et al., (2007) apontam que consciência e atenção são capacidades básicas humanas que permitem que as pessoas se tornem mais presentes na realidade, observando-a do jeito que é ou ainda, vislumbrando-a de formas alternativas, ao invés de processá-la por filtros já estabelecidos. Nessa perspectiva, o traço *mindful* é capaz de promover bem-estar e autorregulação, além de poder ser melhorado / intensificado através de práticas, o que pode incluir as meditativas (Baer et al., 2004).

A terceira perspectiva, por sua vez, refere-se à atenção plena como um estado não automático de funcionamento cognitivo e comportamental (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014), o que seria diferente de ser guiado por um modo automático de funcionamento (condição padrão), necessitando, por isso, que seja intencionalmente ativado durante as atividades cotidianas. Nessa perspectiva, Langer (2014) explica o fenômeno a partir dos estados *mindful* e *mindless*. O *mindful* é um estado de pleno engajamento com o momento presente, com o ambiente e com a atividade que se realiza, condição que leva à maior sensibilidade e se opõe ao estado *mindless*, referido como o estado de ser guiado por um “modo automático de funcionamento”. Essa perspectiva, além de ser a menos explorada nos estudos envolvendo o fenômeno (Baer et al., 2004), está associada à ideia de “*everyday mindfulness*”<sup>8</sup> (Thompson & Waltz, 2007).

No que diz respeito à mensuração da atenção plena, existem publicados, internacionalmente, pelo menos oito instrumentos para avaliação do construto. No entanto, esses instrumentos abordam apenas as primeiras duas perspectivas para a compreensão do construto. No Brasil, há estudos que adaptaram quatro medidas internacionais, tendo eles ocorrido nos últimos quatro anos (Barros, Kozasa, Weiss, & Ronzani, 2014; 2015; Hirayama, 2014; Silveira, Castro, & Gomes., 2012). No entanto, as diferentes concepções para a compreensão da atenção plena e as diversas variáveis envolvidas na sua delimitação refletem em diferenças nas características priorizadas nos instrumentos, o que contribuiu para as diversas soluções fatoriais extraídas nos

---

<sup>8</sup> *Everyday mindfulness*: Refere-se a um movimento, principalmente nos Estados Unidos, que envolve escritores e mídias (sites, livros e revistas) relacionados à autoajuda. Nesse movimento, advoga-se que viver diária e intencionalmente de forma *mindful* pode contribuir com mais saúde e bem-estar.

instrumentos. A esse respeito, há estudos que revelaram soluções unifatoriais (Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006), outros apontaram soluções bifatoriais (Cardaciotto et al., 2008; Lau et al., 2006) e com quatro fatores (Baer et al., 2004; Feldman et al., 2007; Walach et al., 2006). Há também uma versão composta por cinco componentes (Baer et al., 2006).

Em linha com isso, na revisão sobre instrumentos de *mindfulness* elaborada por Bergomi, Tschacher e Kupper (2012), os autores concluíram que novos estudos deveriam enfatizar as diferenças entre o estado e o traço *mindfulness*. Além disso, apontaram que não há associação entre o estado obtido durante a meditação *mindfulness* e a *mindfulness* obtida com o *everyday mindfulness*. Entretanto, as autoras apontam a importância de uma medida que agrupe ambos, estado e traço, o que está de acordo com Walach et al. (2006) quem enfatizaram que as escalas de atenção plena se voltam para elementos específicos, deixando de cobrir outros componentes.

Por outro lado, Hart, Ivztan e Hart (2013) destacam a impossibilidade de integração das diferentes perspectivas de atenção plena, baseando-se em outros estudos, e apresentam similaridades e diferenças entre a corrente proposta por Kabat-Zinn e a proposta por Langer. Dentre essas diferenças, os autores relataram o âmbito das aplicações, de forma que a perspectiva proposta por Kabat-Zinn se volta para o contexto terapêutico, ao passo que a proposta por Langer, para populações não clínicas. No entanto, divergentemente, Vandenberghe e Assunção (2009) elaboraram uma revisão teórica comparando as concepções de Kabat-Zinn e de Langer e apesar de “diferenças”, foram apontados aspectos de convergência entre ambas, especialmente em relação ao contexto clínico. As autoras citam que ambas as abordagens reconhecem a importância da compreensão do sofrimento humano (e sua influência no “agir sem pensar”) e, além disso, ambas promovem soluções similares, quais sejam: ter mais consciência, aceitação e assumir as próprias escolhas, contribuindo semelhantemente com o cenário psicoterapêutico.

Apesar de indicarem possíveis “gaps” na integração de elementos da abordagem de Kabat-Zinn e de Langer, Hart et al. (2013) reconhecem a abrangência da operacionalização efetuada nos estudos de Baer (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006), inclusive o fato de essa autora utilizar majoritariamente componentes de Kabat-Zinn e algum ou outro componente próximo à teoria de Langer, ainda que não intencionalmente, como por exemplo, os fatores “Observar” e “Agir

com consciência” e o item “*Parece que estou agindo no automático, sem muita consciência do que estou fazendo*” (p.456). Dessa forma, Hart et al. (2013) indicam que a teoria proposta por Langer seria um subcomponente da teoria de Kabat-Zinn.

Além disso, é válido destacar que Hart et al., (2013) reconhecem a complexidade que envolve a conceitualização e operacionalização da atenção plena, tendo em vista as diferentes perspectivas e componentes que envolvem o fenômeno, no entanto, esses autores tentam encerrar a discussão quanto à sua dimensionalidade, ao destacarem: “*propomos que seria útil (e menos confuso para iniciantes no tema), se às duas correntes fossem dados os seguintes rótulos: para Kabat-Zinn- meditativa e para Langer- criatividade*” (p.461). Corroborando essa ideia, Siegling e Petrides, (2014) reportaram que os fatores de personalidade do *Big Five*, ao serem associados à *mindfulness* operacionalizada em um instrumento baseado na teoria de Langer não obteve o mesmo padrão de correlações verificado com outros instrumentos, os quais se baseiam em Kabat-Zinn (1990), Bishop et al., (2004) e Brown e Ryan (2003), indicando diferenças entre os construtos. Abertura mostrou-se como o fator predominante.

Considerando as diferentes perspectivas para a compreensão da atenção plena e as implicações dessa diversidade na operacionalização do construto nos instrumentos de medida, este estudo objetiva realizar um levantamento de variáveis teóricas, referentes à atenção plena. Associado a isso, Pasquali (2009) sugere que outros instrumentos que avaliam o mesmo construto são fontes confiáveis para a compreensão dos fenômenos psicológicos e também para sua delimitação (dimensionalidade). Em observância a isso, neste estudo, foram realizadas duas análises conceituais em oito medidas internacionais, disponíveis atualmente para avaliação da atenção plena. Essas medidas estão descritas em Pires, Nunes, Demarzo e Nunes (2015). A primeira análise voltou-se para os fatores operacionalizados nas medidas e permitiu que fossem propostos os fatores mais frequentes na operacionalização do construto. A segunda análise, por sua vez, voltou-se para os itens dessas medidas e envolveu a coleta de indicadores associados aos fatores propostos na primeira análise e, a partir deles, puderam ser elaborados itens para avaliar a atenção plena.

No tocante à elaboração de itens para escalas psicométricas, Pasquali (2009) enfatiza alguns critérios básicos de qualidade dos itens, dentre eles: a) o critério comportamental, o qual sugere que o conteúdo do item não deve indicar uma abstração, mas sim, um comportamento,

b) simplicidade, destacando que o item deve ter apenas um argumento. Há também o critério: c) clareza, referindo-se à importância de a redação estar clara para todas as faixas etárias pretendidas na amostra, d) relevância, avaliando se o conteúdo do item tem relevância teórica em relação ao construto, e) variedade, resguardando a importância de haverem níveis de dificuldades diferentes nos itens, dentre outros critérios.

Este estudo poderá contribuir com as pesquisas internacionais sobre a atenção plena, pois, um modelo integrativo, contendo os fatores mais frequentes para o construto, será proposto. Além de trazer ao conhecimento de quais são os componentes mais frequentes, serão agrupados elementos que se encontram em diferentes medidas, como por exemplo, atenção, consciência e aceitação, em uma medida integrativa. Da mesma forma, este estudo poderá contribuir com as pesquisas brasileiras no campo da atenção plena, por permitir que itens originalmente brasileiros sejam elaborados, considerando-se, tanto na redação quanto no conteúdo, aspectos típicos da cultura nacional. Essa preocupação é fundamental para que a avaliação da atenção plena possa ser adequada e eficiente aos respondentes brasileiros.

## **Método**

### *Materiais*

Foram utilizados artigos que descrevem a construção das seguintes medidas: Escala de consciência e atenção *mindfulness* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003), Inventário Kentuck de habilidades de *mindfulness* (KIMS) (Baer et al., 2004), Inventário Freiburg de *mindfulness* (FMI) (Walach et al., 2006), Escala Toronto de *mindfulness* (TMS) (Lau et al., 2006), Escala cognitiva e afetiva de *Mindfulness* Revisada (CAMS-R) (Feldman et al., 2007), o Questionário das cinco facetas de *mindfulness* (FFMQ) (Baer et al., 2006), a Escala Filadélfia de *mindfulness* (PHLMS) (Cardaciotto et al., 2008) e a Medida de *mindfulness* para crianças e adolescentes (CAMM) (Greco et al., 2012). As medidas analisadas foram coletadas em revisões internacionais (Bergomi et al., 2012; Black, 2010; Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013). Essas revisões foram efetuadas a partir de mecanismos de buscas de periódicos científicos como o *PubMed*, *PsychINFO* e *Medscape*.

### *Procedimentos*

Inicialmente efetuou-se o *download* dos artigos envolvendo a construção das oito medidas recém-mencionadas. Em relação à primeira análise, procedeu-se com o mapeamento e levantamento dos fatores adotados nas oito medidas, a partir dos artigos que descrevem a construção dos instrumentos. Igualmente, foram coletadas as descrições operacionais desses fatores, cujas informações foram transcritas para um documento do *Microsoft Word*. Para a segunda análise efetuou-se o *download* dos instrumentos, obtidos dos *sites* dos laboratórios, ou dos próprios artigos de construção das medidas. Sequencialmente, os itens das oito medidas ( $n=180$ ) foram coletados e transcritos para um documento do *Microsoft Word*, tendo sido traduzidos para o português brasileiro.

### *Análise dos dados*

Tendo sido coletados os fatores e os itens das medidas consultadas, foram efetuadas análises de conteúdo (Campos, 2004) nesses dados, contemplando-se os seguintes procedimentos: a) exploração do material, que diz respeito à leitura dos fatores e dos itens das medidas, b) escolha das categorias de análise, que compreende a comparação entre as definições dos fatores das medidas e c) categorização e subcategorização do material, que diz respeito a proposição de novos fatores e também a categorização dos itens das oito medidas, dentre os novos componentes. Os fatores coletados dos artigos foram comparados em toda a sua extensão. Foram aplicados os seguintes critérios: a) fatores com rótulos iguais tiveram seus pares excluídos e b) fatores que apresentavam rótulos similares foram agrupados.

Os 180 itens coletados das oito medidas passaram por análise de conteúdo e dessa maneira, itens repetidos ( $n=40$ ) foram excluídos. É válido ressaltar que algumas escalas compartilhavam itens, como a KIMS e a FFMQ. Para verificar se a estrutura proposta inicialmente era adequada, os itens restantes ( $N=140$ ) foram distribuídos entre os componentes levantados na primeira análise. Na sequência, efetuou-se novamente a leitura dos itens, seguida da coleta de indicadores de atenção plena em sua redação. Esses indicadores referem-se ao conteúdo temático expresso na redação dos itens e que caracterize algum componente do construto e dos grupos *mindful* e *mindless*. Como exemplo, do item “*Fico intencionalmente consciente de meus sentimentos*”, foram retirados: a) monitorar as experiências e b) perceber as experiências. Do item “*Fico curioso sobre cada um dos pensamentos*

*e sentimentos que eu estava tendo*” foram extraídos os indicadores: a) ter curiosidade e b) reconhecimento da transitoriedade das experiências. Seguindo a lógica, do item “*Tendo a fazer diversas coisas ao mesmo tempo, ao invés de focar em uma coisa por vez*”, foram retirados os indicadores a) *multitasking* e b) dificuldade para regular a atenção. Esses indicadores coletados dos itens serviram de base para a construção dos itens do *pool* desta pesquisa.

Cabe informar que neste artigo, o resultado e a discussão de ambas as análises efetuadas ocorrerão separadamente. Primeiramente será apresentado o resultado da primeira análise, seguido de sua discussão. Então, será apresentado o resultado da segunda análise, seguido de sua discussão.

### **Resultado da análise dos fatores**

No que se refere aos fatores das medidas, é válido ressaltar a diversidade de estruturas dimensionais para operacionalizar o construto. Alguns autores propõem modelos unifatoriais (Brown & Ryan, 200; Feldman et al., 2007; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006). Outros autores obtiveram modelos bifatoriais, compostos por componentes como “consciência” e “aceitação” (Cardaciotto et. al., 2008), além de “curiosidade” e “desidentificação” (Lau et al., 2006). Há ainda modelos com quatro fatores, que adotam rótulos como “atenção”, “foco no momento presente”, “consciência” e “aceitação” (Feldman et al., 2007); ou ainda, “presença *mindful*”, “aceitar sem julgar”, “abertura à experiência” e “*insight*” (Walach et al., 2006). A versão mais extensa, atualmente, foi proposta por Baer et al. (2006), compondo-se por cinco componentes: “observar”, “descrever”, “agir com consciência”, “aceitar sem julgar” e “não reagir às experiências”.

Ao todo, pôde ser listado o total de 26 componentes (fatores), dos quais, onze foram isolados por serem idênticos. Os 15 fatores restantes tiveram seus conteúdos comparados e então, foram agrupados em cinco dimensões possíveis, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1.

*Fatores das medidas de mindfulness e uma proposta integrativa aos modelos*



Rótulos atribuídos aos fatores	Dimensões propostas	<i>f</i> *
1. Observar (KIMS, FFMQ)	Observar	3
2. Desidentificação <sup>9</sup> (TMS)		
3. Descrever (KIMS, FFMQ)	Descrever	3
4. Curiosidade (TMS)		
5. Abertura (FMI)	Sem agrupamento	1
6. <i>Insight e awareness</i> (FMI, PHLMS)		
7. Agir com consciência (KIMS, FFMQ)		
8. Foco no presente (CAMS)	Consciência e orientação para o presente	8
9. Consciência (MAAS, CAMS, PHLMS)		
10. Presença <i>mindful</i> (FMI, CAMS)		
11. Não reagir às experiências (KIMS, FFMQ)		
12. Aceitar sem julgar (FMI, KIMS, FFMQ)	Aceitação e não reação às experiências	8
13. Aceitação (PHLMS, CAMS)		
14. Atenção <i>mindful</i> <sup>10</sup> (MAAS)	Atenção e sua regulação	3
15. Atenção (CAMS)		
	Total	26

*Nota.* \* Frequência das dimensões utilizadas nas medidas consultadas.

Na coluna à esquerda pode-se verificar que há 15 fatores diferentes e no lado direito, as cinco possíveis dimensões para o

<sup>9</sup> Desidentificação parece-nos a versão mais equivalente para o componente descrito em inglês por Lau et al., (2006) como *decentering*.

<sup>10</sup> Optamos por utilizar o termo atenção *mindful*, ao invés de *mindfulness*, pois, além de o autor não deixar claro o nome do componente extraído, o mesmo parece relacionar-se mais com aspectos atencionais do construto.

construto. Pode-se observar, também, a predominância de fatores referentes a “Aceitação e não reação às experiências” e “consciência e orientação para o presente” em comparação com os demais. Abertura não recebeu agrupamento, entretanto, foi considerado um indicador de atenção plena, haja vista sua contribuição no construto (Lau et al., 2006; Walach et al., 2006).

Como exemplos de agrupamentos efetuados, pode-se citar: “aceitar sem julgar” + “aceitar” + “aceitação” + “não reagir às experiências”. Outros exemplos são: “orientação para o presente ou experiências imediatas” + “presença *mindful*”, e ainda “observar” + “desidentificação” + “descrever” + “curiosidade”. Outro agrupamento efetuado foi “*insight*” + “agir com consciência” + “foco no presente” + “consciência” + “presença *mindful*”. Dessa forma, puderam ser destacadas cinco dimensões, sendo elas: aceitação e não reação às experiências, consciência e orientação para o momento presente, atenção e sua regulação, observar e descrever. Essas dimensões serão descritas na sequência.

### **Aceitação e não reação às experiências**

Refere-se à atitude de não julgamento em relação às próprias experiências. Baer et al. (2004) descreve como abster-se de aplicar rótulos avaliativos (bom/ruim, certo /errado) às experiências. O componente “não reatividade” diz respeito à atitude de permitir que as experiências “sigam seu curso”, sem querer evitá-las ou alterá-las. Essa competência deve ocorrer, sobretudo, com sujeitos que reconheçam a natureza transitória das experiências (que elas têm início e fim) (Ortner, Kilner, & Zelazo, 2007; Teasdale, Segal, & Williams, 1995), sejam elas positivas ou negativas. A desidentificação com a experiência percebida (Lau et al., 2006) ganha importância nessa dimensão por indicar flexibilidade psicológica (Feldman et al., 2007), sugerindo a não necessidade da reação automática às experiências. Esse é um aspecto indicativo de regulação emocional (Leahy et al., 2013).

### **Consciência e orientação para o momento presente**

Indica o monitoramento das experiências internas (corpo, sensações, sentimentos e reações) e das externas, detalhes no ambiente, nos comportamentos (Brown & Ryan, 2003). A consciência também pode ocorrer na forma de *insight* (Walach et al., 2006), destacando seu aspecto não elaborado, envolvendo atitudes como “dar-se conta”,

“perceber-se” e “pegar-se fazendo/ pensando em algo”, “*awareness*”. O componente “orientação para o momento presente” refere-se ao estar consciente de detalhes no ambiente e nas outras pessoas com quem se relaciona. Reflete, também, a atitude de não projetar o futuro, ou envolver-se com o passado, indicando a capacidade de engajar-se com a atividade que se está efetuando. Esse componente também inclui o ato de adaptar o comportamento em determinados contextos, como adequar o tom de voz ou o vocabulário ao conversar com crianças.

### **Observar**

Refere-se ao ato de dirigir a atenção para as experiências que surgem no momento presente e também, notar como o fluxo de experiências pode afetar as demais experiências e o comportamento. Envolve uma postura de desidentificação (Lau et al., 2006) com as experiências observadas e por isso pode indicar, ainda, o aspecto curiosidade (Lau et al., 2006). Observar denota uma atitude “intencional”, indicando que o funcionamento não está de acordo com o modo automático de funcionamento e nem identificado com as experiências. Além disso, inclui perceber relações entre as experiências, levando à observação de como elas podem afetar o comportamento de forma global.

### **Atenção e sua regulação**

“Atenção” é o processo consciente de focar nas experiências, promovendo maior sensibilidade a estímulos específicos (Brown & Ryan, 2003). Inclui a utilização de habilidades relacionada à atenção nas atividades cotidianas, com o fim de promover mais engajamento com o momento presente, conseguindo focar, alternar ou dividir a atenção, quando assim necessários. “Regulação da atenção” refere-se ao processo de utilizar, intencionalmente, as habilidades da atenção (focar, dividir e alternar), no cotidiano, com o objetivo de produzir maior consciência, coletar informações e produzir novidades. Ademais, diante da percepção de vagueação da atenção, pode-se manejar o seu foco, contribuindo com o engajamento com a atividade.

### **Descrever**

Se o respondente diz que é consciente do fluxo de experiências, é possível que ele possa usar palavras para descrever essas experiências (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006). De maneira ampla, refere-se ao

descrever as experiências, o ambiente e as outras pessoas com quem se relaciona, usando detalhes. A qualidade da descrição pode refletir a forma como se deu o engajamento com a experiência ou com a atividade que se efetuava no momento. Também, pode indicar se o respondente evitou efetuar críticas e julgamentos em relação às experiências, informando, ainda, o quanto os julgamentos influenciam a não observação das experiências (Baer et al., 2004).

### **Discussão da análise dos fatores**

O objetivo principal da primeira análise foi conhecer, a partir de oito medidas de atenção plena, as dimensões mais frequentes na operacionalização do construto. A respeito da dimensionalidade da atenção plena, pôde-se verificar a existência de diferentes estruturas operacionais para o construto, cujo resultado aponta que estamos longe de obter uma medida que possa ser chamada de padrão ouro, composta por fatores amplamente aceitos pela comunidade acadêmica, apesar da popularidade de algumas delas. Puderam ser destacadas cinco dimensões, dentre as quais se pode dizer que há predomínio de componentes associados à “Aceitação e não reação às experiências” e “consciência e orientação para o presente”.

Esse resultado ressalta a abrangência da perspectiva meditativa no embasamento teórico de todas as medidas consultadas, destacando que nenhum dos estudos analisados apresentava indicadores derivados da teoria de Langer, apesar do modelo mais abrangente, proposto por Baer et al. (2006), referir-se indiretamente, como o que ocorre em “Observar” e “Agir com consciência”. Além disso, a percepção da maior ênfase de componentes relacionados à meditação mostrou-se em desacordo com o estudo de Siegling e Petrides (2014), os quais reportaram que os elementos da perspectiva meditativa eram os menos explorados nos estudos envolvendo o construto.

No tocante à proposta dimensional, composta pelos cinco componentes com maior frequência, destaca-se a similaridade obtida com o modelo proposto por Baer et al. (2006), quando da operacionalização do instrumento FFMQ. Igualmente, pode-se dizer em relação ao modelo proposto por Feldman et al. (2007) em relação à versão revisada da CAMS, composta por quatro dimensões. A Tabela 2 compara a estrutura dimensional proposta preliminarmente nesta pesquisa, o modelo da FFMQ e o modelo da CAMS-R.

Tabela 2.

*Comparação entre a proposta dimensional x FFMQ e CAMS-R*

Estrutura proposta	FFMQ	CAMS-R
Aceitação e não reação às experiências	Não reagir às experiências	Aceitação
Consciência e orientação para o presente	Agir com consciência	Consciência
Observar	Observar às experiências	Foco no presente
Atenção e sua regulação	Não julgamento	Atenção
Descrever	Descrever	

A comparação com a estrutura da FFMQ revelou que apenas uma dimensão foi diferente entre elas. A estrutura proposta destacou a dimensão “atenção e sua regulação” que em comparação com as dimensões da FFMQ, estrutura mais similar, foi a única dimensão divergente. Esse resultado, em alguma medida, indica que as medidas consultadas pouco consideram a dimensão “atenção e sua regulação” na operacionalização da atenção plena, apesar de sua importância no construto (Brown & Ryan, 2003; Feldman et al., 2007; Semple, 2010).

Diferentemente, a estrutura dimensional da escala FFMQ apresentou apenas uma dimensão divergente, em relação à proposta: “não julgamento”. Apesar de esse componente não estar operacionalizado como um fator, na estrutura proposta, “não julgamento” é um indicador da dimensão “aceitação e não reação às experiências”, por conta da equivalência entre eles.

A comparação parece indicar que foi possível capturar os componentes mais frequentes, dentre aqueles descritos nas operacionalizações do construto atenção plena, da mesma forma que ocorreu no estudo de Baer et al. (2006). É válido mencionar que esse resultado pode ter sofrido influência da amostra escolhida originalmente para a composição do *pool*, uma vez que em duas das oito medidas (FFMQ e KIMS) havia compartilhamento de fatores. Pesa o fato de que os itens dessas medidas representam 39% do *pool* analisado.

Apesar de haver semelhança entre a estrutura proposta e a extraída por Baer et al., (2006), deve-se lembrar que os procedimentos

para destacar as estruturas foram diferentes em ambos os estudos. No caso do estudo de Baer et al. (2006), os autores efetuaram análise fatorial de itens derivados de cinco escalas de atenção de plena. Na corrente pesquisa, contudo, foram analisados os domínios e os itens de oito medidas. Essa diferença na estrutura pode estar relacionada com a maior abrangência do corrente estudo, já que foi utilizado um número maior de instrumentos como base para a construção da proposta dimensional, o que permitiu agrupar mais componentes do que no estudo de Baer et al., (2006). Igualmente, essa característica corrobora a pontuação de Walach et al., (2006) a respeito de as escalas atuais não agruparem os diferentes componentes e também responde à alegação de necessidade de integração do estado e do traço *mindful* em uma medida (Bergomi et al., 2012).

Em relação aos agrupamentos efetuados, no estudo de Cardaciotto et al., (2008) a faceta “aceitação” da Escala Filadélfia de *Mindfulness* foi fortemente associada à faceta “aceitar sem julgar” ( $r=0,79, p<0,001$ ) do Inventário Kentuck de habilidades de *Mindfulness*. Essas dimensões também foram agrupadas nesta pesquisa. A esse respeito, a dimensão “descrever” parece um aspecto relacionado com “curiosidade”, à medida que a qualidade da descrição pode indicar a qualidade da “curiosidade”, sugerindo o quanto o sujeito explorou suas experiências. Para a descrição das experiências, a desidentificação (Lau et al., 2006) com essas experiências se faz necessária, o que evidencia a capacidade do respondente de observá-las por diferentes perspectivas, indicando se o indivíduo as observou cuidadosamente e se as permitiu ser do jeito que são.

A dimensão “observar” parece impor uma natureza de “desidentificação”, de forma que para “observar-se” é preciso fazê-lo como que “de fora” de si, colocando-se intencionalmente no papel de expectador. Sendo assim, a atitude “intencional” associada à observação das experiências indicaria que o funcionamento não está de acordo com um modo automatizado. Esse agrupamento também foi proposto No instrumento TMS (Lau et al., 2006)

“Abertura” não foi agrupado com “curiosidade”, pois na comparação entre eles verifica-se que não são compatíveis em toda a sua extensão, de forma que “curiosidade” foi entendida como um aspecto da “abertura”. É relevante mencionar que “abertura” é relacionada a todos os demais componentes do conjunto proposto (Baer et al., 2004; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Lau et al., 2006; Siegling & Petrides, 2014; Westbrook, 2013). Dessa forma, apesar de não ter sido considerado uma

dimensão, o componente “abertura” foi mantido como um indicador da dimensão “observar”, já que a dimensão de atenção plena que têm apresentado a maior associação positiva com o traço (Baer et al., 2006; Hollis- Walker & Colosimo, 2011).

Todos os fatores que foram agrupados na dimensão consciência e orientação para o momento presente envolvem a atitude de obter consciência das experiências do momento presente, intencionalmente, (agir com consciência, foco no presente, presença *mindful*) e de maneira não elaborada, envolvendo comportamentos como *insight* e *awareness*. Já os fatores “Não reagir à experiência”, “Aceitar sem julgar” e “Aceitação” foram agrupados por envolverem dois elementos comuns a eles, quais sejam a atitude de aceitar e a atitude de não julgar as experiências. Igualmente, atenção *mindful* e atenção foram agrupados, pois ambos compartilham atributos atencionais da atenção plena.

### Resultado da análise dos itens

No tocante à distribuição dos itens, dentre as cinco dimensões de atenção plena e os estados *mindful* e *mindless*, os resultados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3.

#### *Distribuição dos itens por dimensões e estados mindful e mindless*

Polos de atenção plena			
<i>Mindful</i>	<i>f</i>	<i>Mindless</i>	<i>f</i>
Consciência e orientação para o momento presente	46	Consciência e orientação para o momento presente	18
Aceitação e não reatividade às experiências	28	Aceitação e não reatividade às experiências	19
Atenção e sua regulação	14	Atenção e sua regulação	20
Descrever	9	Descrever	4
Observar	27	Observar	2
Total	124		64

A distribuição obtida apresenta-se adequada quanto a manter itens referentes aos cinco componentes levantados na primeira análise. “Consciência”, “aceitação” e “atenção” apresentaram as maiores frequências, em ambos os grupos (*mindful* e *mindless*). Isso sugere que essas variáveis têm sido mais fácil e amplamente operacionalizadas nas medidas atuais de atenção plena.

No que se refere aos indicadores de atenção plena, foram destacados 22 no grupo *mindful* e 14 no *mindless*. O grupo *mindful* englobou indicadores referentes à habilidade e capacidade de manter a atenção e à consciência sobre as experiências do momento presente e do ambiente. Também englobou itens que destacam a aceitação e não reatividade às experiências. No grupo *mindless*, os indicadores caracterizam o modo automático de funcionamento, falta de consciência, vagueação e se referem à dificuldade em buscar e manter a consciência e a atenção no momento presente. Também foram incluídos itens que abordam a aceitação das experiências e a não reatividade a elas. Os indicadores destacados, separados pelos polos (*mindful* e *mindless*) e distribuídos entre as cinco dimensões propostas, estão na Tabela 4.



Tabela 4.  
*Dimensões, polos e indicadores de atenção plena*

Polos de atenção plena		
Dimensões	<i>Mindful</i>	<i>Mindless</i>
Indicadores		
Aceitação e não reação às experiências	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Aceitação das experiências</li> <li>b) Não reagir às experiências</li> <li>c) Reconhecer a transitoriedade das experiências</li> <li>d) Perceber o fluxo das experiências</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Julgar, criticar e avaliar as experiências.</li> <li>b) Evitar e não aceitar as experiências</li> <li>c) Reagir às experiências</li> </ul>
Consciência e orientação para o presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Monitorar as experiências</li> <li>b) Perceber as experiências</li> <li>c) <i>Insigh / Awareness</i></li> <li>d) Orientar-se intencionalmente para o presente</li> <li>e) Produzir novidades no ambiente.</li> <li>f) Efetuar adaptações no comportamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Agir no “modo automático”</li> <li>b) Orientar-se para o passado ou para o futuro</li> </ul>

Polos de atenção plena		
Dimensões	<i>Mindful</i>	<i>Mindless</i>
Indicadores		
Observar	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Observar as experiências e o ambiente</li> <li>b) Observar o fluxo de experiências afetando o comportamento</li> <li>c) Desidentificar-se das experiências (observar-se de fora)</li> <li>d) Ter curiosidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Vaguear</li> <li>b) Evitar observar-se</li> <li>c) Identificar-se com a experiência</li> </ul>
Atenção e sua regulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estar atento ao que faz, ao ambiente e às experiências.</li> <li>b) Regular a atenção (devolver a atenção à atividade)</li> <li>c) Utilizar habilidades da atenção (focar, dividir e alternar)</li> <li>d) Identificar a vagueação</li> <li>e) Incluir outras variáveis para ampliar julgamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Não utilizar habilidades da atenção</li> <li>b) <i>Multitasking</i></li> <li>c) Não observar o foco da atenção</li> <li>d) Não utilizar outros pontos de vista</li> </ul>
Descrever	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Descrever as experiências através de palavras.</li> <li>b) Descrever o ambiente e detalhes nas outras pessoas.</li> <li>c) Diferenciar as experiências</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ter dificuldades em nomear as experiências</li> <li>b) Não lembrar-se de detalhes no ambiente e em outras pessoas.</li> </ul>

## Discussão da análise dos itens

O objetivo principal desta análise foi mapear indicadores dos estados *mindful* e *mindless* a partir dos itens de oito medidas de atenção plena. Com base nesses indicadores, foram elaborados itens para a avaliação do referido construto.

Inicialmente, é válido comentar a respeito da pequena quantidade de itens que compõem as medidas de atenção plena analisadas. Há autores (Feldman et al., 2007) que julgam uma escala com 39 itens, tipo a FFMQ, como extensa, entretanto, lembra-se que a quantidade de itens em uma medida impacta diretamente na sua precisão (Carvalho, Nunes, Primi, & Nunes, 2012) e por conta disso, o julgamento de Feldman et al., (2007) não parece justificado, especialmente quando se considera o atual cenário de divergência em relação à conceituação e operacionalização da atenção plena.

A distribuição obtida nos itens parece adequada tanto com as cinco dimensões propostas, quanto com o modelo dos estados *mindful* e *mindless*, descrito por Langer (2014). Quanto ao grupo *mindful*, por exemplo, as dimensões que obtiveram frequência superior na distribuição (consciência, aceitação e atenção), seguiu a tendência da literatura, a medida que elas recebem destaque na literatura sobre atenção plena de forma geral (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Cardaciotto et al. 2006; Feldman et al., 2007), resultado também evidenciado na primeira análise.

Nesse mesmo grupo, o fator “descrever” apresentou a menor quantidade de informação, indicando que esse fator tem sido pouco explorado nas medidas, seguido de “observar”, tendo ambos sido operacionalizados em apenas dois (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006) dos oito instrumentos analisados. Pode-se entender que, em tese, esses domínios são menos complexos do que os demais, de forma que poucos itens parecem dar conta de sua representação no construto.

Outro resultado interessante em relação à distribuição dos itens nos grupos *mindful* e *mindless* diz respeito à revelação de 124 itens no grupo *mindful* e 64 no *mindless*. Esse saldo parece fazer sentido, uma vez que itens positivos são, de forma geral, mais fácil para serem elaborados. Além disso, merece destaque o fato de ter havido 48 itens a mais do que os 140 listados originalmente. Essa constatação foi possível, pois alguns dos itens analisados puderam ser agrupados em mais de uma dimensão, quando da sua distribuição. Como exemplo, o item “*Quando tenho pensamentos ou imagens estressantes, sou hábil*

*para apenas observá-los sem ter que reagir*”, pode ser indicado para as dimensões “consciência”, “observar”, “aceitação” e por que não a dimensão “descrever”. Dessa mesma forma, o item *“Faço trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar consciente do que estou fazendo”*, o qual foi alocado nas dimensões “atenção” e “consciência”.

Ainda a respeito dos itens das medidas consultadas, um indicador que desafia a qualidade desses itens, nos instrumentos analisados, diz respeito ao número de itens ( $n=8$ ) que apresentaram o termo “mente” em seu conteúdo. Esse termo é bastante genérico e considerando que não se sabe como os participantes o compreendem, faz-se necessário encontrar comportamentos que o representem ou que sejam equivalentes, ao invés de manter a ideia de abstração no item. Isso fere o critério comportamental, descrito por Pasquali (2009).

Também é válido ressaltar que há itens nas medidas de *mindfulness* que apresentam mais do que uma ideia para julgamento, o que pode dificultar o endosso do respondente. Um exemplo é o item 30 da FFMQ: *“Eu acho que algumas de minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las”*, que indica dois argumentos: a) o julgamento das emoções e b) o julgamento de que não deveria sentir-se daquele jeito. Ainda na FFMQ, os itens 11 *“Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções”* e o 37 *“Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto naquele momento”*, também ferem o princípio da simplicidade (Pasquali, 2009), apesar de os autores da adaptação nacional terem considerado essa questão (Barros et al., 2014).

Nessa mesma direção, no estudo de adaptação semântica da FMI com amostras brasileiras (Hirayama, 2014), os itens resultados mostraram-se curiosos. Os juízes ( $N=81$ ) que analisaram os itens sugeriram que as sentenças fossem mais “bem explicadas”. E assim os autores fizeram. O item 11, por exemplo, que originalmente era *“Em situações difíceis, eu consigo parar um pouco sem reagir de imediato”*, com a explicação extra, tornou-se: *“Em situações complicadas, podemos agir impulsivamente ou, conseguimos parar um pouco e responder com mais consciência do que estamos sentindo e fazendo. - Em situações difíceis, com que frequência você conseguiu parar um pouco sem reagir de imediato? ”*. Essa característica do item acompanhado de uma explicação repetiu-se por todo o instrumento, ferindo o critério da clareza, conforme enfatizado por Pasquali (2009).

Como resultado deste estudo, puderam ser elaborados 275 itens para avaliar a atenção plena, voltados para adultos. Para tanto, foram

considerados os seguintes aspectos: a) as cinco dimensões propostas para a composição do construto, b) os indicadores coletados dos itens, c) os estados *mindful* e *mindless* e d) os critérios para elaboração de itens para escalas psicométricas descritos por Pasquali (2009).

Os itens foram formulados para avaliar os cinco domínios descritos anteriormente, tendo atenção para que os polos (*mindful* e *mindless*) (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014) mantivessem representados. Em razão disso, foram construídos itens positivos (*mindful*) e negativos (*mindless*), de autorrelato, os quais envolvem comportamentos, crenças e características típicas da atenção plena. Foi utilizada uma escala de concordância com cinco pontos, onde 1 representa “a frase não tem nada a ver com você” e o 5 indica “a frase tem tudo a ver com você”.

É válido destacar que para a elaboração dos itens da MAP, também foram considerados diferentes níveis de atenção plena, de forma que os mesmos descrevessem desde comportamentos mais gerais, associados ao construto, tais como “*Observo meu pensamento*” e “*Não reajo às sensações que tenho*”, até comportamentos mais sofisticados e que exigem maior traço no construto, como: “*Ao tomar água, imagino seu percurso em meu corpo*”, e “*Consigo diferenciar as sensações, pois elas ocorrem em momentos diferentes*”. Essa condição contribui com o critério da variedade, proposto Pasquali (2009) e pode facilitar a captação de diferenças de atenção plena entre os respondentes.

### **Considerações finais**

O objetivo deste artigo foi mapear oito instrumentos internacionais para a mensuração do construto *mindfulness*, tendo sido efetuadas duas análises, sendo uma nos fatores dessas medidas e outra em seus itens. Dessa forma, foi possível propor um modelo conceitual integrativo para a atenção plena e que abordasse as três perspectivas para a compreensão do fenômeno. Além disso, cinco dimensões iniciais, agregando aspectos de diferentes medidas, foram destacadas para compor a representação do construto preliminarmente. Igualmente, foi possível elaborar um *pool* contendo 275 itens para avaliação da atenção plena em adultos brasileiros, os quais deverão ser sujeitos a outros estudos de evidências de validade.

## Referências

- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the Brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87-95. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and Open issues. *Mindfulness*, 1-12. doi: 10.1007/s12671-012-0110-9
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Black, D.S. (2010). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. *Mindfulness*, 1(3),174. 10.1007/s12671-010-0019-0
- 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), 822-48. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R., M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol. 18, No. 4, 211-237. <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>

- Campos, C., J. G. (2004). Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Rev Bras Enferm*,57(5):611-4.  
<http://www.scielo.br/pdf/reben/v57n5/a19v57n5.pdf>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 1073191107311467
- Carvalho, L. F. C., Nunes, M. F. O., Primi, R., & Nunes, C. H. S. S. (2012). Evidências desfavoráveis para avaliação da personalidade com um instrumento de 10 itens. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 63-71. doi: 10.1590/S0103-863X2012000100008
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, Springer, Volume 4, Issue 3, 255-268.10.1007/s12671-012-0123-4
- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (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(3), 177-190. doi 10.1007/s10862-006-9035-8
- Hart, R., Ivrtzan, R., H., I., & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology, American Psychological Association*, 17(4), 453-466. doi:10.1037/a0035212453
- Hirayama, M. S. (2014). Freiburg Mindfulness Inventory : adaptação cultural e validação para a língua portuguesa no Brasil. Tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade de Campinas (Unicamp).  
<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000936261>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144-156. Doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell*

- Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9. & [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_construct\\_of\\_mindfulness.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_construct_of_mindfulness.pdf)
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi/10.1002/jclp.20326/pdf
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed
- Ortner, C., N., M, Kilner S., J, & Zelazo, P., D. (2007) Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*.;31: 271–283.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Qual Life Res.*: 22(10):2639-59. doi: 10.1007/s11136-013-0395-8.
- Pasquali, L. (2009). Psicometria. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(spe), 992-999. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000500002> (online)
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O, Demarzo, M. M. P., & Nunes, C. H. S. S. N. (2015). Instrumentos para avaliar o construto *mindfulness*: uma revisão. *Avaliação Psicológica*. 14(3), 329-338. doi: 10.15689/ap.2015.1403.04
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática. *Psico-USF*. vol.20 no.2. 287-295 Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209>
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Hutz, C. S. (2014). O processo de construção de escalas psicométricas. *Avaliação Psicológica*, 13(2), 307-310. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712014000200018&lng=en&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000200018&lng=en&tlng=pt).
- Semple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1, 121-130. doi:10.1007/s12671-010-0017-2



- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014) Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Front. Psychol.*, 5: 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- 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. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7872934>
- Thompson B. L, & Waltz J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007;43:1875–1885. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017
- Vandenbergh, L., & Assunção, A., B. (2009). Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínic*, vol.2, no. 2, p.124-135. <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclnicos/article/view/4921>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.

### Artigo 3. *Evidência de validade de conteúdo de uma medida de atenção plena (MAP)*

#### **Resumo**

Neste artigo serão apresentados estudos para verificar: a) a pertinência dos itens para avaliar atenção plena, em relação ao modelo conceitual proposto e b) a clareza dos itens, para o público alvo, referentes à Medida de atenção Plena (MAP). Quatro especialistas efetuaram a análise de juízes e outros dezesseis participantes, representantes do público alvo, efetuaram a análise semântica. Os dados dos juízes foram analisados pelo índice de concordância (IC) e o coeficiente Kappa. Foram isolados os itens que apresentaram IC inferior a 50%. Os juízes concordaram moderadamente ( $k=0,5059$ ,  $IC=75\%$ ) com os 145 itens restantes. Conclui-se que a compreensão dos fatores da atenção plena é divergente entre os especialistas, entretanto, os itens selecionados mostram-se representações adequadas do construto e também compreensíveis para o público alvo. Esses resultados sugerem validade de conteúdo aos itens elaborados preliminarmente à MAP.

**Palavras-chave:** testes psicológicos; atenção plena; psicologia positiva

### *Evidence of Content Validity for a Measurement of Mindfulness (MAP)*

#### **Abstract**

In this article, we investigated the extent to which the items are relevant for representing mindfulness, regarding the five proposed components. Another objective was to assess whether the items were clear and understandable for general population. For such study, the 275 item pool was subjected to expert ( $N=4$ ) and semantic ( $N=16$ ) analyses. Agreements between pairs of experts were assessed through kappa coefficient, and concordance index. Data from semantic analysis received qualitative treatment. A preliminary amount of 145 items were remained, whose general agreement between experts was moderate ( $k=.50$ ,  $p<.05$ ) with satisfactory concordance index (75%), by retaining items in all five proposed components. It was possible to conclude that the comprehension of the construct is divergent among specialists. However, the retained items seem to represent adequately their correspondent factors, besides being clear for the target population.

**Keywords:** psychological tests; mindfulness; positive psychology

## Introdução

A atenção plena (*Mindfulness*) é, na concepção de Brown e Ryan (2003), um atributo da consciência (*consciousness*), capaz de promover bem-estar psicológico e que envolve a consciência (*awareness*) e a atenção (*attention*). Brown et al., (2007) enfatizam que consciência e atenção são capacidades básicas humanas e que permitem que as pessoas se tornem mais presentes na realidade, observando-a do jeito que é ou ainda, vislumbrando-a de formas alternativas. A consciência (*awareness*) diz respeito ao monitoramento das experiências internas (sensações, sentimentos) e do ambiente. No entanto, a atenção envolve especificamente a “seleção” das experiências (Baars, 1997; Ferraz & Kastrup, 2007), promovendo aumento de sensibilidade a estímulos delimitados (Brown & Ryan, 2003). Nesse sentido, para Brown e Ryan (2003), a atenção plena refere-se ao aumento tanto da atenção quanto do estar consciente das experiências correntes. Essa definição indica, em alguma medida, que as variáveis atenção e consciência podem sofrer sobreposições, o que contribui para que sejam facilmente confundidas (Baars, 1997).

Langer (2014), por sua vez, compreende a atenção plena através dos estados *mindful* e *mindless* e enfatiza que eles não devem ser vistos como opostos. O estado “*mindless*” seria equivalente ao funcionamento automático das pessoas, que se dá a partir de esquemas cognitivos pré-estabelecidos (Brown et al., 2007). Nesse estado, as novidades não produzem interesse ou novas perspectivas, instaurando-se certa dependência de categorias construídas no passado, de outras regras ou da rotina, indicativos do modo automático de funcionamento (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). Adicionalmente, Brown e Ryan (2003) enfatizam que o processamento automático pode se opor às opções que seriam mais congruentes com as necessidades e valores individuais, sem que as pessoas se deem conta. São indicadores do estado *mindless*: a) julgar, criticar e avaliar as próprias experiências, b) vaguear, c) efetuar diversas tarefas ao mesmo tempo.

O estado *mindful* seria a forma inversa ao funcionamento automático da atenção e da consciência, tendo que ser, por isso, intencionalmente “ativado”. Desse aspecto destaca-se o atributo da intencionalidade. Dessa forma, provocar o estado *mindful* acarreta manter o indivíduo engajado no momento presente, mais sensível ao contexto e a outras perspectivas (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). São indicadores do estado *mindful*, observar: a) os pensamentos e as sensações, b) dar-se conta de emoções, pensamentos e das emoções.

Os estudos envolvendo o construto *mindfulness* podem ser circunscritos à Psicologia Positiva por diferentes perspectivas. Pode-se pensar em uma possível relação entre atenção plena com o “florescimento”, sendo esse um estado de funcionamento ou habilidade humana ótimos e sendo, sobretudo, produtor de bem-estar (Seligman, 2011). Outra possível associação com a Psicologia Positiva pode se dar através do construto “engajamento” (Seligman, 2011). Se compreendermos que o estado *mindful* diz respeito a um estado intencional de relacionamento com o momento presente e que produz maior sensibilidade e abertura ao ambiente (Langer, 2014), às experiências percebidas e as atividades que se executa, pode-se então, entendê-lo como um possível promotor de engajamento. Igualmente, pode-se mencionar a proximidade entre o estado *mindful* e as forças e virtudes de caráter (Niemeç, Rashid, & Spinella, 2012), dentre elas: amor por aprender, sabedoria, curiosidade, inteligência social, humor, perdão, autorregulação e prudência (Peterson & Seligman, 2004).

Por conta da diversidade de variáveis envolvidas na delimitação da atenção plena e das diferentes abordagens possíveis para a sua compreensão (Chiesa, 2012; Hart et al., 2013; Hirayama, 2014; Kang et al., 2013; Langer, 2014; Siegling & Petrides, 2014), a operacionalização da atenção plena tem sido uma tarefa complexa para os pesquisadores, fato que reflete nas diferentes sistematizações obtidas atualmente para o construto. Dessa forma, existem publicados, pelo menos, oito instrumentos internacionais para sua avaliação, sendo eles: Escala de consciência e atenção *Mindfulness* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003), Inventário Kentuck de habilidades de *Mindfulness* (KIMS) (Baer, Smith, & Allen, 2004), Inventário Freiburg de *Mindfulness* (FMI) (Walach et al., 2006), Escala cognitiva e afetiva de *Mindfulness* (CAMS) e (CAMS-R) (Feldman, Hayes, & Kumar, 2007), Escala Toronto de *Mindfulness* (TMS) (Lau et al., 2006), Questionário das cinco facetas de *Mindfulness* (FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), Escala Filadélfia de *Mindfulness* (PHLMS) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008) e a Medida de *Mindfulness* para crianças e adolescentes (CAMM) (Greco, Baer, & Smith, 2012).

Apesar dos diferentes instrumentos disponíveis atualmente para a avaliação da atenção plena, diversas críticas têm sido dirigidas a eles. Dentre essas críticas, a carência de evidências de validade de conteúdo tem sido pontuada por diversos autores (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2012; Grossman & Van Dam, 2011; Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013) como um dos pontos frágeis que envolvem a avaliação desse construto.

A validade de conteúdo é uma das fontes mais primárias de adequação dos itens à estrutura do construto e envolve a realização de análise de juízes (Pasquali, 2010). Essa análise indica o quão bem representado é o atributo da variável latente, em relação aos fatores conceituais propostos para um dado construto. Dessa forma, as medidas atuais de atenção plena não apresentam estudos que efetivamente indiquem sua validade de conteúdo, apesar de alguns instrumentos possuírem estudos de validade semântica, como a KIMS, a PHLMS e a versão brasileira da FMI. Isso aponta limitações na instrumentação e avaliação da atenção plena.

No instrumento KIMS (Baer et al., 2004), por exemplo, os itens foram avaliados por pesquisadores, os quais indicaram uma nota à relevância dos mesmos. Entretanto, a análise desse resultado foi qualitativa, o que impossibilita a informação do quanto os juízes concordam, efetivamente, com os itens. No estudo de construção da PHLMS, Cardaciotto et al., (2008) efetuaram a aplicação de algum método quantitativo. Como coeficiente de validade de conteúdo, os autores utilizaram o índice estatístico V (retenção de itens). Com base nele, a concordância entre os juízes indicou que os itens possuíam boa representação dos (dois) fatores propostos. Similarmente, no estudo de validade de conteúdo da FMI com amostras brasileiras (Hirayama, Milani, Cunha, Barros, & Filice, 2014), os autores efetuaram tradução e retro tradução dos itens, tendo os sujeitos à análise semântica com duas amostras de adultos brasileiros, entretanto, o estudo não focou o procedimento de análise de juízes. Nesse estudo, os participantes ( $N=81$ ) apontaram problemas para compreensão dos itens e sugeriram que eles fossem mais bem explicados. Assim, os autores acrescentaram explicações aos itens.

Em observância às diferentes perspectivas e instrumentos para a compreensão e avaliação da atenção plena, nesta pesquisa, cujo objetivo é a construção de uma medida de atenção plena (MAP) para adultos brasileiros, o construto foi definido de forma integrativa, tendo sido descrito como: um estado que envolve a consciência e a atenção (Bishop et al., 2004), no qual se está intencionalmente aberto para perceber às próprias experiências, sem postura de julgamento (Kabat-Zinn, 1990), além de produzir novidades no ambiente, tornando-se mais sensível ao mesmo e consciente por diferentes perspectivas (Langer, 2014).

Para propor os componentes da MAP, foram comparados os fatores operacionalizados em oito medidas internacionais (recém-mencionadas), das quais, foram destacados cinco componentes mais frequentes, quais sejam: a) consciência e orientação ao momento

presente: que diz respeito ao monitoramento das experiências, podendo também de forma não elaborada b) atenção e sua regulação: refere-se ao utilizar as habilidades da atenção voluntariamente, promovendo sua regulação, c) aceitação e não reatividade: diz respeito ao permitir que as experiências sigam seu curso transitório, evitando produzir rótulos avaliativos a elas, d) observar: habilidade de intencionalmente perceber as experiências afetando outras experiências e o comportamento e ainda e) descrever: que enfatiza a capacidade de reproduzir a experiência do estado *mindful*, a partir de palavras. Para a elaboração dos itens da MAP, foram considerados os polos *mindful* e *mindless*, conforme pontuado por Langer (2014), tendo sido construídos itens positivos e negativos. Os itens envolvem comportamentos, crenças e características típicas da atenção plena, com o objetivo de avaliar a chance de os respondentes atingirem a esses dois estados cotidianamente, avaliando-se seus cinco domínios.

Com um modelo conceitual preliminar proposto para a MAP, composto por cinco dimensões, associado a um *pool* contendo 275 itens para avaliá-lo, os objetivos deste estudo foram: a) avaliar a pertinência dos itens elaborados para representar a atenção plena, em relação ao modelo conceitual proposto e b) verificar a inteligibilidade dos itens para representantes da população alvo. Para isso, os itens elaborados foram sujeitos à análise de juízes e à análise semântica, com o intuito de buscar evidências de validade de conteúdo à MAP. Com este estudo pretende-se contribuir com o campo da mensuração da atenção plena, já que a MAP será o primeiro instrumento de atenção plena a apresentar análise de juízes como método para verificar evidências de validade de conteúdo.

## **Método**

### *Participantes*

Participaram deste estudo dois perfis de sujeitos, com propósitos diferenciados. O primeiro grupo objetivou realizar a análise de juízes e foi composto por três especialistas, sendo eles pesquisadores brasileiros. A juíza 1 é graduada e pós-doutora em Psicologia. A juíza 2 também é graduada em Psicologia e atualmente é doutoranda na mesma área. O juiz 3 é graduado em Fisioterapia e atualmente é pós-doutorando na área de Saúde Coletiva. A escolha desses três juízes foi intencional, já que eles foram os autores de estudos de adaptação de

quatro instrumentos de atenção plena (FFMQ, MAAS, PHLMS e FMI) com amostras brasileiras.

O segundo grupo objetivou efetuar a análise semântica dos itens que restaram da análise de juízes. Participaram desse grupo 16 sujeitos adultos, com média de idade de 26 anos ( $DP= 8,92$ ), representantes da população geral e sem experiência com construção de medidas em Psicologia, nem com atenção plena. Para esse grupo, era mandatário que os participantes tivessem idade e escolaridade variadas, sendo que pelo menos um deles deveria ter 18 anos de idade e outro, mais de 40 anos. Pelo menos dois sujeitos deveriam ter no máximo ensino médio. A Tabela 4 apresenta o perfil dos participantes.

Tabela 4  
*Perfil dos participantes da análise semântica*

Variáveis de perfil	Participantes	
	<i>n</i>	%
Sexo		
Feminino	12	75%
Masculino	4	25%
Faixa etária		
18 – 20	8	50%
21 – 29	2	12,5%
30 – 39	4	25 %
40 – 42	2	12,5%
Escolaridade		
Ensino Médio completo	4	25%
Ensino Superior incompleto	8	50%
Ensino Superior completo	1	6,25%
Pós-graduação (Especialização) completa	2	12,5%
Pós-graduação (Mestrado) completa	1	6,25%
Total de participantes ( <i>N</i> )	16	100%

#### *Instrumentos e Local*

Para o primeiro grupo foram utilizados dois documentos, os quais foram enviados via *e-mail*, para que os participantes pudessem efetuar a análise em seu tempo e local de preferência. Utilizou-se uma planilha do *Excel* contendo os 275 itens elaborados e randomicamente ordenados. Utilizou-se, também, um arquivo do *Microsoft Word* com as

instruções para os juízes efetuarem suas análises. O documento também continha a definição do construto atenção plena adotada nesta pesquisa, acompanhada da descrição constitutiva de cada uma das cinco dimensões propostas.

Para o segundo grupo, foi necessário um documento, entregue na ocasião do encontro. Esse documento refere-se a um arquivo contendo uma parte dos itens, distribuídos por duplas. Para a composição do conjunto de itens nesse documento, dividiu-se o *pool* resultante da análise de juízes em três partes, cada uma composta por 50 itens, os quais não estavam separados randomicamente. Ao lado de cada item havia espaço para os participantes escreverem suas considerações e sugestões. Os encontros com esses participantes aconteceram no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica (LPAP), situado no campus da UFSC, com grupos contendo quatro participantes cada. Em todos os encontros, foram disponibilizados materiais como lápis e folhas.

### *Considerações Éticas*

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CAAE: 43086815.4.0000.0121). Os participantes do segundo grupo, além de assinarem o TCLE, foram informados quanto ao anonimato dos dados, o aspecto voluntário de sua participação e da possibilidade de desistência, qualquer momento.

### *Procedimentos com os participantes do primeiro grupo*

Após aprovação desta pesquisa pelo Comitê de ética, foram encaminhados *e-mails* para os três juízes, convidando-os para participarem do procedimento de análise de juízes. Após o aceite do convite pelos juízes, lhes foi encaminhado os dois documentos necessários para a atividade, também via *e-mail*. A tarefa que esses juízes efetuaram correspondeu a indicar, para cada um dos 275 itens, qual das cinco dimensões de atenção plena eles se referiam. Para efetuar essa categorização, o participante deveria ler cada um dos itens e então digitar o código da dimensão correspondente, na coluna “Dimensões”. Igualmente, ao lado dessa coluna, havia a coluna “Observações”, na qual o participante foi incentivado a efetuar quaisquer anotações sobre o item, como: a) melhorias na descrição ou escrita, b) apontar quando o



item se referia a mais de um fator, c) comentar quando o item não se referia a nenhum dos cinco domínios ou ainda, d) fazer comentários gerais sobre o item. No caso de algum juiz não ter compreendido a atividade, ele poderia entrar em contato com o pesquisador, via *e-mail* ou telefone, conforme descrito no documento. Os juízes tiveram quatro semanas para efetuarem suas análises.

### *Procedimentos com os participantes do segundo grupo*

Foram efetuados convites a alunos e funcionários da Universidade Federal de Santa Catarina. O pesquisador e sua equipe indagaram, pessoal e aleatoriamente, estudantes e servidores dessa Instituição, explicando-lhes a pesquisa e convidando-os para participar. Também foram convidados participantes da rede de contatos da equipe de pesquisa. Foram acessados 16 participantes, os quais foram instruídos a comparecer no Laboratório de Pesquisas em Avaliação Psicológica (LPAP), em data e horário agendados. Foram organizados quatro encontros presenciais com esses participantes, com duas duplas por encontro. Os quatro encontros tiveram duração de duas horas cada.

Na ocasião dos encontros, após o pesquisador explicar brevemente os objetivos da pesquisa e daquele encontro, os participantes responderiam individualmente ao TCLE. Em seguida, pedia-se para que os participantes se separassem em duplas, da forma como eles preferissem. Cada uma das duplas recebeu duas cópias de uma parte impressa do *pool*, contendo 50 itens. Os participantes deveriam ler, individualmente, os itens e em seguida discutir, nas duplas, um possível significado para eles. O significado atribuído aos itens era registrado em campo específico no documento entregue. Caso algum dos participantes não entendesse o significado de algum item, ou caso houvesse diferentes significados na dupla, tais ocorrências deveriam ser registradas no referido protocolo. Vale ressaltar que os participantes foram incentivados a propor mudanças nos itens, de forma que os tornassem ainda mais claros, pontuando suas sugestões em campo específico no protocolo. Essa tarefa levou cerca de 90 minutos.

### *Análise dos dados*

As categorizações efetuadas pelo primeiro grupo foram acrescidas das categorizações sugeridas pelo pesquisador, tendo essa sido organizada durante o processo de elaboração dos itens, intitulada

“gabarito”. O gabarito funcionou como critério para o desempate em circunstâncias que envolviam categorização de itens, na qual a concordância era de 50% entre dois pares de juízes. Ademais, as considerações e sugestões efetuadas pelos juízes, a partir da coluna observações, foram fortemente acatadas.

Com auxílio do *Stata 12*® comparou-se as quantidades de itens categorizados em cada uma das cinco dimensões. Para complementar essa interpretação (Nakano & Siqueira, 2012), foi verificado o índice de concordância (IC) entre os juízes e também por fatores. A magnitude da concordância foi avaliada por meio do coeficiente Kappa de Cohen ( $k$ ) (Viera & Garret, 2005), o qual indica a concordância entre pares de observadores, desconsiderando-se a possibilidade de concordância derivada do acaso. Para interpretar os valores do Kappa, foram considerados os parâmetros propostos por Landis e Koch (1977).

Com a intenção de delimitar um conjunto de itens com concordância adequada e que mantivessem itens de todas as cinco dimensões propostas, foram efetuados procedimentos junto ao *pool* original ( $n=275$ ). Os itens que apresentaram concordância inferior a 50% foram isolados do *pool* e com os demais, verificava-se o coeficiente de Kappa ( $k$ ) entre as categorizações dos juízes. Dessa forma, obteve-se um *pool* preliminar composto por 145 itens, garantindo-se a interpretabilidade do conjunto de itens que restavam.

Ainda em relação ao primeiro grupo de participantes, sequencialmente, foram lidas as colunas “Observações” de todos os três documentos recebidos com as respostas dos juízes. Foram considerados apenas os comentários efetuados aos 145 itens restantes na versão preliminar. As considerações e sugestões dos juízes foram fortemente acatadas.

A respeito do instrumento utilizado com o segundo grupo, as anotações das duplas foram lidas e os significados que os participantes atribuíram aos itens foram comparados com as definições originais, propostas para os fatores, e que foram enviadas na análise de juízes. Os itens que apresentaram dúvidas foram reelaborados e as sugestões dadas pelos participantes, no tocante à mudança e melhora na redação, também foram consideradas.

## Resultados

Serão apresentados na sequência os percentuais de concordância, os valores de Kappa e um resumo da frequência das

categorizações efetuadas pelos juízes à versão original ( $n=275$ ), seguida da versão preliminar ( $n=145$ ). Um resumo do índice de concordância obtida na versão preliminar da MAP e comentários sobre a análise semântica encerram a seção.

No tocante à distribuição das quatro categorizações ao *pool* original ( $n=275$ ), o gabarito e o juiz 1 ofereceram categorizações para todos os itens, ao passo que o juiz 2 omitiu categorização em sete e o juiz 3 em 58 itens. Uma parcela de itens ( $n=55$ ) da versão original apresentaram 100% de concordância entre as quatro categorizações. Outros 67 itens foram categorizados igualmente entre três dos quatro participantes, indicando 75% de concordância. Cinquenta e nove itens continham *missing* por parte de um juiz, sendo que em três itens havia *missing* por parte de dois juízes. Vale salientar que uma parcela dos itens com *missing* ( $n=17$ ) apresentava 100% de concordância entre os demais três participantes. A distribuição dos 275 itens, por fator e por juiz, está descrita na Tabela 5.

Tabela 5.

*Distribuição dos itens categorizados por fator e por juiz (n=275)*

Fatores	Gabarito	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3
Aceitação	50	29	42	35
Observar	64	87	66	0
Atenção	65	61	67	150
Descrever	36	30	25	16
Consciência	60	68	68	16
Total de itens	275	275	268	217

A distribuição dos itens mostrou que havia certo desequilíbrio nas categorizações dos juízes, em relação ao *pool* original. As maiores variações ocorreram com os juízes 1 e 3. O juiz 1 apresentou variação especialmente nos fatores Aceitação e Observar, confundindo-se entre eles. O juiz 3 manteve-se diferenciado, tendo apontado baixa quantidade de itens em Descrever e Consciência, além de omitido categorização em 58 itens. O mesmo juiz apontou zero item no fator Observar, e outros 150 apenas no fator Atenção. Diferentemente, gabarito e o juiz 2 mantiveram-se altamente equilibrados, apesar de que o segundo omitiu sete categorizações. A Tabela 6 oferece o coeficiente de Kappa obtido.

Tabela 6.

*Valores de Kappa combinado e por fator (n=275)*

Fatores	Kappa (k)
Aceitação	0,5978
Observar	0,1613
Atenção	0,3296
Descrever	0,7093
Consciência	0,1293
Kappa combinado	0,3409

*Nota. p<0,05*

O Kappa combinado apontou que, de forma geral, os quatro juízes concordaram razoavelmente com os itens, convergindo em 34% deles (93 itens). Aceitação e Descrever apresentaram concordâncias moderada e substancial. Atenção obteve concordância razoável. Observar e Consciência obtiveram concordância pobre. Os coeficientes de concordância entre os avaliadores estão na Tabela 7.

Tabela 7.

*Kappa entre avaliadores (n=275)*

	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3
Gabarito	0,3712 k	0,5729 k	0,3112 k
Juiz1	-	0,2986 k	0,2025 k
Juiz2	-	-	0,3216 k

*Nota. p<0,05*

As concordâncias entre os pares de avaliadores em relação à versão original mostraram-se amplamente razoáveis. O gabarito e o juiz 2 destacaram-se, concordando moderadamente. A Tabela 8 apresenta os valores de Kappa, por fator, para a versão preliminar (n=145).

Tabela 8.

*Valores de Kappa combinado e por fator (n=145)*

Fatores	Kappa (k)
Aceitação	0,7903
Observar	0,3291
Atenção	0,4468
Descrever	0,8086
Consciência	0,2793

Fatores	<i>Kappa (k)</i>
Kappa combinado	0,5059

*Nota. p<0,05*

O valor do Kappa combinado mostra que os juizes concordam moderadamente com os itens da versão preliminar. Aceitação e Descrever mantiveram as melhores concordâncias, de forma que os juizes concordam quase perfeitamente com os itens desses dois fatores. Entretanto, para Consciência, Observar e Atenção, os juizes concordam de forma razoável e moderada com os itens que restaram nesses fatores. A Tabela 9 apresenta a concordância por pares de avaliadores, à versão preliminar.

Tabela 9.

*Kappa entre avaliadores (n=145)*

	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3
Gabarito	0,5552 <i>k</i>	0,7122 <i>k</i>	0,4331 <i>k</i>
Juiz 1	-	0,5261 <i>k</i>	0,3325 <i>k</i>
Juiz 2	-	-	0,4383 <i>k</i>

*Nota. p<0,05*

O gabarito e o juiz 2 mantiveram-se concordando-se substancialmente com a versão preliminar. Os juizes 1 e 3 concordam razoavelmente com os itens restantes. Os demais pares possíveis de juizes apresentaram concordâncias moderadas. A Tabela 10 resume a quantidade de itens categorizada em cada fator, por juiz.

Tabela 10.

*Resumo do número de itens por fator e por juiz*

Fatores	Gabarito	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3	Versão preliminar
Aceitação	29	19	27	25	30
Observar	30	43	30	0	27
Atenção	36	33	41	74	42
Descrever	20	16	17	13	20
Consciência	30	29	30	12	26
Total	145	145	145	124	145

Observa-se maior equilíbrio nas quantidades de itens em cada fator, tendo sido possível a manutenção de uma quantidade razoável de

itens nos cinco componentes propostos. O juiz 3 foi o único que manteve-se omitindo categorizações, destacando-se nesse âmbito. Isso inclui a categorização de zero item em Observar, a baixa quantidade de itens em Descrever e em Consciência, e a supervalorização do fator Atenção. O juiz 1 manteve-se categorizando itens de Aceitação como Observar, ao passo que o gabarito e o juiz 2 mantiveram alta similaridade nas categorizações. Um resumo do índice de concordância (IC), por juiz e por fator, está apresentado na Tabela 11.

Tabela 11.

*Resumo do índice de concordância por fator e por juiz (n=145)*

Itens	Fatores	Gabarito	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3	Média IC/ Fatores
30	Aceitação	96%	66%	90%	80%	83%
26	Consciência	100%	50%	88%	26%	66%
27	Observar	92%	92%	81%	0%	66%
42	Atenção	78%	74%	86%	88%	82%
20	Descrever	100%	70%	80%	65%	78%
145	Média IC/ Juízes	93%	70%	85%	52%	75%

*Nota.* IC= Índice de concordância

Os dados mostram a média do índice de concordância entre os juízes, por duas perspectivas. A média na horizontal refere-se ao quanto os juízes concordam que os itens restantes representam os fatores no qual foram preliminarmente categorizados. Por esse ponto de vista, pode-se entender que os quatro juízes concordaram, em média, com 75% da categorização preliminar. Além disso, os fatores Aceitação, Atenção e Descrever apresentaram as maiores médias de concordância. Diferentemente, Consciência e Observar apresentaram, igualmente, as mais baixas concordâncias, ao passo que Descrever obteve concordância intermediária.

As médias apresentadas na vertical indicam o quanto, cada um dos juízes concorda com a versão final preliminar. A esse respeito, o gabarito e o juiz 2 apresentaram as maiores médias de concordância com a versão do preliminar, seguidos pelo juiz 1. Por outro lado, o juiz 3 foi o que menos concordou com o *pool* preliminar. De forma geral, os resultados indicam que os quatro juízes concordam, em média, com 75% do resultado preliminar, por ambas as perspectivas, sugerindo concordância satisfatória entre eles.

Consciência, Atenção e Observar mantiveram-se no topo como os componentes mais difíceis para identificar, diferenciar e categorizar. É válido destacar a quantidade de omissões do juiz 3 em relação ao fator observar, o que indica que esse juiz não concorda com os itens desse fator. Nessa mesma direção, a respeito das categorizações dos itens na versão preliminar ( $n=145$ ), 49 itens apresentaram 100% de concordância, outros 58 itens restaram 75% de concordância, 29 itens restaram com 50% de concordância. Outros nove itens apresentam concordância de 0% entre os juízes, no entanto, por conta de sua relevância teórica, foram mantidos categorizados conforme a sugestão do gabarito, já que o mesmo teve a literatura como base.

No tocante à análise semântica, todos os comentários dos participantes do segundo grupo foram lidos e fortemente considerados. Os itens puderam ser amplamente modificados, uma vez que os participantes foram instruídos a sugerir mudanças que deixassem os itens mais claros. Assim, foram efetuadas diversas modificações nos itens, tais como a inclusão de exemplos de experiências (sentimentos, emoções), quando mencionados em alguns itens. Por exemplo, o item 144- *“Ao perceber alguns sentimentos (tais como alegria e tristeza), procuro observá-los de fora”*. Igualmente, para alguns itens, os participantes sugeriram a inclusão do termo “às vezes”, tal como no item 23- *“Às vezes, me pego prestando atenção em meus pesamentos”*.

## **Discussão**

Este estudo objetivou verificar a representação da atenção plena nos 275 itens elaborados, a partir de juízes, assim como averiguar a sua inteligibilidade para o público alvo. O intuito deste estudo é buscar evidência de validade de conteúdo aos itens que irão compor a medida de atenção plena (MAP). Foram necessárias duas análises. A primeira referiu-se a análise de juízes e a segunda, a análise semântica dos itens.

Apesar da semelhança nas quantidades de itens isolados na análise semântica ocorrida em outros instrumentos (Baer et al., 2004; Cardaciotto et al.; 2008; Hirayama et al. 2014) faz-se necessário lembrar que em nenhum dos estudos que construíram ou adaptaram instrumentos para avaliar atenção plena, foi utilizado o coeficiente de Kappa para verificar a concordância entre os juízes. Isso nos deixa sem parâmetro para discutir a magnitude da concordância reportada no âmbito do construto. No entanto, de maneira mais ampla, valores de Kappa e IC variando entre discreto e moderado, também foram obtidos para alguns

itens, em estudos de validação e adaptação de instrumentos que envolviam construtos complexos, também associados à Psicologia Positiva, como resiliência (Pesce et al., 2005), autoestima (Avanci, Assis, Santos, & Oliveira, 2007) e altas habilidades (Nakano & Siqueira, 2012).

No tocante à concordância entre os juízes na versão original ( $n=275$ ), constatou-se maior dificuldade para diferenciar os fatores Consciência, Atenção e Observar. Essa dificuldade foi unânime e aponta para possíveis influências de algumas questões. A primeira indica que tal ocorrência tenha sido fruto de problemas na descrição das dimensões, enviada aos juízes, não tendo elas apresentado, de maneira adequada e compreensível, os limites entre esses fatores. Além disso, as diferenças entre os itens e os fatores eram discretas e exigiam cautela para a atividade. Por exemplo, “*Observo meus pensamentos*” refere-se a Observar, enquanto que “*Pego-me observando meus pensamentos*” ao fator Consciência.

Outra possível influência à baixa concordância entre os juízes diz respeito aos rótulos propostos originalmente para os fatores, de forma que alguns deles eram compostos por dois elementos, por exemplo, “Consciência e orientação para o momento presente” e “Aceitação e não reatividade”. Essa característica dos rótulos exigiria ainda mais cautela nas categorizações, dessa forma, pode ter oferecido impacto no desequilíbrio e na concordância entre os juízes. Outro fator que pode ter contribuído com a baixa concordância, diz respeito ao tamanho do *pool*, o qual era relativamente grande, tendo isso sido apontado por juízes, como uma característica negativa. Tal fato, associado ao possível cansaço decorrente de sua leitura, podem ter enviesado negativamente a análise efetuada pelos juízes.

A respeito da pobre concordância obtida com os fatores Observar e Consciência, hipotetiza-se também que esses fatores possam se referir a diferentes componentes, porém, de um mesmo fator. Isso poderia ser possível se considerado que Observar indica uma atitude de obter consciência “intencionalmente”, enquanto Consciência contemplaria o aspecto não elaborado, como “dar-se conta”, também da consciência. Além disso, na operacionalização original, o fator Consciência possui um atributo intencional (orientação intencional para o momento presente). Em observância a isso, parece possível que essas duas dimensões se integrem mais adiante, o que se põe como uma possível expectativa, em relação à estrutura do construto, a partir da análise fatorial.



No que tange à concordância dos itens na versão preliminar ( $n=145$ ), os fatores Aceitação e Descrever mantiveram-se como os mais fáceis para serem categorizados, indicando que a descrição dos mesmos parece adequada e que esses fatores apresentam maior concordância na comunidade científica. Uma hipótese para esse resultado é que os verbos utilizados para a redação desses itens são mais diretamente associados com eles, sendo por isso, mais fáceis para serem identificados.

Diferentemente, porém, seguindo a tendência do *pool* original, Consciência, Atenção e Observar permaneceram como os fatores mais difíceis para serem interpretados e categorizados, sugerindo-se sobreposições entre eles. A dificuldade para diferenciar itens referentes à consciência e à atenção corrobora a confusão apontada por Baars (1997), quem salienta que atenção e consciência são termos facilmente confundíveis. Não obstante, a dificuldade para categorizar os itens de Consciência é, por um lado, incoerente, na medida em que esse é um dos fatores mais importantes do construto, extraído na maioria das medidas (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Cardaciotto et al., 2008; Lau et al., 2006; Feldman et al., 2007). Essa questão merece ser investigada em estudos futuros.

No tocante ao valor de Kappa combinado obtido com a versão preliminar ( $n=145$ ), o resultado indicou que os juízes concordam, em conjunto, com 50% dos itens, excluindo-se a ocorrência de concordância pelo acaso. Apesar de serem esperados valores superiores a 0,60 para o Kappa (Alves, Dias, Sardinha, & Conti, 2010), esse coeficiente pode ser afetado por diversas questões, de forma que em alguns casos, valores baixos não indicam, necessariamente, baixa concordância (Viera & Garret, 2005). Nesse sentido, um fator que pode ter colaborado foram as omissões de categorizações do juiz 3, afetando a concordância de forma global. Esses resultados corroboram a complexidade que envolve a operacionalização da atenção plena, de forma que a não convergência na sua compreensão, possivelmente afeta a compreensão de seus itens (Hirayama et al., 2014).

A distribuição dos itens por juízes e por fatores, mostrou equilíbrio entre as categorizações dos juízes, apesar das omissões do juiz 3. A respeito dos índices de concordância entre os juízes à versão final, vale destacar que, por fim, os mesmos não concordam com aproximadamente 25% dos itens da versão preliminar. Disso, pode-se intuir que a versão preliminar, destacada neste estudo, além de conseguir manter componentes de todos os cinco fatores e estados *mindful* e *mindless*, conforme originalmente propostos, aponta que, de forma

geral, há qualidade na representação da atenção plena nos 145 itens preliminares.

De forma geral, foi possível destacar neste estudo que a compreensão da atenção plena, e de quais são seus componentes, não é convergente entre pesquisadores. O resultado encontrado mostra-se como uma representação fiel do que acontece entre os pesquisadores internacionalmente, o que reitera a concepção de que há certa complexidade na definição e operacionalização da atenção plena (Chiesa, 2012; Hart et al., 2013; Hirayama, 2014; Kang et al, 2013; Langer, 2014; Siegling & Petrides, 2014).

No que se refere à análise semântica, pode-se dizer que os participantes contribuíram com a qualidade dos itens em sua versão final, de forma que eles foram amplamente modificados, mostrando-se compreensíveis para os dezesseis adultos que os analisaram. É válido destacar que as diversas mudanças sugeridas pelos participantes da análise semântica foram fortemente acatadas e por conta disso, acredita-se que o procedimento tenha contribuído positivamente com a versão final dos itens. Ademais, intui-se que se os itens restantes fossem enviados à nova análise de juízes, a concordância entre os juizes seria mais elevada do que a obtida correntemente, hipótese que merece ser testada em estudos futuros.

### **Considerações finais e conclusão**

Este estudo objetivou efetuar análise de juízes e análise semântica nos itens componentes da MAP, de forma que seja possível verificar a pertinência dos itens para representar os fatores propostos. Dos 275 itens originalmente elaborados, restaram 145 na versão preliminar da MAP, os quais apresentam concordância satisfatória entre os pesquisadores. Essa quantidade de itens é considerada para alguns autores como extensiva (Feldman et al., 2007), no entanto, a quantidade de itens afeta a precisão dos fatores das medidas, o que precisa não pode ser ignorado pelos pesquisadores quando da construção de instrumentos psicológicos adequados.

A constatação da baixa convergência na compreensão dos componentes da atenção plena mostrou-se como um recorte fiel da realidade nesse âmbito, já que diferentes concepções têm sido empreendidas para a conceituação do fenômeno e de seus componentes. Apesar dessa realidade, foi possível constatar que os itens preliminarmente restantes possuem pertinência na representação dos

domínios propostos neste estudo. Igualmente, pôde-se garantir que os itens estivessem compreensíveis para representantes do público alvo.

Conclui-se que os itens selecionados apresentam evidências de validade de conteúdo, sendo esse um diferencial da MAP, em relação às demais medidas de atenção plena disponíveis atualmente. Este estudo contribui com a carência de evidências de validade de conteúdo que envolve as medidas atuais de atenção plena (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2012; Grossman & Van Dam, 2011; Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013).

## Referências

- Avanci, J. Q., Assis, S. G., Santos, N. C., & Oliveira, R. V. C. (2007). Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(3), 397-405. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000300007>
- Baars, B., J. (1997). Some Essential Differences between Consciousness and Attention, Perception, and Working Memory. *Consciousness and Cognition*, 6, 363-371. <http://selfpace.uconn.edu/class/ccs/Baars1997AttentionAwarenessCcs.pdf>
- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bergomi, C. Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and Open issues. *Mindfulness*, 1-12. doi: 10.1007/s12671-012-0110-9
- 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), 822-48. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R., M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol. 18, No. 4, 211-237. <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 1073191107311467
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, Springer, Volume 4, Issue 3, 255-268.10.1007/s12671-012-0123-4
- Dias, A., R., Conti, F., D., Sardinha, S. L., & Alves, I., C. B. (2010). Precisão entre juízes na avaliação dos aspectos formais do teste de Wartegg. *Aletheia*, 54-65.
- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (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(3), 177-190. doi 10.1007/s10862-006-9035-8
- Ferraz, G. C., & Kastrup, V. (2007). Movimentos da atenção: um diálogo com William James. *Memorandum*, 13, 61-72. <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a13/ferrazkastrup01.htm>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-14 doi: 10.1037/a0022819
- Grossman, P., & Van Dam, N.,T. (2011). Mindfulness, by any other name trials and tribulations of sati in western psychology and science', *Contemporary Buddhism*, 12:1,219—239. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Hart, R., Ivztan, R., H., I., & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A comparative account of the leading schools of thought. Review of General Psychology, *American Psychological Association*, 17(4), 453–466. doi:10.1037/a0035212453
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. doi: 10.1590/1413-81232014199.12272013
- Hirayama, M. S. (2014). Freiburg Mindfulness Inventory: adaptação cultural e validação para a língua portuguesa no Brasil. Tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade de Campinas

(Unicamp).

<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000936261>

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kang, Y., & Gruber, J., Gray, J. R. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5 (2), 192- 201. doi:10.1177/1754073912451629
- Landis, J. R, & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*: 33: 159-174. doi: 10.2307/2529310
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9. & [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_construct\\_of\\_mindfulness.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_construct_of_mindfulness.pdf)
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi/10.1002/jclp.20326/pdf
- Nakano, T. C. & Siqueira, L. G. G. (2012) Validade de conteúdo da Gifted Rating Scale (versão escolar) para a população brasileira. *Avaliação Psicológica*. Itatiba, v.11, n.1. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S16770471201200010012&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S16770471201200010012&script=sci_arttext)
- Niemiec, R., M., Raschid, T., & Spinella, M. (2012) Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*. Vol. 34I Number 3I, 240-253.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Qual Life Res.*: 22(10):2639-59. doi: 10.1007/s11136-013-0395-8.
- Pasquali, L. (2010). *Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas*. Porto Alegre: Artmed.
- Pesce, R. P., Assis, S.G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade

- e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), 436-448. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200010>
- Peterson, P., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: APA Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014) Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Front. Psychol.*, 5: 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Viera, A. J., & Garrett, J. M. (2005). Understanding interobserver agreement: the Kappa statistic. *Family Medicine*. 37 (5): 360-3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883903/>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.

Artigo 4. *Evidências de validade da Medida de Atenção Plena (MAP) baseada em sua estrutura interna*

**Resumo**

Neste artigo serão apresentados estudos para verificar a estrutura interna da medida de atenção plena (MAP). Participaram 788 brasileiros, com idades entre 17 e 65 anos ( $M = 26,11$ ;  $DP = 9,59$ ), que responderam à MAP. A extração dos fatores se deu pela análise fatorial exploratória e a seleção dos itens incluiu métodos da teoria de resposta ao item (TRI). Foram extraídos quatro fatores: *mindfulness* ( $\alpha=0,88$ ), atenção ( $\alpha=0,84$ ), aceitação ( $\alpha=0,74$ ) e produção de novidades ( $\alpha=0,62$ ), tendo sido mantidos 47 itens. As análises pela TRI indicaram bom ajuste dos itens ao modelo extraído. Ademais, foram encontradas diferenças nos escores de respondentes meditadores e não meditadores. Conclui-se que a medida de atenção plena possui evidências de validade baseada em sua estrutura interna e de critério, o que representam indicações da adequação do instrumento para a mensuração do construto para adultos.

**Palavras-chave:** testes psicológicos; atenção plena; psicologia positiva

*Validity Evidence of an Instrument for Assessing Mindfulness (MAP), Based on its Internal Structure*

**Abstract**

In this article, we present studies to gathering evidence of validity for the MAP, based on its internal structure. With such purpose we conducted an exploratory factor analysis ( $N=788$ ) with the items of MAP. Item response theory model (IRT) was used for item selection. We also compared the scores between non meditators ( $n=653$ ) and meditators ( $n=112$ ) respondents. Four factors were extracted: mindfulness ( $\alpha=.88$ ), attention ( $\alpha=.84$ ), acceptance ( $\alpha=.74$ ) and novelty seeking ( $\alpha=.62$ ). 47 items were retained in the MAP. IRT's analyses indicated adequate fit of the items to the extracted model, by resulting in good indices of infit, outfit, and item-theta correlation. Significant differences between scores of meditators and non-meditators respondents were revealed, what suggest criterion-related evidence of validity for the MAP. It was possible to conclude that the MAP is a valid instrument, regarding its internal structure and criterion-related evidence. These findings suggest that the MAP is a valid and reliable instrument.

**Keywords:** psychological tests; mindfulness; positive psychology

## Introdução

Atenção plena diz respeito à tradução, em português, do termo inglês *mindfulness*, o qual pode variar, recebendo versões como: “consciência”, “atenção”, “consciência secundária”, “presença” e “inspeção” (Black, 2010; Shapiro, 2009) e, a partir de sua origem associada à filosofia oriental, atualmente, são apontadas diferentes perspectivas para a sua compreensão e operacionalização (Chiesa & Malinowski, 2011; Hart, Ivztan, & Hart, 2013; Keng et al., 2011; Hirayama et al., 2014; Kang et al, 2013; Langer, 2014; Siegling & Petrides, 2014; Silveira, Castro, & Gomes, 2012; Vandenberghe & Assunção, 2009).

Para Brown e Ryan (2003) atenção plena diz respeito a um atributo da consciência (*consciousness*) que envolve: consciência (*awareness*) e atenção (*attention*). Consciência (*awareness*) refere-se ao monitoramento das experiências internas (sensações, sentimentos) e do ambiente. A atenção destaca o processo de focar, promovendo aumento da sensibilidade a estímulos delimitados (Brown & Ryan, 2003). Esses autores pontuam que embora esses dois fatores sejam características do funcionamento da consciência, a atenção plena refere-se a um aumento tanto da atenção quanto do estar consciente da experiência corrente.

Kabat-Zinn (2003), no entanto, descreve a atenção plena como a qualidade da consciência que surge ao prestar atenção, de forma intencional e com postura de não julgamento, às experiências que surgem no momento presente (pensamentos, sensações, percepções e sentimentos). Segundo o autor, esse estado mescla atenção focada no presente, consciência aberta e memória de si mesmo. A atenção plena também pode ser entendida como uma capacidade humana de estar consciente do ambiente e das experiências do momento presente e, por isso, apresenta variação entre as pessoas (Brown & Ryan, 2003). Além disso, entende-se que essa capacidade é pouco explorada pelas pessoas (Siegel, Germer, & Olendzk, 2008), apesar de que pode ser aprimorada (Walach et al., 2006).

Para a compreensão do construto *mindfulness*, Langer (2014) propõe os estados *mindful* e *mindless*. O estado *mindful* seria a forma inversa ao funcionamento automático da atenção e da consciência, tendo que ser, por isso, “ativado”, destacando-se o aspecto “intencionalidade”. Segundo a autora, nesse estado está-se altamente sensível às próprias experiências, à atividade que se realiza e ao ambiente, podendo reconstruí-lo de formas alternativas. Dessa forma, para Langer e



Moldoveanu (2000), indivíduos com características *mindful* são percebidos como mais genuínos do que indivíduos com características *mindless*. O estado “*mindless*”, por sua vez, seria equivalente ao funcionamento automático das pessoas a partir de esquemas cognitivos pré-estabelecidos (Brown et al., 2007). Nesse estado, as novidades não produzem interesse ou novas perspectivas, instaurando-se dependência de categorias construídas no passado, de outras regras ou da rotina, indicativos de um modo automático de funcionamento (Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014). Corroborando a ideia, Brown e Ryan (2003) enfatizam que o processamento automático pode se opor às opções que seriam mais congruentes com as necessidades e valores individuais, sem que as pessoas se deem conta. São indicadores do estado *mindless*: a) julgar, criticar e avaliar as próprias experiências, b) vaguear, c) efetuar diversas tarefas ao mesmo tempo.

Os estudos envolvendo a atenção plena podem ser circunscritos à Psicologia Positiva. Como exemplo, pode-se pensar em uma possível relação com o fenômeno destacado por Seligman (2011) como “florescimento”, sendo esse um estado de funcionamento ou habilidade humana ótimos e produtor de bem-estar (Seligman, 2011). Nessa mesma direção, outra possível associação com a Psicologia Positiva envolve o construto “engajamento” (Seligman, 2011). Se compreendermos que o estado *mindful* diz respeito a um estado intencional de relacionamento com o momento presente e que produz maior sensibilidade e abertura ao ambiente (Langer, 2014), às experiências percebidas e as atividades que se executa, pode-se então, entendê-lo como um possível promotor de engajamento. Igualmente, pode-se mencionar a proximidade entre o estado *mindful* e as forças e virtudes de caráter (Niemec, Rashid, & Spinella, 2012), dentre elas: amor por aprender, sabedoria, curiosidade, inteligência social, humor, perdão, autorregulação e prudência (Peterson & Seligman, 2004).

A operacionalização da atenção plena tem sido um desafio para os pesquisadores, tendo em vista a diversidade de variáveis envolvidas na delimitação do fenômeno e as diferentes abordagens utilizadas para a sua compreensão (Chiesa, 2012; Hart et al., 2013; Hirayama, 2014; Langer, 2014; Siegling & Petrides, 2014), o que reflete nas características priorizadas nos instrumentos de avaliação. Sobre a instrumentação da atenção plena, existem publicados, internacionalmente, pelo menos oito instrumentos para o construto. No Brasil, no entanto, há estudos que adaptaram quatro dessas medidas internacionais, tendo eles ocorrido nos últimos quatro anos (Barros et

al., 2014; Barros et al., 2015; Hirayama et al., 2014; Silveira et al., 2012).

Em 2003, Brown e Ryan elaboraram a escala de consciência e atenção *mindfulness* (MAAS) e reportaram a estrutura unifatorial em duas amostras de adultos ( $n=74$  e  $327$ ) ( $\alpha=0,74$  e  $0,82$ ), restando-se 15 itens na versão final do instrumento. Um estudo de replicabilidade desse modelo foi realizado posteriormente (MacKillop & Anderson, 2007) e a estrutura unifatorial mostrou-se como mais adequada ( $\alpha = 0,89$ ). A MAAS possui estudo de validação brasileira (Barros, Kozasa, Souza, & Ronzani, 2015), no qual, a estrutura unidimensional foi corroborada ( $\alpha = 0,83$ ). Adicionalmente, no estudo de construção da MAAS foram reportadas diferenças entre um pequeno grupo de praticantes de meditação ( $N=50$ ) com participantes não meditadores. O grupo de respondentes meditadores obteve ( $M=4,29$ ,  $DP=0,66$ ), enquanto que o grupo de não meditadores ( $M=3,97$ ,  $DP=0,67$ ). No estudo de adaptação com amostras brasileiras, não foram encontradas diferenças significativas nesse âmbito.

Em 2004, Baer, Smith e Allen, construíram o inventário Kentuck de habilidades de *mindfulness* (KIMS). A AFE com rotação oblíqua, associada à análise do *scree plot*, sugeriram a solução de quatro fatores como a mais adequada, explicando 43% da variância, sendo eles: observar ( $\alpha=0,91$ ), descrever ( $\alpha=0,84$ ), agir com consciência ( $\alpha=0,83$ ) e aceitar sem julgar ( $\alpha=0,87$ ). Dos itens derivados da revisão da literatura, foram excluídos aqueles com propriedades psicométricas inadequadas (baixa correlação item-resto e covariância inter-item), restando-se 39 itens na versão final.

Walach et al., (2006) desenvolveram o inventário Freiburg de *mindfulness* (FMI). Após revisão da literatura, elaboração de itens, análise de juízes com sujeitos meditadores e aplicação da versão preliminar em indivíduos da população geral ( $N=115$ ), antes e depois de um retiro de meditação, a AFE sugeriu a presença de quatro fatores (51% da variância). Entretanto, por conta da alta correlação entre os fatores, associadas às altas cargas percebidas em um único fator, os autores sugeriram a versão unifatorial como a mais adequada. Foram geradas duas versões da FMI, sendo uma com 30 itens ( $\alpha = 0,86$ ) e outra simplificada (14 itens  $\alpha = 0,85$ ).

A FMI possui estudo de adaptação com amostras brasileiras (Hirayama, 2014), onde foram propostas soluções com 1, 2, 3 e 4 fatores e, também, a exclusão de um item (13). A solução de dois fatores gerou ( $\alpha=0,84$ ) para aceitação e ( $\alpha=0,74$ ) para presença. O autor da adaptação,

no entanto, sugere a estrutura com quatro fatores como a mais adequada, sendo eles: abertura ( $\alpha=0,76$ ), autoconsciência ( $\alpha=0,69$ ), atenção ao momento presente ( $\alpha=0,57$ ) e não julgamento ( $\alpha=0,66$ ). Os autores também reportaram que a experiência com meditação apresentou associação fraca ( $r=0,31$ ) com a escala de 30 itens e com a versão curta ( $r=0,28$ ), porém, significativas. No estudo de adaptação com amostras brasileiras, a versão original da FMI não se mostrou sensível para captar diferenças entre sujeitos meditadores e não meditadores, entretanto, a versão de quatro componentes, extraída pelo autor da adaptação, sim (Hirayama, 2014).

Feldman et al., (2007) revisaram a escala cognitiva e afetiva de *mindfulness* (CAMS-R), construída em 2006 (não publicada), propondo a CAMS-R. Após incluir novos itens aos da CAMS e efetuar análise de juízes, os mesmos foram aplicados em estudantes universitários ( $N=548$ ). Restaram 20 itens, após a AFE ( $n=298$ ), entretanto, algumas propriedades psicométricas mostraram-se inadequadas (índice de ajuste). Mantiveram-se os itens que carregavam em mais de um fator ( $\alpha = 0,74$ ), gerando-se uma estrutura unifatorial latente associada a quatro fatores de primeira ordem (atenção, foco no presente, consciência e aceitação), compondo-se por 12 itens e bom ajuste. A análise confirmatória ( $n=212$ ) corroborou a consistência interna ( $\alpha = 0,77$ ).

A escala Toronto de *mindfulness* (TMS) foi elaborada por Lau et al, em 2006. Após elaborarem 35 itens, na AFE ( $n=174$ ) o *scree plot* indicou dois fatores como mais relevantes (66% e 29% da variância), sendo eles: curiosidade e desidentificação (*decentering*). A consistência interna foi determinada pelo índice de confiabilidade composta (ICC), análogo ao alfa de Cronbach, resultando em (0,93 e 0,91) ao passo que a precisão foi estimada pelo índice de variância extraída (VE) (0,89 e 0,59). Itens com baixa carga em um único fator e/ou alta carga em mais de um fator foram eliminados, além daqueles com baixa correlação item-resto, restando-se 13 na versão final. Lau et al. (2006) reportaram que meditadores com mais de um ano de experiência apresentaram maiores escores ( $M=27,10$ , Erro padrão = 0,80) do que os que tinham menos de um ano de experiência ( $M= 21,75$ , Erro padrão = 0,71).

Baer et al., (2006) agruparam os itens das medidas MAAS, FMI, KIMS, CAMS e do Questionário de *mindfulness*, com o intuito de construir uma nova medida e que viabilizasse a integração dos aspectos avaliados em tais instrumentos e seus modelos. Esses itens foram aplicados em adultos americanos ( $N=613$ ) e então, sujeitos à AFE, com rotação oblíqua, a qual resultou em cinco fatores. Foram mantidos os itens com as maiores cargas fatoriais, restando 39. As cinco dimensões

foram identificadas como *observar as experiências, descrever as experiências, agir com consciência, não julgar as experiências e não reagir às experiências*. Foi ainda realizada uma análise fatorial confirmatória ( $N=268$ ), a qual indicou boa adequação do modelo ( $CFI=0,96$ ,  $NNFI=0,95$ ,  $RMSEA=0,06$ ). Os autores intitularam o instrumento de questionário das cinco facetas de *mindfulness* (FFMQ). Entretanto, é válido ressaltar que o componente Observar demonstrou índices pobres de ajuste, porém, os autores entenderam que esse componente funciona melhor para os respondentes meditadores, mantendo-o na escala.

É importante refletir que a decisão de Baer et al., (2006) na manutenção de uma subescala “para meditadores” (Observar) deveria reduzir o instrumento à essa população específica. No entanto, centenas de estudos posteriores utilizaram-se da FFMQ, contudo, envolvendo populações não meditativas, colocando-se os resultados desses estudos, em alguma medida, em questão. Ainda sobre a dimensão Observar da FFMQ, na adaptação Polonesa do instrumento (Radon, 2014) a estrutura de quatro fatores, excluindo-se observar, foi a mais adequada. Adicionalmente, na adaptação Chilena (Schmidt & Vinet, 2015), Observar apresentou associação baixa e positiva com neuroticismo ( $r=0,16$ ,  $p<0,05$ ). Os autores da FFMQ entendem que essa dimensão funciona melhor para meditadores.

Baer et al., (2008) testaram a validade de critério da FFMQ, efetuando-se dentre os procedimentos, comparação de escores entre meditadores, não meditadores, estudantes e população geral, utilizando-se da ANOVA (*one way*). Foram reportadas diferenças significativas. Observar obteve ( $M=24,32$ , para estudantes) e ( $M=31,96$ , meditadores). Descrever ( $M=26,46$ , para estudantes) e ( $M=31,84$ , para meditadores). Agir com consciência obteve ( $M=25,31$ , para estudantes) e ( $M=28,08$ , para meditadores). Não julgar resultou em ( $M=27,75$ , para estudantes) e ( $M=32,44$  para meditadores). Não reagir obteve ( $M=20,50$  para estudantes) e ( $M=25,70$ ).

A FFMQ recebeu estudo de evidência de validade com amostras brasileiras ( $N=395$ ) (Barros et al., 2014). Após realização da AFE, os autores entenderam que a extração de sete fatores era a mais adequada, sendo eles: não julgamento ( $\alpha = 0,78$ ), agir com consciência-piloto automático ( $\alpha = 0,79$ ), observar ( $\alpha = 0,76$ ), descrever- positivo ( $\alpha = 0,76$ ), descrever- negativo ( $\alpha = 0,75$ ), não reatividade ( $\alpha = 0,68$ ) e agir com distração ( $\alpha = 0,63$ ). Em relação à versão original, na versão nacional, dois fatores separaram seus equivalentes negativos, em dois novos fatores. O fator “descrever” dividiu-se em função da natureza dos

itens (positivos e negativos) e o fator “agir” com consciência dividiu-se em piloto automático e agir distraidamente.

Todos os componentes da versão adaptada mostraram-se sensíveis para captar diferenças individuais entre respondentes meditadores e não meditadores. Na faceta não julgar, os não meditadores obtiveram ( $M=26,32$ ), ao passo que os meditadores ( $M=32,36$ ). Agir com consciência (piloto automático) obteve ( $Md=18,00$ , não meditadores) e ( $Md=20,00$  para não meditadores). Observar resultou em ( $Md=21,00$  para não meditadores) e ( $Md=28,00$  para *meditadores*). Descrever- positivo obteve ( $Md=16,00$  para não meditadores) e ( $Md=20,00$  para meditadores), ao passo que Descrever-negativo ( $Md=12,00$  para não meditadores) e ( $Md=14,00$  para meditadores). Não reagir resultou em ( $Md=22,00$  para não meditadores) e ( $Md=30,00$  para meditadores). Por fim, Agir com consciência (distração) obteve ( $M=10,80$  para não meditadores) e ( $M=12,22$  para meditadores).

Cardaciotto et al., (2008) propuseram a escala Filadélfia de *mindfulness* (PHLMS), baseando-se nos pressupostos de Kabat-Zinn (1990) e Bishop et al., (2004). Uma revisão da literatura gerou 105 itens, os quais foram enviados à análise de juízes, restando 58 itens. Esses itens foram aplicados em universitários estadunidenses ( $N=559$ ) e sujeitos à AFE, com rotação Promax, o que revelou a estrutura bifatorial como a mais adequada: consciência (*awareness*) e aceitação. Foram mantidos apenas os 20 itens com carga mínima de 0,45. A subescala consciência (*awareness*) foi composta por dez itens e apresentou consistência interna adequada ( $\alpha = 0,81$ ) e correlação item-total entre 0,43 e 0,60. Aceitação também resultou em dez itens e boa consistência interna ( $\alpha = 0,85$ ), com correlação item-total entre 0,47 e 0,67.

A PHLMS recebeu um estudo de adaptação com amostras brasileiras, elaborado por Silveira, Castro e Gomes (2012) ( $N=703$ ). A AFE indicou que a solução bifatorial era a mais adequada. O primeiro fator, aceitação, agrupou dez itens, explicou 20,302% da variância e apresentou consistência interna adequada ( $\alpha=0,85$ ). O segundo fator, *awareness*, também agrupou dez itens, explicou 15,93% da variância e resultou em boa consistência interna ( $\alpha=0,81$ ).

Como foi possível destacar nas diferentes medidas de atenção plena recém apresentadas, a dimensionalidade do construto mostra-se diversificada, o que aponta divergências ou mesmo lacunas nesse âmbito. Nessa seara, há estudos que revelaram soluções unifatoriais (Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006), outros apontaram soluções bifatoriais (Cardaciotto et al., 2008; Lau et al., 2006)

e com quatro fatores (Baer et al., 2004; Feldman et al., 2007; Walach et al., 2006). Há ainda uma versão composta por cinco componentes (Baer et al., 2006).

Em linha com isso e, apesar de haver quatro instrumentos adaptados com amostras brasileiras, existem duas questões em relação a essas medidas que carecem de discussões. Primeiramente, vale mencionar a abrangência dessas escalas em relação ao construto, as quais avaliam apenas componentes específicos do fenômeno (Walach et al., 2006), não havendo uma medida que agrupe, por exemplo, o componente atencional da atenção plena, com aspectos da consciência, aceitação e comportamentos *mindful* (Bergomi et al., 2012; Silveira, Castro, & Gomes, 2012).

A medida mais abrangente para o construto agrega quase todos esses componentes (Baer et al., 2006), no entanto, segrega o atencional. Igualmente, a medida que atualmente avalia o aspecto atencional (Brown & Ryan, 2003), não inclui componentes como *awareness* e aceitação (Feldman et al., 2007). Além disso, nenhum dos instrumentos inclui componentes propostos por Langer, por razões diversas (Siegling & Petrides, 2014) e nem sempre tão claras. Além disso, diversas críticas têm sido dirigidas aos instrumentos correntes de *mindfulness*, às quais se referem à ausência de diferentes evidências de validade (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2012; Grossman, & Van Dam, 2011; Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013).

Na revisão sobre instrumentos de *Mindfulness* elaborada por Bergomi, Tschacher e Kupper (2012), por exemplo, os autores concluíram que novos estudos deveriam enfatizar as diferenças entre o estado e o traço *mindfulness*. Além disso, foi apontado que não há associação entre o estado obtido durante a meditação *mindfulness* e a *mindfulness* obtida com o *everyday mindfulness*. No entanto, as autoras discutem a importância de uma medida que agrupe ambos, estado e traço.

A segunda questão que envolve as medidas de atenção plena refere-se à capacidade de os itens desses instrumentos funcionarem, efetivamente, para diferentes níveis de *mindfulness*. Todas as escalas existentes, atualmente, apresentam propriedades psicométricas baseadas exclusivamente na teoria clássica dos testes (TCT) e, dessa forma, informações como o nível de dificuldade do item e o nível do traço latente da amostra (*theta*) não são contempladas nessas análises, o que sugere possíveis lacunas na instrumentação desse construto.

Considerando as diferentes perspectivas para a compreensão da atenção plena e as diversas medidas e estruturas fatoriais para a operacionalização do construto, para o desenvolvimento da Medida de Atenção Plena (MAP), propôs-se um modelo conceitual integrativo ao construto, que fosse possível convergir o aspecto atencional da MAAS (Brown & Ryan, 2003), ao *awareness e aceitação* da Escala Filadélfia (Cardaciotto et al., 2008), aos componentes observar e descrever, propostos na FFMQ (Baer et al., 2006). Igualmente, foi agrupado um componente derivado da teoria de Langer (2014) (produção de novidades). A integração desses componentes resultou na seguinte conceituação: Atenção plena é um estado que envolve a atenção e a consciência (Brown & Ryan, 2003), no qual se está intencionalmente aberto para perceber as próprias experiências, sem postura de julgamento (Kabat-Zinn, 2003), além de produzir novidades no ambiente, tornando-se, por isso, mais sensível ao mesmo e consciente por diferentes perspectivas (Langer, 2014).

Também é válido ressaltar que os componentes da MAP foram propostos a partir da comparação dos fatores operacionalizados nas oito medidas internacionais de atenção plena recém-mencionadas, das quais foram propostas os seguintes componentes: a) consciência e orientação ao momento presente: que diz respeito ao monitoramento das experiências, podendo se dar, também, de forma não elaborada (*insight*, dar-se conta) b) atenção e sua regulação: refere-se ao utilizar as habilidades da atenção voluntariamente, promovendo sua regulação, c) aceitação e não reatividade: diz respeito ao permitir que as experiências sigam seu curso transitório, evitando produzir rótulos avaliativos a elas, d) observar: habilidade de intencionalmente perceber as experiências afetando outras experiências e o comportamento e ainda e) descrever: que enfatiza a capacidade de reproduzir a experiência do estado *mindful*, a partir de palavras.

Para a elaboração dos itens da MAP, além das cinco dimensões propostas, também foram considerados os polos que indicam os estados *mindful* e *mindless*, conforme pontuados por Langer (2014), de forma que foram elaborados itens positivos e negativos. Esses itens envolvem comportamentos, crenças e características típicas da atenção plena, com o objetivo de avaliar a chance de os respondentes atingirem esses estados, cotidianamente.

Os itens da MAP foram sujeitos à análise de juízes e análise semântica, tendo apresentado concordância moderada ( $k=0,5059$ ,  $IC=75\%$ ) entre os especialistas que os analisaram. Nesse estudo, observou-se pobre concordância entre os avaliadores para os fatores

Observar e Consciência, tendo sido hipotetizado, em sua discussão, que esses fatores poderiam se referir a diferentes componentes, porém, de um mesmo fator. Um possível agrupamento entre eles poderia ser explicado pelo fato de Observar indicar uma atitude de obter consciência “intencionalmente”, enquanto Consciência contemplaria o aspecto não elaborado, como “dar-se conta”, outro atributo da consciência. Além disso, na proposta dimensional original, Consciência já possuía um atributo intencional (orientação intencional para o momento presente). No entanto, essa hipótese deverá ser testada neste estudo, a partir da análise fatorial.

Com um modelo conceitual preliminarmente proposto para atenção plena, composto por cinco dimensões, associado a um *pool* contendo 145 itens para avaliá-las, apresentando validade de conteúdo, este artigo se propõe a buscar evidências de validade da Medida de Atenção Plena (MAP), baseando-se em sua estrutura interna. A esse respeito, espera-se obter três possíveis soluções: a) obter os cinco componentes mais frequentes da atenção plena, conforme proposto, b) obter uma estrutura que agrupe os componentes Observar e Consciência, ou c) obter uma estrutura com dois fatores (estado *mindful* e *mindless*).

## **Método**

### *Participantes*

Participaram deste estudo 788 brasileiros, com idades entre 17 e 65 anos ( $M=26,11$ ;  $DP = 9,59$ ), sendo 623 (79,67%) deles solteiros, 129 (16,50%) casados, 24 separados (3,07%) e seis (0,77%) viúvos. A amostra compôs-se majoritariamente por mulheres ( $n= 623$ , 79,26%). A maioria dos participantes ( $n=679$ ; 86%) declarou residir em Santa Catarina, 47 (5,98%) em São Paulo, 42 (5,34%) no Rio Grande do Sul, oito (1,02%) no Paraná e quatro (0,41%) em Minas Gerais. A maior parte da amostra cursava a primeira graduação ( $n=612$ ; 77,96%), seguida por aqueles que já possuíam algum curso superior completo ( $n=64$ ; 8,16%) e daqueles com especialização concluída ( $n=41$ ; 5,22%). Os participantes com ensino médio apareceram na mesma quantidade daqueles com mestrado e/ou doutorado completos (sendo  $n=17$ ; 2,17% em cada uma das categorias). O tamanho da amostra seguiu a recomendação da razão item/sujeito para a realização de análises fatoriais, tendo sido calculado cinco participantes por item (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 2005).



No tocante à experiência da amostra com meditação, a maioria ( $n=468$ ; 61%) indicou não ter tido nenhum tipo de contato. Cento e dezessete respondentes (15,27%) indicaram já ter participado de uma aula ou prática de meditação, ao passo que outros 63 (8,22%) informaram ter até 1 mês de prática de meditação. Seis (0,78%) respondentes indicaram ter entre 2 e 6 meses de experiência. Cinquenta participantes (6,53%) informaram ter de 1 a 3 anos de experiência com meditação, outros 23 (3%) reportaram ter de 3 a 5 anos de experiência, 17 (2,22%) apontaram ter de 5 a 10 anos, enquanto que 22 participantes (2,87%) responderam possuir mais de 10 anos de práticas de meditação, mesma quantidade daqueles que não informaram essa variável.

### *Instrumentos*

Medida de atenção plena (MAP). É uma escala de autorrelato composta, nessa ocasião, por 145 itens, elaborados para avaliar comportamentos, crenças e características de cinco domínios da atenção plena, sendo eles: a) consciência e orientação ao momento presente, b) aceitação e não reatividade às experiências, c) atenção e sua regulação, d) observar as experiências e e) descrever as experiências. O respondente deve ler cada um dos itens e julgar o quanto se identifica com eles, utilizando-se de uma escala de cinco pontos, de forma que 1 representa “a frase não tem nada a ver com você” e o 5 indica “a frase tem tudo a ver com você”. O respondente deve deixar o item sem julgamento (em branco), caso não entenda seu conteúdo ou não saiba responder a respeito.

Questionário sócio demográfico: Compõe-se de questões para controle de variáveis sócio demográficas, tais como: sexo, idade e escolaridade.

Questionário de experiência meditativa: É composto por questões elaboradas para investigar a experiência prévia dos respondentes com práticas de meditação.

### *Considerações Éticas*

Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisas com seres humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CAAE: 43086815.4.0000.0121). Todos os participantes precisaram concordar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participar. Todos os cuidados quanto ao sigilo e anonimato dos dados dos participantes foram tomados. Igualmente, os respondentes foram

informados sobre a natureza voluntária de sua participação e a possibilidade de desistência, a qualquer momento.

### *Procedimentos*

Após aprovação da pesquisa pelo comitê de ética, foram feitos contatos com coordenadores de cursos de Psicologia de diferentes regiões de Santa Catarina. Igualmente, foram contatados coordenadores de cursos de Naturologia, sendo um na grande Florianópolis e outro em São Paulo. Por essa via, foram acessados 558 participantes, os quais responderam aos instrumentos no formato em lápis e papel, em grupos de aproximadamente 30 alunos. Além desses, 30 participantes eram provenientes de um curso de Medicina localizado na Grande Florianópolis. A duração média dessas aplicações da MAP foi de 1 hora, durante uma aula. Na ocasião da coleta, o pesquisador explicava brevemente a pesquisa, apresentava o TCLE e então conduzia os participantes à atividade. Três participantes eram cegos e para eles, a instrução e os itens foram lidos pelo pesquisador.

Outra parcela da amostra ( $n=200$ ) respondeu os instrumentos através de um *link* hospedado na plataforma *survey monkey*, cujos participantes foram convidados a partir da rede de contatos da equipe de pesquisa. Nesse formato, também foram enviados convites para diversos centros de meditação e de cultura budistas espalhados pelo país. O *link* esteve disponível *online* por três meses.

### *Análise dos dados*

Os dados foram analisados com auxílio do *software* estatístico Stata 12® e do Winsteps®. Inicialmente os dados foram examinados, com o objetivo de entender os dados perdidos (respostas em branco), verificar erros de digitação e identificar observações atípicas, tais como *outliers* (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 2005). O KMO foi utilizado para apresentar a adequação da amostra, enquanto o teste de esfericidade de Bartlett para verificar se a estrutura latente era passível de análise fatorial. Espera-se valor mínimo de 0,80 para o KMO e que o Bartlett apresente nível de significância inferior a (0,05) (Valentini & Laros, 2012).

Os 145 itens foram sujeitos à análise fatorial exploratória, com normalização de Kaiser, para verificação da dimensionalidade do conjunto de itens (Pasquali, 2010). A identificação do número de fatores

a ser extraído obedeceu três métodos: a) inspeção do *scree plot*, que se dá pela observação do número de fatores acima da curva de estabilização, b) análises paralelas, com a comparação entre os dados extraídos empiricamente com dados aleatórios simulados e c) a coerência dos fatores extraídos nas soluções, em relação ao modelo teórico proposto para a MAP.

A precisão foi estimada para as dimensões extraídas, a partir da teoria clássica dos testes (TCT), com o coeficiente alfa de Cronbach, do qual é esperado um valor a partir de 0,70 (Valentini & Laros, 2012). A seleção dos itens baseou-se em quatro critérios: a) carga fatorial mínima de 0,30 em um único fator, b) verificação do ajuste ao modelo de Rasch, a partir dos índices de *infit* e *outfit*. O *infit* refere-se às respostas inesperadas para pessoas que tenham um nível de *theta* semelhante à dificuldade do item, ao passo que o *outfit* expressa respostas inesperadas para pessoas que tenham um nível de *theta* diferente ao da dificuldade do item. Para ambos, são desejáveis valores que não ultrapassem 1,50 (Linacre, 2014). Também foram critérios de seleção de item: c) a correlação item-*theta*, que diz respeito à associação entre o item e a variável latente que está sendo medida no instrumento, sendo esperados valores a partir de (0,35) e d) verificação do nível de dificuldade do item em relação ao *theta* da amostra, a partir da análise do mapa de itens.

O *theta* representa a variável latente, neste caso, *mindfulness*, a qual afeta o desempenho dos respondentes no teste (Valentini & Laros, 2012), em termos de endosso ao item. Espera-se que a escala possua itens que possam cobrir a maior zona possível do espectro do *theta* dos respondentes, mantendo-se itens que avaliem diferentes níveis da variável latente mensurada (tipicamente valores entre -3 e +3). Também foram verificadas desordens nas categorias de resposta dos itens, sendo esse um indicador do quão adequado são os pontos da escala para avaliar a propriedade do traço expressa no item.

Também foram comparados os escores Z em atenção plena, considerando a versão final da MAP ( $n=47$ ), entre os respondentes meditadores e não meditadores. Em observância à normalidade obtida nos dados, optou-se pelo teste T de *Student*. Nesse procedimento, foram considerados meditadores os respondentes que indicaram ter mais de um ano de experiência com algum tipo de meditação, mesmo corte mencionado em Barros et al., (2014) e Lau et al., (2006).

Finalmente, utilizando-se do tempo de prática de meditação, como variável dependente, os fatores extraídos também foram submetidos à regressão logística (*logit*), com o objetivo de melhor compreender a sensibilidade da MAP para captar diferenças em termos

da experiência com a prática com meditação. Para essa análise, verificou-se o ponto de corte mais adequado, em razão da especificidade e da sensibilidade da medida, tendo sido estabelecido (0,15).

## Resultados

O KMO foi 0,88 e o teste de Bartlett apresentou nível de significância inferior a (0,001), valores que reiteram a adequação da amostra e a fatorialidade dos dados. Os 145 itens foram sujeitos à análise fatorial exploratória, inicialmente, sem a informação de parâmetros. O *scree plot* da análise paralela sugeriu a presença de 22 fatores, cujos autovalores empíricos foram maiores do que os dados simulados, no entanto, algumas dessas diferenças, a partir do quarto fator eram próximas de zero, indicando que esses fatores deveriam ser ignorados. Seis fatores apareciam com maior relevância, conforme Figura 1.

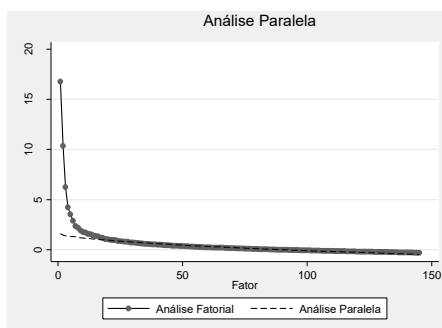


Figura 1. Scree plot da análise paralela

Optou-se por extrair soluções com 3, 4, 5, 6 e 7 fatores, utilizando-se de rotações oblíquas (oblimin e promax). Foram analisados os conteúdos dos agrupamentos de itens gerados por essas extrações e a solução com quatro fatores, rotação oblimin, mostrou-se como a mais adequada, uma vez que a interpretabilidade dos agrupamentos estava de acordo com os elementos de atenção plena propostos neste estudo. Vislumbrando-se uma estrutura simples, foram mantidos apenas os itens que apresentavam cargas fatoriais maiores que 0,38 (0,38- 0,67), em um único fator.

O primeiro fator agrupou itens exclusivamente positivos ( $n=24$ ) e integrou diferentes aspectos da atenção plena, sendo eles: consciência, *insight*, *awareness*, curiosidade, atenção, observar, autorregulação e descrever. Considerando a diversidade de elementos convergentes no fator, “*mindfulness*” foi o rótulo mais adequado para sua identificação e a sua precisão foi estimada em ( $\alpha=0,88$ ).

**Mindfulness** indica o quão consciente, aberto, curioso e sensível se está em relação às próprias experiências, às atividades e ao ambiente. Esse componente também diz respeito ao monitoramento das experiências, tanto de forma intencional, envolvendo atitudes como observar e descrever, quanto de maneira não elaborada, como dar-se conta, perceber-se fazendo ou pensando em algo.

O segundo agrupamento revelou 14 itens negativos e com temáticas que avaliam comportamentos de desatenção e de falta de regulação da atenção. Considerando que a força desses itens foi negativa e que eles foram originalmente elaborados para avaliar o fator atenção e sua regulação, o rótulo original pôde ser mantido na identificação do fator. A precisão foi estimada em ( $\alpha=0,84$ ). **Atenção** refere-se ao utilizar as diferentes habilidades da atenção (concentrar, alternar e dividir), voluntariamente, seja para produzir maior consciência ou para promover sua autorregulação.

O terceiro agrupamento envolveu cinco itens que avaliam a falta de aceitação das experiências, tendo o fator sido rotulado como aceitação, uma vez que os itens foram originalmente propostos para ele. A precisão estimada foi adequada ( $\alpha=0,78$ ). **Aceitação** é o domínio que indica o quanto as pessoas aceitam as próprias experiências e as deixam ser do jeito que são, sem querer evitá-las ou alterá-las.

Outros quatro itens negativos foram agrupados no quarto fator, os quais denotam a atitude de viver no estado automático de funcionamento. Pelo fato de esse fator ser composto por itens que possuem natureza negativa (item 161 “*Costumo não captar detalhes no ambiente*”) e força negativa, o fator foi rotulado como produção de novidades. A precisão do fator foi estimada em ( $\alpha=0,62$ ).

**Produção de novidades** diz respeito ao ato de promover a consciência, intencionalmente, a partir da exploração e descoberta de novos elementos no ambiente e no contexto. Essa atitude amplifica a sensibilidade ao contexto e contribui para que o sujeito não vagueie e nem seja guiado por um modo automático de funcionamento. A correlação entre os fatores extraídos aparece na Tabela 1

Tabela 1.

*Correlação entre os fatores extraídos*

	F2	F3	F4	FG
F1	0,08**	-0,25*	0,26*	0,37*
F2		0,32*	0,27*	0,71*
F3			0,07***	0,54*
F4				0,69*

*Nota.* \* $p < 0,01$ , \*\* $p < 0,02$ , \*\*\* $p < 0,05$ , FG= Fator geral

Todos os fatores apresentaram correlações significativas entre si, com magnitude variando entre muito baixa, conforme obtido entre aceitação (F3) e produção de novidades (F4); e também moderada, entre os fatores atenção (F2), aceitação (F3) e produção de novidades (F4) e o escore total da MAP (FG). Aceitação (F3) e *Mindfulness* (F1) resultaram em correlação negativa e baixa, porém significativa. As propriedades psicométricas dos itens e dos fatores podem ser apreciadas na Tabela 2. Sequencialmente, estão os mapas de itens dos fatores extraídos (Figuras 2, 3, 4, 5).

Tabela 2.

*Propriedades psicométricas dos itens, dos fatores e estatística descritiva.*

Itens	Fator 1	Fator 2	Fator 3	Fator 4	<i>Uniqueness</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	$\alpha$ se deletar	Dificulda de	<i>Infit</i>	<i>Outfit</i>	Item- <i>theta</i>	<i>N</i>
Item_65	0,47				0,54	4,27	0,91	0,8819	0,62	1,28	1,29	0,52	784
Item_53	0,40				0,60	3,16	1,32	0,8832	1,21	1,27	1,25	0,55	788
Item_110	0,43				0,63	3,29	1,40	0,8820	0,19	1,24	1,24	0,49	786
Item_177	0,48				0,61	4,21	1,00	0,8808	0,28	1,17	1,23	0,45	779
Item_55	0,55				0,34	2,09	1,32	0,8800	0,58	1,19	1,23	0,51	781
Item_241	0,53				0,52	3,05	1,27	0,8796	0,23	1,17	1,19	0,49	785
Item_58	0,67				0,44	3,57	1,20	0,8757	-0,27	1,14	1,17	0,47	785
Item_62	0,52				0,52	4,07	1,03	0,8804	0,28	1,10	1,14	0,45	781
Item_4	0,60				0,51	3,70	1,19	0,8778	0,12	0,87	1,09	0,43	783
Item_185	0,52				0,58	4,30	0,92	0,8807	-0,58	0,99	1,07	0,50	778
Item_1	0,40				0,68	3,36	1,11	0,8826	-0,19	1,01	1,07	0,50	786
Item_123	0,47				0,60	3,91	1,04	0,8816	0,09	1,06	1,04	0,55	787
Item_247	0,46				0,58	3,80	1,24	0,8819	0,46	1,06	1,06	0,58	785
Item_23	0,54				0,45	3,39	1,36	0,8798	-0,30	0,91	1,05	0,46	786
Item_130	0,44				0,68	3,23	1,37	0,8821	0,86	1,02	1,00	0,62	786
Item_70	0,56				0,47	2,94	1,41	0,8793	-0,72	0,96	0,97	0,49	781
Item_75	0,63				0,28	2,46	1,37	0,8779	0,38	0,91	0,95	0,55	786
Item_60	0,46				0,56	3,72	1,21	0,8810	-0,38	0,87	0,93	0,47	787
Item_180	0,48				0,40	2,74	1,45	0,8818	-0,80	0,89	0,86	0,47	788
Item_144	0,39				0,60	3,17	1,29	0,8830	-0,55	0,87	0,88	0,52	780
Item_8	0,56				0,47	3,96	1,09	0,8789	-0,43	0,86	0,88	0,56	786
Item_90	0,45				0,61	2,80	1,40	0,8816	-0,85	0,86	0,78	0,50	785
Item_151	0,50				0,56	4,09	1,09	0,8805	-0,18	0,80	0,79	0,61	784
Item_63	0,40				0,69	3,59	1,07	0,8827	-0,05	0,67	0,69	0,67	788
Item_160		0,54			0,58	3,62	1,22	0,8396	0,94	1,44	1,37	0,47	784
Item_163		0,62			0,49	3,79	1,21	0,8341	0,70	1,37	1,26	0,52	782
Item_219		0,43			0,66	2,69	1,30	0,8442	-0,26	1,11	1,25	0,47	786
Item_207		0,44			0,61	3,11	1,25	0,8458	0,11	1,16	1,25	0,49	783
Item_230		0,51			0,55	2,32	1,14	0,8397	0,34	1,15	1,17	0,52	785
Item_208		0,42			0,62	1,91	1,21	0,8452	-0,35	1,15	1,16	0,52	781
Item_229		0,48			0,58	2,45	1,30	0,8417	-0,72	0,96	1,11	0,55	782
Item_226		0,68			0,43	3,09	1,33	0,8297	-0,50	0,95	0,95	0,60	779





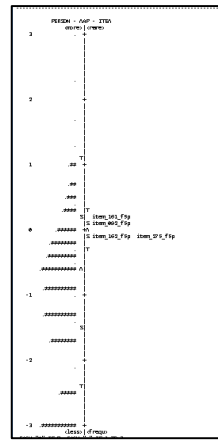
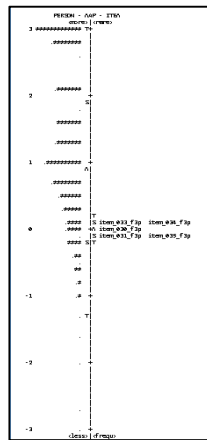
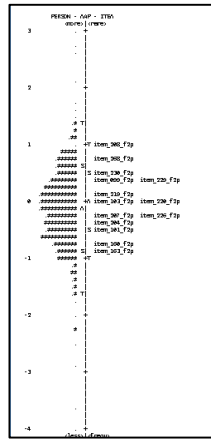
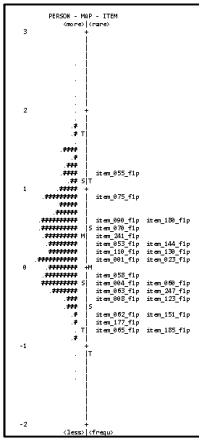


Figura 2. Mindfulness

Figura 3. Atenção

Figura 4. Aceitação

Figura 5. Produção de novidades

No tocante às análises pela TRI, no fator *mindfulness*, os itens apresentaram valores adequados de *infit* ( $M=1,01$ ;  $DP=0,16$ ) e de *outfit* ( $M=1,03$ ;  $DP=0,16$ ) e as correlações item-*theta* variaram entre 0,43 e 0,67, indicando bom ajuste ao modelo. No que se refere ao nível de dificuldade dos itens (Figura 2), o *theta* da amostra esteve concentrado entre o *logit* -1 e -2, enquanto a dificuldade dos itens entre -1 e 1, cobrindo grandemente o espectro do *theta* dos respondentes. A precisão estimada foi adequada ( $\alpha=0,89$ ). Não foram observadas desordens nas categorias de resposta do fator.

Os itens do fator atenção apresentam bons índices de ajuste ao modelo, *infit* ( $M=1,03$ ;  $DP=0,20$ ), *outfit* ( $M=1,04$ ;  $DP=0,20$ ) e correlações item-*theta* variando entre 0,47 e 0,67. O *theta* dos respondentes (Figura 3) variou entre -4 e 3 e a amostra estava concentrada entre -2 e 2. O nível de dificuldade dos itens manteve-se entre o *theta* -1 e 1, cobrindo grande parte do *theta* da amostra. O item 268 apresentou desordem na categoria de respostas, envolvendo os pontos centrais: 2, 3 e 4, contudo, considerando que o item apresenta boas propriedades psicométricas e cobre uma área de *theta* com exclusividade, optou-se por mantê-lo. A precisão do fator foi adequada ( $\alpha=0,85$ ).

O fator aceitação apresentou bons valores de *infit* ( $M=1,00$ ;  $DP=0,19$ ) e de *outfit* ( $M=1,01$ ;  $DP=0,16$ ), com correlações item-*theta* entre 0,66 e 0,72. O mapa de itens (Figura 4) indicou que o *theta* dos respondentes estava entre -3 e 3, com concentração da amostra entre o

*theta* -1 e 3. Os níveis de dificuldade dos cinco itens, entretanto, avaliam mais precisamente níveis do *theta* próximos à zero. Não houve desordem em nenhuma categoria de resposta e a precisão estimada foi adequada ( $\alpha = 0,79$ ).

O fator produção de novidades apresentou bom nível de ajuste dos itens, sendo o *infit* ( $M=1,00$ ;  $DP=0,19$ ) e o *outfit* ( $M=1,01$ ;  $DP=0,16$ ). As correlações item-*theta* variaram entre 0,66 e 0,72. A análise ao mapa de itens (Figura 5) indicou que o *theta* da amostra estava entre -3 e 3, mas que as pessoas estavam concentradas entre o *theta* -1 e 3. O nível de dificuldade dos itens também se manteve concentrado na região próxima à zero. Não houve desordem nas categorias de resposta e, apesar da baixa quantidade de itens no fator, a precisão estimada foi aceitável ( $\alpha = 0,66$ ).

Após as análises pela TCT e pela TRI restaram 47 itens no instrumento. No tocante à comparação dos escores entre os respondentes meditadores e não meditadores, os resultados do teste T de *Student* estão dispostos na Tabela 3.

Tabela 3.

*Diferenças de médias entre não meditadores e meditadores*

MAP	Não meditadores (n=653)			Meditadores (n=112)			<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EP</i>				
<i>Mindfulness</i>	3,39	0,62	0,02	3,90	0,55	0,52	-7,99	763	0,00	0,87
Atenção	3,13	0,73	0,28	3,30	0,75	0,70	-2,19	763	0,02	0,22
Aceitação	2,11	0,87	0,34	2,15	0,93	0,08	-0,47	763	0,63	0,04
Produção de novidades	3,74	0,85	0,33	3,92	0,84	0,07	-2,02	763	0,04	0,21
Atenção plena geral	3,09	0,44	0,01	3,31	0,47	0,44	-4,71	763	0,00	0,48

Foram observadas diferenças significativas entre os escores em atenção plena geral entre os respondentes meditadores e não meditadores. No tocante às diferenças por fator, *mindfulness*, atenção e produção de novidades apresentaram diferenças significativas entre os respondentes meditadores e não meditadores. Diferentemente, o fator aceitação demonstrou diferenças entre os grupos, contudo, as diferenças não foram significativas, indicando independência da prática de meditação e a variável aceitação. Os resultados da regressão logística estão na Tabela 4.

Tabela 4.

*Regressão logística com base na experiência com meditação*

Variáveis	$\beta$	EP	z	p
<i>Mindfulness</i>	1,512	0,20	7,26	0,00
Atenção	0,964	0,15	0,58	0,56
Aceitação	0,250	0,13	1,93	0,05
Produção de novidades	- 0,071	0,14	-0,50	0,61
Constante	- 7,871	0,92	-8,53	0,00

Nota.  $p < 0,001$ 

A regressão logística mostra que apenas os componentes *mindfulness* e aceitação apresentam diferenças efetivamente significativas, por conta da experiência com práticas de meditação. A MAP classificou adequadamente 69,02% dos respondentes, apresentou sensibilidade de 71,43% e especificidade de 68,61%.

## Discussão

Este estudo objetivou buscar evidências de validade à Medida de Atenção Plena (MAP), baseando-se em sua estrutura interna. Igualmente, propôs-se a integrar diferentes elementos da atenção plena em uma medida originalmente brasileira, além de verificar o nível de dificuldade dos itens, em relação ao nível de *theta* da amostra. Outro objetivo foi comparar os escores da MAP entre os respondentes meditadores e não meditadores, destacando-se, igualmente, evidência de validade de critério externo à MAP.

A quantidade de itens restantes parece ter seguido a tendência ocorrida nos estudos de construção de outros instrumentos de atenção plena. Brown e Ryan (2003), por exemplo, elaboraram originalmente 184 itens, porém, 160 deles foram excluídos como consequência da análise fatorial exploratória, restando 24 itens na versão final da MAAS. Baer et al., (2004) elaboraram 77 itens que, após análise de juízes e análise fatorial exploratória, restaram 39 deles no KIMS. Feldman et al., (2007) analisaram 47 itens, contudo, a análise fatorial contribuiu com a exclusão de 27 deles. No estudo de Baer et al., (2006), o *pool* integrativo inicial, composto por 112 itens, após a análise fatorial exploratória e confirmatória, manteve-se com 39 itens. Dos 105 itens originalmente produzidos por Cardaciotto et al., (2008), para integrar o PHLMS, restaram 20 itens após estudos de validade baseada na estrutura interna.

Dos fatores esperados na análise fatorial, foi possível encontrar quatro deles. Observou-se uma aglomeração de itens positivos em um único fator, associados a outros três fatores negativos. Essa composição indica que foi possível manter os polos *mindful* e *mindless*, conforme descrito na teoria de Langer (2014). No estudo de adaptação da FFMQ para o Brasil, Barros et al., (2014) depararam-se com algo muito semelhante. Durante a análise fatorial, dois dos fatores originais segregaram seus itens negativos, gerando dois novos fatores (negativos) à versão adaptada. Dessa forma, considerando tanto o resultado de Barros et al., (2014), quanto o desta pesquisa, hipotetiza-se que na população brasileira o construto se expressa com a segregação dos conteúdos negativos, característica que deve ser investigada em estudos futuros.

Igualmente, não se pode ignorar o fato de que alguns fenômenos da Psicologia Positiva não corroboram a estrutura fatorial latente extraída em outros países. E dessa forma, construtos como forças e virtudes do caráter (Noronha, Delazzana-Zanon, & Zanon, 2015; Seibel, Desouza, & Koller, 2015) e esperança (Pacico & Bastianello, 2014) apresentam composição diversa à obtida internacionalmente, indicando singularizações pertencentes à cultura brasileira.

Os itens elaborados para os fatores observar e descrever agruparam-se com os itens de consciência, *awareness*, *insight*, curiosidade e orientação para o momento presente, no primeiro fator, seguindo a tendência dos resultados obtidos na análise de juízes e confirmando a hipótese de agrupamento dos componentes Observar e Consciência. Esse fator mostrou-se bastante abrangente, por envolver diferentes aspectos da atenção plena, abordados em diferentes instrumentos. Igualmente, pode-se dizer que esse fator se mostrou também semelhante à dimensão abertura, proposta na FMI (Hirayama, 2014; Walach et al., 2006).

A convergência de itens em um fator intitulado *mindfulness* também foi reportada em outros instrumentos de atenção plena (Brown & Ryan, 2003; Walach et al., 2006; Greco et al., 2012) e mostra-se em linha com o recente estudo de Aguado et al., (2015) que ao efetuarem uma análise *bifactor* na FFMQ, concluíram que a estrutura latente de um fator global chamado *mindfulness*, associado a cinco aspectos cognitivos, seria a mais adequada ao instrumento. Isso sugere que os achados correntes seguem as tendências da literatura internacional, além de refletirem a realidade de complexidade em relação à

operacionalização da atenção plena (Chiesa, 2012; Hart et al., 2013; Hirayama, 2014; Siegling & Petrides, 2014).

O fato de observar não ter sido mantido como uma dimensão da atenção plena, tal como na FFMQ é, em alguma medida, um resultado positivo já que essa dimensão tem apresentado problemas em alguns estudos (Baer et al., 2006; Radon, 2014; Schmidt & Vinet, 2015). Vale lembrar que os autores da FFMQ entendem que essa dimensão funciona diferente para meditadores e não meditadores, o que foi corroborado em outras pesquisas (Aguado et al., 2015). Essa informação parece fazer sentido, já que os itens que se mostraram mais difíceis, segundo o mapa de itens, (55 e 75), referem-se à observação de experiências. No entanto, estudos de análise do funcionamento diferencial dos itens (DIF) são demandados, com o intuito de melhor compreender esse resultado.

No que se refere ao fator produção de novidades, típico da teoria de Langer (2014), nesta pesquisa mostrou-se associável aos domínios extraídos, os quais são operacionalizados na FFMQ e na MAAS. Esse resultado desafia a impossibilidade de agrupamento desses componentes defendida por alguns autores (Hart, Ivtzan, & Hart, 2013; Siegling & Petrides, 2014). Dessa forma, a integração de elementos das diferentes perspectivas de atenção plena mostrou-se tanto viável, quanto um diferencial da medida de atenção plena (MAP). Esse achado também indica que se está longe de obter uma estrutura que possa ser considerada padrão ouro para avaliar a atenção plena e, por conta disso, não se pode encerrar a discussão a respeito da sua dimensionalidade, conforme tentam Hartz, Ivtzan e Hartz (2013). Ademais, no tocante ao valor marginal de precisão estimado para esse fator, o mesmo deve ter ocorrido pelo reduzido número de itens remanescente, o que compromete a sua precisão (Carvalho, Nunes, Primi, & Nunes, 2012).

Os quatro fatores extraídos indicam, também, que foi possível integrar o aspecto atenção, abordado com exclusividade na MAAS (Brown & Ryan, 2003) a elementos de atenção plena operacionalizados em outras escalas (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Lau et al., 2006; Feldman et al., 2007; Cardaciotto et al., 2008). Dessa forma, considerando-se os diversos componentes possíveis para o construto e a forma como eles se organizaram neste estudo, pode-se pensar que os fatores atenção, aceitação e produção de novidades sejam, na verdade, atributos associados à atenção plena, mas não o fenômeno em si.

Outro resultado que reforça essa interpretação diz respeito aos tamanhos dos efeitos obtidos para os fatores extraídos. A esse respeito, o fator mindfulness mostrou-se diferenciado dos demais, em termos de importância para o traço latente medido, tendo atingido tamanho de

efeito grande. No entanto, os demais três componentes, além de terem apresentado tamanhos de efeito pequenos, resultaram em tamanhos similares, o que indica que esses componentes possuem menor importância para o traço latente.

Em linha com isso, no tocante à correlação entre os fatores extraídos, os resultados mostraram-se coerentes com a literatura científica. No estudo de construção da FFMQ (Baer et al., 2006), os fatores apresentaram correlações variando entre 0,15 ( $p < 0,01$ ) para agir com consciência e observar e 0,34 ( $p < 0,01$ ) entre não reagir e não julgar. Não julgar e observar apresentaram correlação de -0,07, porém, não significativa. Na adaptação brasileira da FFMQ (Barros et al., 2014) foram reportadas correlações similares às do instrumento original e às encontradas neste estudo. O fator não reagir, por exemplo, resultou em correlações variando entre -0,04 (com descrever negativo) e -0,07 (com não julgar), além de alta correlação com o fator observar (0,51;  $p < 0,01$ ).

O fato de o fator aceitação resultar em associação negativa com o fator *mindfulness* indica que pode haver mecanismos, específicos da aceitação humana, que mobilizam a atenção e a consciência dos indivíduos, para pontos específicos de suas vivências, os quais supostamente demandam mais aceitação por sua parte (um sofrimento, por exemplo). Fazendo isso, interrompe-se o fluxo das experiências e dessa forma, o comportamento de aceitar a experiência poderia ser entendido, em alguma medida, como uma forma de reação a ela, o que seria um indicativo do funcionamento *mindless*. Isso poderia justificar alguma contribuição negativa desse componente ao construto, porém, novos estudos envolvendo essas variáveis são demandados, para que esse resultado possa ser melhor compreendido.

O componente aceitação também parece funcionar como um suporte ao fator *mindfulness*. Podemos imaginar que uma pessoa, ao iniciar suas práticas de autoconsciência, de meditação, ou mesmo aqueles praticantes de longa data, irá deparar-se, em algum momento, com experiências que podem causar algum sofrimento. Nesse caso, se o praticante não possuir uma quantidade mínima de aceitação dessas experiências, a consciência sobre elas poderia levá-lo a experimentar sofrimento. Dessa forma, o padrão de associação negativa entre *mindfulness* e aceitação sugere que a segunda se volta para a manutenção do equilíbrio emocional, dando suporte à consciência. Apesar da discussão, esse resultado merece ser revisito futuramente.

As propriedades psicométricas dos quatro fatores extraídos e de seus 47 itens, mostram-se semelhantes a grande parte da literatura

internacional e nacional, em termos de cargas fatoriais, variância, quantidade de itens e precisão (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Barros et al., 2014; Barros et al., 2015; Cardaciotto et al., 2006; Feldman et al., 2007; Hirayama, 2014; Lau et al., 2006; Silveira et al., 2012; Walach et al., 2006). Diferentemente, nenhuma das escalas apresentou seleção de itens pela TRI, outro diferencial da medida de atenção plena (MAP).

A respeito das análises pela TRI, é relevante mencionar que o fator *mindfulness* apresentou itens com boas propriedades psicométricas para avaliar níveis de *theta* entre baixo, intermediário e médio-alto, o que reitera, em alguma medida, a validade de conteúdo dos itens. No entanto, indica-se que estudos futuros elaborem itens mais severos e que possam abranger zonas com *theta* mais elevados, garantindo itens para todos os níveis possíveis de *mindfulness*. O mesmo pode ser dito em relação ao fator atenção, que apresentou itens com dificuldade equivalentes ao nível de *mindfulness* da amostra, porém, carece de item com *thetas* polares (brandos e severos). Outrossim, a desordem na categoria de resposta identificada no item 268, desse fator, deve ter ocorrido por baixo endosso de respostas nas categorias intermediárias, o que indica que nesse item, os participantes endossaram mais frequentemente as categorias 1 ou 5, gerando a desordem nas respostas.

No que se refere aos fatores 3 e 4, poder-se-ia sugerir a elaboração de itens mais brandos e severos para preencher as zonas com *theta* remanescentes sem itens, contudo, faz-se necessário atentar que no primeiro fator encontram-se itens que avaliam esses mesmos fatores, porém, de forma positiva. Disso, pode-se pensar que existe alguma correspondência entre os cinco itens negativos do fator aceitação e os quatro do fator produção de novidades, com aqueles positivos alocados no fator 1, os quais abordam aceitação, presença *mindful* e orientação ao momento presente.

Apesar de ser alvo de crítica por parte de alguns autores (Grossman & Van Dam, 2011), a presença de fatores com itens de inversão segue a tendência de outros instrumentos para avaliar a atenção plena, cuja característica reafirma-se como importante na avaliação desse construto. A FFMQ (Baer et al., 2006), por exemplo, possui cinco dimensões com rótulos positivos, apesar de que duas delas (agir com consciência e não julgamento) avaliam aspectos negativos. É válido ressaltar que estudos futuros com a MAP deverão inverter todos os itens dos fatores 2, 3 e 4. Dessa forma, apesar de que os itens invertidos podem representar problemas para sua compreensão e interpretação, por parte do respondente, não podemos ignorar o resultado empiricamente

obtido, e a informação de que possivelmente essa característica é importante na avaliação do construto *mindfulness*.

No tocante às diferenças de escores entre os respondentes meditadores e não meditadores, os resultados tanto do teste T quanto da regressão logística mostraram-se de acordo com os estudos que obtiveram diferenças significativas entre esses perfis de participantes (Baer et al., 2008; Barros et al., 2014; Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006). Isso sugere sensibilidade da medida de atenção plena (MAP) para captar diferenças individuais entre sujeitos que possuem experiência com meditação e os que não possuem. Esse resultado indica evidência de validade de critério, conforme aponta a *American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education* (1999) e, também, reitera que a prática meditativa é uma forma eficaz de promoção da atenção plena (Baer et al., 2006).

Ainda sobre as diferenças entre os respondentes meditadores e não meditadores, o ocorrido com o fator aceitação, que apesar de não ter mostrado diferença significativa entre os grupos com o teste T, mas que, sequencialmente, apresentou diferença significativa na regressão logística, sugere que a aceitação pode ter diferentes fontes, que não apenas a meditação, como por exemplo, fazer terapia (Leahy et al., 2013) ou mesmo cultivar a espiritualidade (Lykins, 2014). Entretanto, estudos envolvendo essas variáveis e com amostras mais abrangentes de meditadores experientes devem ser realizados futuramente, com o intuito de melhor entender esses resultados.

Ainda sobre a análise de regressão logística, mais especificamente sobre a magnitude da classificação correta, é válido refletir quanto a possível influência do corte utilizado para separar os participantes entre os “meditadores” e os “não meditadores”. Por exemplo, no grupo de meditadores, há integrantes com diferentes experiências em meditação, quem variam entre um ano e mais de dez anos. O mesmo pode ser dito em relação aos não meditadores, dentre os quais, alguns possuem alguma experiência com meditação (entre dois meses e um ano). Essa característica pode ter afetado a clareza na classificação entre os meditadores e não meditadores, afetando os valores de sensibilidade, especificidade e de classificação correta da MAP. No entanto, entende-se que se faz necessário verificar futuramente essas diferenças utilizando-se de outros pontos de corte.



## Considerações finais e conclusão

Este estudo objetivou verificar a estrutura interna da MAP, além de comparar os escores obtidos entre meditadores e não meditadores. Apesar de um pouco diferente da estrutura proposta originalmente para a atenção plena, foi possível extrair quatro componentes similares à estrutura proposta, tendo sido confirmado o agrupamento entre as dimensões Observar e Consciência, conforme havia sido hipotetizado.

No tocante à amostra participante desta pesquisa, três questões se colocam como pertinentes, sendo elas: a) a alta participação feminina, b) o elevado nível de escolaridade dos participantes e c) maior frequência da população catarinense. Essas são características que podem ter enviesado os resultados desta pesquisa, entretanto, são limitações também descritas em outros estudos que envolvem a atenção plena. Por outro lado, pode-se comentar positivamente sobre a participação de respondentes com mais de 60 anos nesta pesquisa, o que contribui com a baixa inclusão dessa população nos estudos que envolvem fenômenos da Psicologia Positiva no Brasil (Pires, Nunes, & Nunes, 2015). Igualmente, em observância ao nível de escolaridade da amostra, parece pertinente indicar que a MAP se mostra mais precisa para avaliar adultos que, ao menos, tenham iniciado algum curso superior.

A estrutura fatorial obtida nos indica que ainda estamos longe de obter uma versão fatorial para a representação da atenção plena que possa ser considerada padrão outro e, por conta disso, não se pode encerrar a discussão quanto à sua dimensionalidade, apesar de alguns autores assim tentarem. Da mesma forma, não se pode ignorar o fato de que diversos construtos complexos, referentes à Psicologia Positiva, apresentam características muito peculiares nas diferentes populações., o que faz com que alguns construtos possuam diferentes compreensões e composições.

A estrutura interna da MAP mostrou-se representar as diferentes concepções da atenção plena. Por um lado é possível perceber a estrutura de estados *mindful* e *mindless*, conforme indica Langer (2014), representados pelos formatos positivos e negativos dos itens. Igualmente, se considerado apenas os fatores *mindfulness* e aceitação, por conta do resultado da regressão logística, percebe-se que a estrutura torna-se similar à defendida por (Cardaciotto et al., 2008), na PHLMS. Se considerados os diferentes componentes convergentes no fator *mindfulness*, pode-se verificar a estrutura fatorial complexa que envolve

a FFMQ (Baer et al., 2006), a qual representa uma compilação de outros cinco instrumentos de atenção plena.

Espera-se que novos estudos sejam realizados com a MAP para que sua estrutura fatorial e consistência interna possam ser testadas. Indica-se que novos estudos com a MAP envolvam: a) verificação de efeito de aquiescência (já que existem itens opostos), b) análises a partir de matrizes de correlações policóricas, uma vez que esse procedimento minimizará o efeito da extração de fatores a partir dos polos de itens e c) que sejam efetuados procedimentos confirmatórios da estrutura extraída. Na ocorrência de o primeiro fator seguir agrupando diferentes elementos, pode-se também verificar se esses elementos são recuperados em uma análise *bifactor*, já que seria extraída, inicialmente, a variância do fator principal e depois seriam verificados quais componentes específicos emergem.

Dos 145 itens preliminares, foi possível manter 47 itens com qualidades psicométricas adequadas. Igualmente, apesar de diferente da estrutura proposta, foi possível extrair elementos de diferentes medidas e abordagens de atenção plena, sugerindo que a estrutura latente da MAP apresenta uma estrutura interna adequada para representar o construto. Conclui-se que a medida de atenção plena (MAP) possui estrutura interna e propriedades psicométricas adequadas, além de mostrar-se sensível para mensurar diferenças individuais do traço latente que ela se propõe medir.

## Referências

- Aguado, J., Luciano, J., V., Cebolla, A., Serrano-Blanco, A., Soler, J., & García-Campayo, J. (2015). Bifactor analysis and construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in non-clinical Spanish samples. *Frontiers in Psychology*, 6 (404) Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00404
- American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education. (1999). Standards for Educational and psychological testing. Washington, DC: Author.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krimmeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-42. doi: 10.1177/1073191107313003

- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87-95. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Bergomi, C. Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Assessment of mindfulness with self- report measures: Existing scales and Open issues. *Mindfulness*, 1-12. doi: 10.1007/s12671-012-0110-9
- Black, D.S. (2010). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. *Mindfulness*, 1(3),174. 10.1007/s12671-010-0019-0
- 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), 822-48. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R., M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol. 18, No. 4, 211–237. <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 1073191107311467
- Carvalho, L. F. C., Nunes, M. F. O., Primi, R., & Nunes, C. H. S. S. (2012). Evidências desfavoráveis para avaliação da personalidade com um instrumento de 10 itens. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 63-71. doi: 10.1590/S0103-863X2012000100008

- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, Springer, Volume 4, Issue 3, 255-268. [10.1007/s12671-012-0123-4](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4)
- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (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(3), 177-190. [doi 10.1007/s10862-006-9035-8](https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8)
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-14 [doi: 10.1037/a0022819](https://doi.org/10.1037/a0022819)
- Grossman, P., & Van Dam, N.,T. (2011). Mindfulness, by any other name trials and tribulations of sati in western psychology and science', *Contemporary Buddhism*, 12:1,219—239. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2005). *Análise Multivariada de Dados*. Porto Alegre: Bookman.
- Hart, R., Ivtzan, R., H., I., & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A comparative account of the leading schools of thought. Review of General Psychology, *American Psychological Association*, 17(4), 453–466. [doi:10.1037/a0035212453](https://doi.org/10.1037/a0035212453)
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. [doi: 10.1590/1413-81232014199.12272013](https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013)
- Hirayama, M. S. (2014). Freiburg Mindfulness Inventory : adaptação cultural e validação para a língua portuguesa no Brasil. Tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade de Campinas (Unicamp). <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000936261>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144-156. [Doi: 10.1093/clipsy/bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016)

- Kang, Y., & Gruber, J., Gray, J. R. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5 (2), 192- 201. doi:10.1177/1754073912451629
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 21, 1041- 1056. doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9. & [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_construct\\_of\\_mindfulness.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_construct_of_mindfulness.pdf)
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi/10.1002/jclp.20326/pdf
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed
- Linacre, J. M. (2014). Winsteps® Rasch measurement computer program. Beaverton, Oregon: Winsteps.com.
- Lykins, E., L., B. (2014). Mindfulness, Consciousness, Spirituality, and Well-Being. *Religion and Spirituality Across Cultures*. Volume 9 of the series Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology pp 203-225. 10.1007/978-94-017-8950-9\_11
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10862-007-9045-1>.
- Niemiec, R., M., Raschid, T., & Spinella, M. (2012) Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*. Vol. 34I Number 3I, 240-253.
- Noronha, A. P., P., Dellazzana-Zanon, L., L., & Zanon, Cristian. (2015). Internal Structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, 20(2), 229-235. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200204>

- Pacico, J. C., Bastianello, M., R. (2014). Instrumentos para avaliação da esperança: Escala de esperança disposicional e Escala de esperança cognitiva. Em Hutz, C., S. (Org) *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. pp 101-110.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Qual Life Res.*: 22(10):2639-59. doi: 10.1007/s11136-013-0395-8.
- Pasquali, L. (2010). *Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas*. Porto Alegre: Artmed.
- Peterson, P., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: APA Press.
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática. *Psico-USF*. vol.20 no.2. 287-295 Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209>
- Radon, S. (2014). Validation of the Polish Adaptation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Roczniki Psychologiczne/ Annals of Psychology*, 4, 737-760.
- Seibel, B. L., Desouza, D., & Koller, S. H. (2015). Adaptação Brasileira e Estrutura Fatorial da Escala 240-item VIA Inventory of Strengths. *Psico-USF*, v. 20, n. 3, p. 371-383. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200301>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Schmidt, C. & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) em Estudiantes universitários chilenos. *Terapia psicológica*, 33 (2), 93-102.
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clin. Psychol.*, 65: 555–560. doi: 10.1002/jclp.20602
- Siegel, R.; Germer, K., D., & Olendzk, A. (2008). Em Didonna, F. (Org). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer. Recuperado de: <http://www.mindfulness-solution.com/Handouts/Mindfulness%20-%20What%20Is%20It%20-%20Where%20Did%20It%20Come%20From.pdf>
- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014) Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the

- five-factor model. *Front. Psychol.*, 5: 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Valentini, F., & Laros, J. A. (2012). Em Hutz, C. S. (Org.) *Avanços em Avaliação Psicológica e Neuropsicológica de Crianças e Adolescentes II*. São Paulo: Casa do Psicólogo
- Thompson B. L., & Waltz J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007;43:1875–1885. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017
- Vandenberghe, L., & Assunção, A., B. (2009). Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínic*, vol.2, no. 2, p.124-135. <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclnicos/article/view/4921>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.

*Artigo 5. Evidência de validade da Medida de Atenção Plena (MAP) pela relação com outras variáveis*

**Resumo**

Neste artigo será apresentado um estudo para verificar a associação entre a atenção plena e construtos relacionados. Participaram 553 brasileiros adultos, divididos em quatro grupos, para a aplicação espiralada dos instrumentos: Medida de Atenção Plena, Bateria Fatorial de Personalidade, Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos-PANAS, Escala de Satisfação de Vida, Bateria Psicológica da Atenção e Medida de Inteligência Emocional. Foram efetuadas correlações entre os escores da MAP e os escores obtidos nos demais instrumentos. Encontraram-se correlações significativas com 15 facetas da BFP, com afeto negativo e com satisfação de vida. Atenção alternada, concentrada e geral e inteligência emocional mostraram-se associadas ao fator *mindfulness*. Conclui-se que a MAP possui evidência de validade pela associação com outras variáveis, o que indica que o instrumento é adequado para utilização com a população adulta brasileira.

**Palavras-chave:** testes psicológicos; atenção plena; psicologia positiva

*Validity Evidence of an Instrument for Assessing Mindfulness (MAP), Based on Relationship with Measures of Other Variables*

**Abstract**

In this study, we gathered evidence of validity for the MAP, based on its relationship with measures of other variables ( $N=553$ ). We correlated the z-scores of MAP with the scores of the Factorial Battery of Personality (BFP) ( $n=146$ ), Positive affect and Negative Affect Scales (PANAS) ( $n=150$ ), Satisfaction with Life Scale (ESV) ( $n=150$ ), Psychological Battery of Attention (BPA) ( $n=119$ ), and Measurement of Emotional Intelligence (MIE) ( $n=138$ ). Significant associations were obtained with 15 facets of personality. Positive Affect showed low relationship with general mindfulness. Correlations with negative affect and satisfaction with life and the factor mindfulness ranged from low to moderate. Focused, alternate and general attention showed significant associations with the factor mindfulness. Divided attention was only correlated with novelty seeking. Furthermore, we observed significant associations between all factors of emotional intelligence with the factors mindfulness and novelty seeking. We conclude that the



instrument (MAP) aggregates evidence of validity based on relationship with other variables, what indicates its quality.

**Keywords:** psychological tests; mindfulness; positive psychology

## Introdução

A atenção plena tem sido tema de estudos internacionalmente. Kabat-Zinn (2009; 2003) define o fenômeno como uma qualidade da consciência que surge ao prestar atenção, de forma intencional e com uma postura de não julgamento, às experiências que surgem no momento presente (pensamentos, sensações, percepções e sentimentos). Essa qualidade pode ser obtida tanto através de treinos formais de meditação *mindfulness*, como por meio de práticas informais, nas quais se busca a generalização desse aprendizado para o cotidiano, objetivando o exercício de obter consciência, intencionalmente, ao longo do dia. Esse movimento também é conhecido por *everyday mindfulness* (Thompson & Waltz, 2007).

Brown e Ryan (2003) entendem que a atenção plena é um atributo da consciência (*consciousness*), capaz de promover bem-estar psicológico e que envolve consciência (*awareness*) e atenção (*attention*). Consciência (*awareness*) diz respeito ao monitoramento das experiências internas (sensações, sentimentos) e do ambiente (Brown & Ryan, 2003) e inclui seu aspecto não elaborado (como pegar-se fazendo algo). A atenção envolve unicamente a “seleção” da experiência (Baars, 1997; Ferraz & Kastrup, 2007), promovendo aumento de sensibilidade a estímulos delimitados (Brown & Ryan, 2003). Assim, a atenção plena refere-se a um aumento tanto da atenção quanto do estar consciente das experiências correntes.

Langer, (2014) refere-se à atenção plena como um estado não automático de funcionamento cognitivo e comportamental, o que seria diferente de ser guiado por um modo automático (condição padrão), necessitando ser, por isso, intencionalmente ativado durante as atividades cotidianas. Na teoria de Langer (2014), o fenômeno é explicado a partir dos estados *mindful* e *mindless*. O *mindful* é como um estado de pleno engajamento com o momento presente, com o ambiente e com a atividade que se realiza, condição que leva à maior sensibilidade e se opõe ao estado *mindless*, sendo esse um estado de “modo de funcionamento automático”. Essa perspectiva é a menos

explorada nos estudos sobre o tema e está associada à ideia de “*everyday mindfulness*”<sup>11</sup> (Thompson & Watz, 2007).

Considerando as diferentes perspectivas, a atenção plena na MAP, é vista de forma integrativa, sendo descrita como um estado psicológico associado à consciência e à atenção (Bishop et al., 2004), no qual se está intencionalmente aberto para perceber às próprias experiências, sem postura de julgamento (Kabat-Zinn, 1990, 2003), além de produzir novidades no ambiente, estando, dessa forma, mais sensível ao mesmo e consciente por diferentes perspectivas (Langer, 2014). É válido ressaltar que a MAP possui evidência de validade de conteúdo e também baseada na sua estrutura interna, compondo-se por quatro dimensões.

As dimensões da atenção plena que a MAP avalia são: *Mindfulness*, que indica o quão consciente, aberto, curioso e sensível se está em relação às próprias experiências, às atividades e ao ambiente. Esse componente também diz respeito ao monitoramento das experiências, tanto de forma intencional, envolvendo atitudes como observar e descrever, quanto de maneira não elaborada, como dar-se conta, perceber-se ou pegar-se fazendo ou pensando em algo. Atenção é a segunda dimensão e refere-se ao utilizar as diferentes habilidades da atenção (concentrar, alternar e dividir), voluntariamente, seja para produzir maior consciência ou para promover sua autorregulação. Aceitação é o domínio que indica o quanto as pessoas aceitam as próprias experiências e as deixam ser do jeito que são, sem querer evitá-las ou alterá-las. Produção de novidades refere-se ao ato de promover a consciência, a partir da exploração e descoberta de novos elementos no ambiente e no contexto. Essa atitude contribui para que o sujeito não vagueie ou seja guiado por um modo automático de funcionamento.

No campo empírico, uma fonte de evidências para a atenção plena tem sido as associações com traços de personalidade. Traços de personalidade se referem a padrões cognitivos, de comportamentos e emocionais, que se mantêm com alguma estabilidade ao longo do tempo nos indivíduos. Há variados modelos que buscam organizar hierarquicamente os traços de personalidade, mas, gradualmente, houve uma crescente adoção do modelo dos Cinco Grandes Fatores para tanto

---

<sup>11</sup> *Everyday mindfulness*: Refere-se a um movimento, principalmente nos Estados Unidos, que envolve escritores e mídias (sites, livros e revistas) relacionados à autoajuda. Nesse movimento, advoga-se que viver diária e intencionalmente de forma *mindful* pode contribuir com mais saúde e bem-estar.

(John, Naumann, & Soto, 2008). Nesse modelo, os traços de personalidade são organizados e descritos por cinco domínios amplos chamados Extroversão, Socialização, Realização, Neuroticismo e Abertura (Nunes, Hutz, & Nunes, 2010).

Nunes et. al., (2010) descrevem que Abertura se associa com o comportamento exploratório e a obtenção de novas experiências. Indivíduos altos em abertura são curiosos, imaginativos e possuem valores não convencionais. Realização indica a capacidade de organização, de produção e de cumprimento de metas das pessoas, estando, por isso, associado a fatores como persistência e motivação. Indivíduos altos em realização são organizados, persistentes, confiáveis e concluem o que iniciam. Socialização diz respeito à profundidade e qualidade das relações interpessoais, de forma que pessoas altas nessa dimensão são mais generosas, bondosas, tendem a confiar nos demais e raramente suspeitam das intenções alheias. Extroversão refere-se à quantidade e intensidade das relações interpessoais, sugerindo o quanto o sujeito é comunicativo, falante e assertivo. Pessoas altas em extroversão são sociáveis, falantes e dominantes. Neuroticismo é o traço que indica o nível de ajustamento emocional das pessoas. Altos escores sugerem maior propensão a experimentar sofrimento emocional, ideias dissociadas da realidade, preocupação com a opinião dos demais e ansiedade.

Uma vez que a personalidade tende a modular cognições, emoções e comportamentos, ou seja, gerar tendências e propensões em aspectos individuais afetará também a relação com a atenção plena. Langer e Moldoveanu (2000), por exemplo, apontaram que indivíduos com características *mindful* são mais genuínos do que aqueles com características *mindless*. Nessa mesma direção, Khazan (2013), em seu manual sobre a utilização de práticas da meditação *mindfulness* e *biofeedback* no contexto clínico, enfatizou a importância em conhecer características da personalidade dos clientes, as quais podem atrapalhar e contribuir com a motivação e/ou desistência à terapia. Igualmente, Sbissa (2010) sugeriu que a personalidade é uma variável que precisa ser considerada em intervenções com a meditação *mindfulness*. Desse cenário, intui-se que os traços de personalidade possam moderar (Vibe et al., 2015) importantes aspectos das práticas de *mindfulness* e do estado *mindful*, referentes à motivação e curiosidade às práticas ou estado.

No tocante às associações entre atenção plena e personalidade, na construção da Escala de atenção e consciência *mindfulness* (MAAS), Brown e Ryan (2003) reportaram correlações muito baixas, porém

significativas ( $r=0,18$ , Neo-Pi) e ( $r=0,19$ , Neo-FFI) com abertura, além de correlações negativas e moderadas ( $r=-0,56$ , Neo-Pi) e ( $r=-0,33$ , Neo-FFI) com neuroticismo. Esse padrão de associação foi replicado no estudo de construção do Questionário das cinco facetas de *mindfulness* (FFMQ), no qual Baer et al. (2006) reportaram correlações com neuroticismo variando entre muito baixa ( $r=-0,23$ , faceta observar) e moderada ( $r=-0,44$ , faceta agir com consciência), porém negativas e significativas. Abertura apresentou correlações entre muito baixa e negativa ( $r=-0,07$ , faceta não julgar) e moderada positiva ( $r=0,42$ , faceta observar).

Giluk (2009) demonstrou, em sua meta análise, correlações significativas entre atenção plena, traços de personalidade e afetos. Sobre atenção plena e personalidade, o fator neuroticismo apresentou a mais alta correlação negativa com atenção plena ( $r=-0,58$ ). Extroversão apresentou a mais fraca correlação positiva ( $r=0,15$ ) e o fator realização apresentou a mais forte correlação positiva com atenção plena ( $r=0,44$ ). Socialização obteve correlação baixa ( $r=0,30$ ), resultado similar ao obtido com abertura ( $r=0,20$ ).

Siegling e Petrides (2014) compararam medidas de *mindfulness* (FFMQ, KIMS, CAMS-R, MAAS, FMI) com os fatores do *Big Five*, em duas amostras ( $n=397$  e  $176$ ). Extroversão mostrou-se positivo e significativo com todos os instrumentos investigados, cujas correlações obtiveram magnitudes entre muito baixa ( $r=0,14$ ) e baixa ( $r=0,34$ ). Abertura gerou correlações baixas e moderadas ( $r=0,31$  e  $0,55$ ). O mesmo ocorreu com neuroticismo, porém, em sentido contrário ( $r=-0,32$ ) e ( $-0,63$ ). Socialização também obteve correlações baixas ( $r=0,21$ ) e ( $r=0,31$ ). Realização resultou em correlações variando entre muito baixa ( $r=0,16$ ) e moderada ( $r=0,42$ ).

Esse padrão de correlações entre atenção plena e traços de personalidade pôde ser corroborado em outros estudos (Hollis-Walke & Colosimo, 2011; Latzman & Masuda, 2013; Westbrook, 2013). Reiterando essas associações, Feldman, Greeson, Renna e Robbins-Monteith, (2011) compararam os autorrelatos de universitários ( $N=231$ ) quanto ao envio de mensagens ao celular enquanto dirigiam, com níveis de atenção plena (CAMS-R). O principal resultado evidencia associação entre maiores escores em atenção plena e menor frequência no envio de mensagens ao dirigir ( $\beta= -0,164$ ,  $p<0,01$ ), indicando que a atenção plena contribui com maior responsabilidade e prudência (Nunes et al., 2010).

Outra fonte de evidências para a atenção plena tem sido os estudos de associação com construtos estudados em Psicologia Positiva, destacando-se o bem-estar subjetivo (BES). Diener, Lucas e Oishi (2005) referem-se ao BES como a avaliação cognitiva e afetiva que uma pessoa faz em relação à própria vida. Essa estrutura conceitual está respaldada em sua solução fatorial, composta por três fatores (Layous & Zanon, 2014). No aspecto cognitivo está a satisfação de vida (Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014) e no emocional está o balanço entre os afetos positivos e negativos (Zanon & Hutz, 2014).

Os afetos dizem respeito à intensidade e frequência com que se vivenciam as emoções positivas e negativas (Zanon, Dellazzana-Zanon, & Hutz, 2014). Para esses autores, pessoas que sentem repetidamente emoções negativas (tristeza, irritação, preocupação) autorrelatam mais afetos negativos e aqueles que experimentam mais emoções positivas autorrelatam níveis mais elevados de afetos positivos. A satisfação de vida descreve a avaliação subjetiva do quão satisfeito se está com a própria vida, o que envolve aspectos de diferentes domínios, apresenta estabilidade ao longo do tempo e pode ser explicada por fatores diversos (Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014).

Entende-se que indivíduos altos em atenção plena apresentam maior flexibilidade em ambas as avaliações do BES, indicando maior satisfação geral com a própria vida, além de equilíbrio na percepção de afetos positivos e negativos. A postura de maior consciência, curiosidade e aceitação das próprias experiências, associada à compreensão de que as experiências (positivas ou negativas) são transitórias (Bishop et al., 2004; Lau et al., 2006) podem contribuir para que as emoções negativas de um domínio ou contexto da vida não interfiram nos demais.

No desenvolvimento da MAAS, Brown e Ryan (2003) reportaram correlações baixas com afeto positivo ( $r=0,30$ ,  $N=327$ ) e ( $0,39$ ,  $N=239$ ) e baixas / moderadas com afeto negativo ( $r=-0,39$  e  $-0,43$ ), em duas amostras de adultos. Satisfação com a vida resultou em correlação baixa, variando entre ( $r=0,26$ ) e ( $0,30$ ). Esses resultados puderam ser corroborados em outros estudos (Giluk, 2009; Jimenez, Niles, & Park, 2010).

Nos estudos de adaptação dos instrumentos FFMQ e MAAS, com amostras brasileiras (Barros et al., 2014; Barros et al., 2015), a MAAS total ( $N=395$ ), o afeto positivo e a satisfação com a vida apresentaram correlação baixa ( $r=0,36$  cada um) e o afeto negativo apresentou correlação moderada ( $r=0,45$ ). Em relação à FFMQ ( $N=395$ ) e o afeto positivo, as dimensões não julgar e descrever- negativo

resultaram em correlação muito baixa ( $r=0,07$  e  $r=0,19$ ), porém significativas. Agir com consciência- piloto automático ( $r=0,25$ ), observar ( $r=0,34$ ), descrever- positivo ( $r=0,42$ ), não reagir ( $r=0,32$ ) e agir com consciência- distração ( $r=0,30$ ) obtiveram correlações baixas, porém significativas. Sobre o afeto negativo, a FFMQ apresentou correlação de ( $r=0,28$  faceta não julgar), ( $r=0,41$  agir com consciência-piloto automático), ( $r=0,17$  observar), ( $r=0,26$  descrever- positivo), ( $r=0,29$  descrever negativo), ( $r=0,25$  não reagir) e ( $r=0,36$  agir com consciência- distração).

No estudo de Woodruff et al. (2014), a MAAS total obteve correlação ( $r^2$ ) muito baixa com afeto positivo ( $r^2=0,035$ ) e negativo ( $r^2=0,21$ ) e a FFMQ total também obteve correlação muito baixa com afeto positivo ( $r^2=0,07$ ) e moderada com negativo ( $r^2=0,32$ ). Em linha com isso, no estudo de Kiken e Shook (2014), foram testadas as associações envolvendo a FFMQ e a MAAS. As correlações obtidas entre as dimensões da FFMQ e o afeto positivo variaram entre muito baixas e baixas, dentre elas: observar ( $r=0,18$ ), descrever ( $r=0,35$ ), agir com consciência ( $r=0,21$ ), não julgar ( $r=0,10$ ) e não reagir ( $r=0,15$ ). A respeito dos afetos negativos, foram obtidas correlações muito baixas com descrever ( $r=-0,09$ ), agir com consciência ( $r=-0,17$ ) e não reagir ( $r=-0,17$ ). A faceta não julgar apresentou correlação moderada ( $r=-0,41$ ). A MAAS resultou em correlação muito baixa com afeto positivo ( $r=0,18$ ) e negativo ( $r=-0,25$ ).

Pesquisas também têm sugerido associações entre atenção plena e inteligência emocional (Brown & Ryan, 2003, Baer et al., 2006). Salovey e Mayer (1995) descrevem as emoções como respostas organizadas e que envolvem múltiplos subsistemas (cognitivo, fisiológico, emocional). Leahy et al. (2013) sugerem que as emoções têm a função de revelar as necessidades básicas das pessoas. Nesse contexto, a consciência e a aceitação das emoções, capacidades associadas à atenção plena, têm sido apontadas como componentes da regulação emocional (Leahy et al., 2013). Ainda para esses autores, descrever as experiências (*labelling*) é uma forma de promover autorregulação emocional no contexto clínico.

Para Brown e Ryan (2003), os estudos sobre autorregulação buscam entender, sobretudo, o papel da consciência e da atenção no processamento e manutenção do repertório de funcionamento psicológico e comportamental, de forma que a consciência pode ser um facilitador do reconhecimento e da escolha de comportamentos mais consistentes com as necessidades e interesses individuais. Isso indica,

por sua vez, que a atenção plena possa contribuir com a inteligência emocional.

A partir da teoria proposta por Daniel Goleman, Siqueira, Barbosa e Alves (1999) operacionalizaram a inteligência emocional em cinco componentes: autoconsciência, automotivação, autocontrole, empatia e sociabilidade. Autoconsciência diz respeito à facilidade em identificar, nomear, lidar, avaliar os próprios sentimentos. Automotivação representa a facilidade de elaborar planos para a própria vida, envolvendo a criação, o planejamento e a concretização das próprias metas. Autocontrole diz respeito à administração dos sentimentos, impulsos, pensamentos e comportamentos. Empatia refere-se à facilidade de identificar os sentimentos, desejos, intenções e problemas dos outros, a partir de seus comportamentos não verbais. Sociabilidade, por sua vez, indica a facilidade como iniciar e preservar amizades, ser aceito e valorizar as relações sociais.

Algumas poucas pesquisas têm apresentado associações entre inteligência emocional e atenção plena. Nos estudos de Brown e Ryan (2003), foi relatada correlação positiva moderada e significativa entre o instrumento MAAS e o fator autoconsciência ( $r=0,45$ ). No estudo de validade incremental da MAAS, as correlações obtidas foram baixas, porém, significativas ( $r=0,34$ ,  $N=327$ ) e ( $r=0,37$ ,  $N=239$ ). Esses resultados foram corroborados, em grande parte, no estudo de Baer et al., (2006), os quais obtiveram correlações entre instrumentos de atenção plena e inteligência emocional variando entre muito baixa ( $r=0,22$ ) com a MAAS e moderadas com CAMS ( $r=0,50$ ), FMI ( $r=0,54$ ) e KIMS ( $r=0,61$ ). Dificuldade de regulação emocional resultou em correlação negativa, variando entre baixa ( $r=-0,34$ ) com a MAAS e moderada ( $r=-0,63$ ) com a CAMS.

Diferentemente, pouco tem sido produzido, cientificamente, para investigar associações entre atenção plena e a atenção. A atenção, em seu modelo tradicional, tem sido definida como a capacidade de se organizar e processar ativamente informações disponíveis nos sentidos. Rueda e Monteiro (2013) indicam que o construto tem sido operacionalizado de diferentes formas, apesar de tal variação ser de ordem taxonômica. Esses autores propõem um modelo composto por três habilidades, quais sejam: concentrar, dividir e alternar. Para Rueda (2013) concentrar refere-se à capacidade de focar-se em uma única tarefa ou objeto, eliminando estímulos distratores. A atenção dividida, por sua vez, refere-se ao efetuar duas tarefas, ou manter-se concentrado em dois estímulos, ao mesmo tempo. A atenção alternada é a habilidade

de alternar o foco da atenção e a concentração, ora para uma atividade ou objeto, ora para outro.

Se considerarmos que essas habilidades são importantes em diferentes momentos da vida, pode-se hipotetizar que a consciência sobre elas poderia promover a sua regulação (Bishop et al., 2004). A consciência, nesse caso, recrutaria a atenção concentrada e dessa forma, reflete o engajamento com a atividade presente. Tal envolvimento, segundo Baer et al., (2004) se dá a partir da atenção não dividida, buscando focar, com consciência, em uma experiência por vez. Por outro lado, a vagueação da atenção pode ser um atributo contrário à atenção plena (Mrazek et al., 2012) ou da consciência sobre a atividade da atenção. Relacionado à vagueação está o funcionamento *multitasking* e para isso, a habilidade de dividir a atenção poderia ser recrutada. Nessa condição, dividir a atenção poderia ser um indicativo de vagueação, de forma que ao utilizar-se mais dessa habilidade, menos se engaja com a atividade corrente. Dessa forma, entende-se que sujeitos com maiores escores em atenção plena também possuem maior habilidade de regular a atenção, mostrando-se mais hábeis em focar, dividir ou alternar a atenção, quando assim necessários.

Considerando os resultados dos estudos recém-apresentados, neste artigo objetiva-se buscar evidências de validade para a medida de atenção plena (MAP), baseando-se em sua associação com variáveis externas, sendo elas: traços de personalidade, afetos, satisfação com a vida, atenção e inteligência emocional. Ademais, algumas hipóteses podem ser feitas no âmbito das associações. A respeito das correlações com traços de personalidade, são esperadas correlações significativas e negativas entre atenção plena e neuroticismo, além de positivas com abertura, realização e extroversão, variando entre muito baixa e moderada, além de correlações muito baixa com socialização. Sobre o bem-estar subjetivo, espera-se obter correlações positivas e significativas com afeto positivo e satisfação de vida, além de negativa e pelo menos moderada com afeto negativo. Sobre a inteligência emocional, espera-se obter correlações positivas, baixas e moderadas, com quatro domínios que envolvem a inteligência emocional (empatia, automotivação, autocontrole e autoconsciência). Espera-se correlação muito baixa ou falta de associação com sociabilidade. A respeito das correlações entre atenção plena e atenção, hipotetiza-se obter correlações significativas, tanto com atenção geral, quanto com seus subtipos (alternada e concentrada), porém, por se tratar de construtos diferentes, espera-se baixa magnitude.



## Método

### *Participantes*

Participaram 553 sujeitos adultos, alunos de cursos de graduação em Psicologia ou Naturologia, os quais foram divididos em quatro grupos, com o objetivo de realizar a aplicação espiralada <sup>12</sup>dos cinco instrumentos. Esses grupos serão especificados na sequência:

O primeiro grupo compôs-se por 146 adultos, sendo a maioria solteiro ( $n=120$ , 83%), casado ( $n=20$ , 13%), do sexo feminino ( $n=122$ , 84%) e com idades entre 17 e 57 anos ( $M=23,15$ ,  $DP=7,34$ ). 91% ( $n=133$ ) estava cursando a primeira graduação, ao passo que 4,14% ( $n=6$ ) já possuía algum curso superior e 2% ( $n=3$ ) era mestre. Esse grupo respondeu a MAP e a BFP.

O segundo grupo compôs-se por 150 adultos, sendo a maioria solteiro ( $n=123$ , 82%), do sexo feminino ( $n=111$ , 74%) e com idades entre 18 e 57 anos ( $M=24,55$   $DP=7,29$ ). 90% ( $n=135$ ) estava cursando a primeira graduação, ao passo que 4,67% ( $n=7$ ) já possuía algum curso superior e 4% ( $n=6$ ) possuía grau de mestre. O grupo respondeu a MAP, a PANAS e a ESV.

O terceiro grupo compôs-se por 119 adultos, sendo a maioria solteiro ( $n=99$ , 81%), casado ( $n=20$ , 16%) e do sexo feminino ( $n=97$ , 79%) e com idades entre 18 e 57 anos ( $M=24,71$   $DP=8,49$ ). 85% ( $n=104$ ) estava cursando a primeira graduação, ao passo que 5,74% ( $n=7$ ) já possuía algum curso superior e 4% ( $n=6$ ) possuía grau de mestre. 77% ( $n=94$ ) dos participantes eram residentes em Santa Catarina e 22% ( $n=28$ ) de São Paulo. Esse foi o único grupo com aplicação fora de Santa Catarina. Esse grupo respondeu a MAP e a BPA.

O quarto grupo compôs-se por 138 adultos, a maioria solteiro ( $n=115$ , 85%), do sexo feminino ( $n=109$ , 79%) e com idades entre 17 e 63 anos ( $M=23,46$   $DP=7,59$ ). 97% ( $n=133$ ) estava cursando a primeira graduação, ao passo que 1% ( $n=1$ ) já possuía curso superior, mesma frequência para mestrado e doutorado. O grupo respondeu a MAP e a MIE.

---

<sup>12</sup> Nesse método de aplicação, para que os participantes não precisem responder a muitos instrumentos, divide-se a amostra total em subgrupos. Dessa forma, os participantes respondem a menos instrumentos.

### *Considerações Éticas*

Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisas com seres humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CAAE: 43086815.4.0000.0121). Todos os participantes precisaram concordar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participar. Foram tomados os cuidados para garantir o sigilo e o anonimato dos dados dos participantes e também a natureza voluntária da sua participação, tendo os participantes sido informados quanto à possibilidade de desistirem de participar a qualquer momento.

### *Instrumentos*

Questionário Social e Demográfico: Questionário com questões para controle de variáveis sócio demográficas, como: sexo, idade e escolaridade.

Medida de Atenção Plena (MAP). É uma escala de autorrelato composta por 47 itens, com o objetivo de avaliar comportamentos, crenças e características de quatro domínios da atenção plena: *mindfulness* ( $\alpha=0,88$ ), atenção ( $\alpha=0,84$ ), aceitação ( $\alpha=0,78$ ) e produção de novidades ( $\alpha=0,62$ ). O respondente deve ler os itens e julgar o quanto se identifica com eles, utilizando-se de uma escala de cinco pontos, de forma que 1 representa “a frase não tem nada a ver com você” e o 5 “a frase tem tudo a ver com você”. Os respondentes devem deixar o item sem julgamento, caso não entendam seu conteúdo ou não saibam responder a respeito.

Bateria Fatorial de Personalidade (BFP). Publicada em 2010 por Nunes, Hutz e Nunes e visa medir traços de personalidade, baseando-se no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF). O instrumento compõe-se por 126 itens que visam avaliar a concordância do respondente em relação ao item, em uma escala de sete pontos, sendo o 1 referente a “absolutamente não me descreve” e o ponto 7 “a sentença me descreve bem”. São avaliados os seguintes domínios: a) Extroversão, b) Socialização, c) Neuroticismo, d) Realização, e) Abertura à experiência. A precisão dos fatores da BFP obteve coeficientes de alfa variando entre ( $\alpha=0,74$  e  $\alpha=0,89$ ). A aplicação e a correção seguiram as normas descritas no manual do instrumento (Nunes et al., 2010).

Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS). É uma escala de autorrelato composta por 20 itens que visam medir o aspecto afetivo do bem-estar subjetivo (BES), sendo dez itens para o afeto positivo e outros dez para o afeto negativo. A medida foi reformulada por Watson, Clark e Tellegen (1988), obtendo ( $\alpha=0,86$ ) para afeto positivo e ( $\alpha=0,84$ ) para o negativo, tendo sido adaptada para o Brasil por Hutz e Giacconi, em 1996, (não publicado) apresentando alfa de ( $\alpha=0,88$ ) para o afeto positivo e ( $\alpha=0,86$ ) para o negativo. Os respondentes devem apontar o quanto sentem as emoções descritas nos itens, a partir de uma escala com cinco pontos, sendo que 1 representa “nem um pouco” e 5 “extremamente”. Os resultados foram calculados de acordo com as tabelas normativas apresentadas em Zanon e Hutz (2014).

Escala de Satisfação de Vida (ESV). Visa a medida do aspecto cognitivo do bem-estar subjetivo. A ESV foi originalmente construída ( $\alpha=0,87$ ) por Diener, Emmons, Larsen e Griffin, em 1985, tendo sido adaptada por pesquisadores do Laboratório de Mensuração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Hutz et al., 2014) ( $\alpha=0,91$ ). A ESV é um instrumento com cinco itens de autorrelato, composto por uma escala de concordância de sete pontos, de forma que o ponto 1 representa “Discordo plenamente” e o 7 “Concordo plenamente”. Os resultados foram calculados de acordo com as tabelas normativas apresentadas em Hutz, Zanon e Bardagi (2014).

Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA). Construída por Rueda (2013), visa avaliar a capacidade geral da atenção (AG), além de seus três subtipos, quais sejam: Atenção Concentrada (AC), Atenção Dividida (AD) e Atenção Alternada (AA). O instrumento pode ser usado com sujeitos dos seis aos 80 anos. O tempo total da aplicação é de dois minutos para AC, quatro minutos para AD e menos de três minutos para a AA. O aplicativo *Hybrid Stopwatch* foi utilizado para controlar o tempo. A BPA possui evidência de validade pela comparação com outros instrumentos que também avaliam a atenção, cujos coeficientes variaram entre ( $r=0,34$  e  $r=0,59$ ) (Rueda & Monteiro, 2013). A precisão estimada apresentou coeficientes satisfatórios (entre  $\alpha= 0,68$  e  $0,89$ ). A aplicação e a correção seguiram as instruções do manual do instrumento (Rueda, 2013).

Medida de Inteligência Emocional (MIE). Desenvolvida por Siqueira, Barbosa e Aires, em 1999, visa a medida de cinco fatores associados à

inteligência emocional a partir da teoria de Daniel Goleman, sendo eles: Empatia ( $\alpha=0,87$ ), Sociabilidade ( $\alpha=0,82$ ), Automotivação ( $\alpha=0,82$ ), Autocontrole ( $\alpha=0,84$ ) e Autoconsciência ( $\alpha=0,78$ ). A escala é composta por 59 itens e os respondentes devem responder baseados na frequência com que emitiam os comportamentos listados, em uma escala de quatro pontos, sendo que 1 indica “nunca” e o 4 “sempre”. A aplicação e a correção seguiram as instruções de Siqueira et al., (1999).

### *Procedimentos*

Após aprovação da pesquisa pelo comitê de ética, foram feitos contatos com coordenadores de cursos de Psicologia de diferentes regiões de Santa Catarina. Igualmente, foram contatados coordenadores de cursos de Naturologia, sendo um na grande Florianópolis e outro em São Paulo. Por essa via, foram acessados 558 participantes, os quais responderam aos instrumentos no formato clássico, em lápis e papel, em grupos de aproximadamente 30 alunos, durante uma aula. Na ocasião da coleta, o pesquisador explicava brevemente a pesquisa, apresentava o TCLE e então conduzia os participantes à atividade. Os participantes responderam a medida de atenção plena, seguida do segundo instrumento ou do terceiro. O tempo total das aplicações variou de 1:15 (BPA) até 2 horas (BFP).

### *Análise dos dados*

Considerando a normalidade das distribuições que foi obtida, foram efetuadas correlações paramétricas entre a média dos escores  $z$  referente à medida de atenção plena e os escores nos demais instrumentos mencionados. Para as análises estatísticas utilizou-se o *software* Stata 12®.

## **Resultados**

A Tabela 1 apresenta as associações entre atenção plena e traços de personalidade.

Tabela 1.  
*Correlações de Pearson entre a MAP e a BFP*

BFP (n=146)	<i>Mindfulness</i>	Atenção	Aceitação	Produção de novidades	Atenção plena geral
N1-Vulnerabilidade		-0,56**	-0,36**	-0,21**	-0,52**
N2-Instabilidade		-0,47**	-0,33**	-0,16*	-0,46**
N3-Passividade		-0,63**	-0,33**	-0,28**	-0,57**
N4-Depressão		-0,45**	-0,32**	-0,19*	-0,44**
A1- Abertura a ideias	0,24***	0,22***		0,22**	0,28**
A2- Liberalismo	0,30**		-0,18***		
A3-Busca por novidades	0,29**	0,21***		0,31**	0,16*
R1- Competência	0,26***	0,36**		0,29**	0,39**
R2- Prudência	0,30**				
R3- Empenho			-0,17*		
S1- Amabilidade	0,28**		-0,30**		0,37**
S2- Pró-sociabilidade		0,21**			
S3- Confiança nas pessoas		0,36**	0,27**	0,17*	0,34**
E1- Nível de comunicação		0,29**	0,19*	0,21*	0,34**
E2- Altivez					
E3- Assertividade	0,24***	0,25**		0,29**	0,38**
E4- Interações sociais					
Neuroticismo		-0,65**	-0,42**	-0,26***	-0,62**
Abertura	0,39**			0,32**	0,24***
Realização	0,31**	0,19*		0,24***	0,24***
Socialização		0,23***			0,21*
Extroversão				0,22***	0,21***

Nota. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,005$

Das 17 facetas da BFP, apenas duas não apresentaram correlação significativa com atenção plena, altivez e interações sociais, pertencentes ao traço extroversão. Desse mesmo fator, a faceta assertividade correlacionou-se positivamente com todos os fatores de atenção plena. Neuroticismo resultou em correlações significativas e negativas com atenção, aceitação e produção de novidades e não resultou em associação significativa com o fator *mindfulness*. Abertura à experiência mostrou-se associado com os fatores *mindfulness*, atenção e produção de novidades. A faceta competência, do fator realização, correlacionou-se positivamente com quase todos os fatores de atenção plena. A faceta confiança nas pessoas, do fator socialização, também resultou em correlação significativa com todos os fatores.

O fator *mindfulness* mostrou-se associado com a faceta amabilidade e os fatores abertura e realização, ao mesmo tempo em que

sem associação com neuroticismo. Atenção e produção de novidades mostraram associações com quase todos os traços, diferenciando-se apenas na magnitude da associação com o fator socialização. O fator aceitação, por sua vez, mostrou-se associado com neuroticismo e realização. Atenção plena geral associou-se a onze facetas de personalidade. A Tabela 2 apresenta as correlações com BES.

Tabela 2.

*Correlações de Pearson entre a MAP, a PANAS e a ESV*

BES (n=150)	<i>Mindfulness</i>	Atenção	Aceitação	Produção de novidades	Atenção plena geral
Afeto positivo	0,16*				
Afeto negativo			-0,18*		-0,23**
Satisfação com a vida	0,23**	0,27**		0,23**	0,34***

Nota. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

O afeto positivo mostrou associação muito baixa, porém significativa, apenas com o fator *mindfulness*. O afeto negativo também resultou em correlação muito baixa, porém negativa e significativa com o fator aceitação e com atenção plena geral. A atenção plena geral mostrou-se independente do afeto positivo, porém, correlacionou-se baixa e negativamente com satisfação de vida. Satisfação de vida mostrou-se significativamente associada com a atenção plena, com magnitude de associação mais forte do que os afetos, apresentando associações baixas, porém positivas e significativas com *mindfulness*, atenção e produção de novidade. Apenas aceitação não apresentou associação com satisfação de vida. A Tabela 3 sumariza as associações com atenção.

Tabela 3.

*Correlações de Pearson entre a MAP e a BPA*

BPA (n=119)	<i>Mindfulness</i>	Atenção	Aceitação	Produção de novidades	Atenção plena geral
AD				0,20*	
AC	0,21*				
AA	0,25**				0,18*
AG	0,27**	0,21**			0,20*

Nota. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,005$ ; AA= Atenção alternada; AC= Atenção concentrada; AD= Atenção dividida; AG= Atenção geral.

O fator *mindfulness* foi o que mais apresentou associação significativa com as diferentes habilidades da atenção, com exceção de atenção dividida. A atenção geral recebeu o maior escore nesse âmbito, seguido da atenção alternada e da concentrada. Houve associação baixa, porém significativa, entre atenção geral e o fator atenção. A atenção dividida apresentou correlação significativa apenas com o fator produção de novidades, ao passo que a atenção plena geral se mostrou associada com a atenção alternada e geral. As associações com inteligência emocional estão na Tabela 4.

Tabela 4.

*Correlações de Pearson entre a MAP e a MIE*

MIE (n=138)	<i>Mindfulness</i>	Atenção	Aceitação	Produção de novidades	Atenção plena geral
Empatia	0,49***		-0,40***	0,25**	
Sociabilidade	0,21*			0,22**	0,17*
Automotivação	0,28**			0,25**	0,19*
Autocontrole	0,23**	0,21*			0,21*
Autoconsciência	0,59***		-0,39***	0,25**	0,19*

Nota. \*  $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

As correlações encontradas variaram entre muito baixa e moderada, entre todos os componentes da inteligência emocional e o fator *mindfulness*. Autoconsciência apresentou a mais forte correlação com o fator *mindfulness*, seguida de empatia e automotivação. Aceitação apresentou correlações baixas, porém significativas e negativas tanto com empatia quanto com autoconsciência. Produção de novidades também se mostrou associado à inteligência emocional. Apenas autocontrole não se associou à produção de novidades. O fator atenção mostrou-se associado apenas com autocontrole.

## Discussão

Este estudo objetivou encontrar evidências de validade para a medida de atenção plena (MAP), baseando-se na sua associação com as

algumas variáveis externas. Essas variáveis são: traços de personalidade, afetos, satisfação com a vida, atenção e inteligência emocional.

No que se refere às associações com os traços de personalidade, os resultados, de forma geral, mostraram-se compatíveis com os reportados na literatura internacional (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Latzman & Masuda, 2015; Siegling & Petrides, 2014; Westbrook, 2013). A atenção plena mostrou-se amplamente correlacionada aos traços de personalidade, indicando alta associação entre os construtos, entretanto, o padrão da força dessas associações lembra que se trata de construtos diferentes, o que é favorável para os objetivos deste estudo.

Quatro fatores gerais destacaram-se no âmbito das associações (neuroticismo, realização, socialização e abertura), conforme era esperado, em observância que esses traços parecem moderar (Vibe et al., 2015), em alguma medida, três importantes aspectos: a) a busca ao estado ou às práticas de atenção plena, b) a adesão (continuidade) ao estado ou às práticas, e ainda c) a percepção dos efeitos de ambos (estado ou práticas). Esse resultado reitera as pontuações de Khazan (2013) e de Sbissa (2010).

No tocante à moderação mencionada, é possível exemplificar que ao se considerar que a prática de atenção plena exige que o praticante dedique algum determinado tempo a ela, pode-se pensar que indivíduos com altos escores no fator abertura sejam mais propensos a buscar e dar continuidade à prática (Van den Hurk et al., 2011) ou ao estado. Diferentemente, se a prática ou estado forem associados a aspectos místicos, sujeitos com menores escores em abertura seriam mais propensos a não buscar a prática ou estado, ou a desistir com maior facilidade. Essa hipótese segue o argumento de Nunes et al., (2010) quem enfatizam a preferência pela convencionalidade nas crenças e atitudes em indivíduos com baixa abertura. Igualmente, vale lembrar que como prática ou estado, aumenta-se, intencionalmente, o contato voluntário com as experiências e por isso, o escore no fator abertura poderia até ser aumentado, especialmente nos casos de sujeitos altos em realização, já que indivíduos com essas condições são descritos como mais determinados e persistentes, diferenciando-se dos demais sujeitos nesse domínio (Nunes et al., 2010).

Nessa mesma direção, em relação à adesão à prática ou ao estado, a autodisciplina ou conforme discute Shapiro (2009), a intencionalidade, se torna, em alguma medida, um requisito, entretanto, indivíduos com altos escores em realização, por exemplo, podem ter a



prática ou estado beneficiados pelo traço. Os resultados nesse âmbito indicaram que há uma correspondência entre o nível de atenção plena e a capacidade de organização, de persistência, controle e motivação, características típicas de pessoas altas no traço (Nunes et. al., 2010). Além disso, visto de outra forma, a prática regular de autodisciplina poderia até aumentar escores referentes ao fator realização (Vibe et al., 2015). Ademais, a associação significativa entre a faceta prudência e o fator *mindfulness* condiz com a pesquisa de Feldman, Greeson, Renna e Robbins-Monteith, (2011), quem indicaram correspondência entre altos escores em atenção plena e o hábito de não enviar mensagens de texto ao dirigir.

O fator neuroticismo mostrou-se inversamente relacionado ao construto *mindfulness*, o que segue fortemente a tendência das pesquisas internacionais (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Lutzman & Masuda, 2015; Siegling & Petrides, 2014; Westbrook, 2013). Dessa forma, pode-se pensar que indivíduos altos em atenção plena apresentam menos sofrimento, preocupação com os outros e frustração. Diferentemente, indivíduos com altos escores em neuroticismo serão mais suscetíveis a vivenciarem estresse e menos bem-estar e, por conta do traço, poderão ter dificuldades na adaptação às práticas ou ao estado *mindful*.

No que tange ao traço extroversão, indivíduos com altos escores, em tese, deverão se esforçar mais para manterem-se concentrados e atentos, o que poderia ser um fator potencial para a desistência da prática ou mesmo falta de curiosidade em relação ao estado. Nesse sentido, ao considerar a figura de um meditador (alguém que pratica algum tipo de meditação com frequência) como um modelo representativo de altos escores em atenção plena (Baer et al., 2006; Barros et al., 2015; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006), espera-se que esses indivíduos apresentem baixos escores em extroversão, já que questões como não reatividade às experiências (Baer et al., 2006) e menor impacto de recompensas imediatas (Teper & Inzlicht, 2013) são atributos de indivíduos altos no construto. Essas características estão associadas à extroversão, traço de personalidade que representa a quantidade das interações interpessoais, ao nível da atividade e estimulação (Nunes et al., 2010).

Sobre a correlação negativa entre aceitação e empenho, o resultado tem sentido prático, já que pessoas com maior aceitação podem ser mais conformadas e menos ambiciosas. Por conta disso, essas pessoas podem não sentir a necessidade de se esforçarem/ empenharem para produzir mudanças, sejam elas referentes às suas experiências do

momento presente, como regular a respiração e a atenção, ou mudanças mais globais envolvendo os diversos domínios da própria vida. Também merece destaque o fato de aceitação ter apresentado correlação negativa com liberalismo, indicando que quanto mais se é liberal nas ideias e nas atitudes, menos se aceita os estilos preestabelecidos. E do contrário, quanto menos se aceita o que é preestabelecido, mais liberal às novas ideias e formas de expressão se é. Apesar das discussões, as associações entre atenção plena e o fator aceitação merecem ser revistas futuramente.

No tocante às associações com afetos, o padrão dos resultados mostrou-se consistente com grande parte das pesquisas internacionais (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Jacob & Brinkerhoff, 1999; Jimenez, Niles, & Park, 2010; Kiken & Shook, 2014; Lalot, Delplanque, & Sander, 2014; Vibe et al. 2015; Woodruff et al., 2014) e nacionais (Barros et al., 2014; Barros et al., 2015), apesar da baixa magnitude obtida. Nas pesquisas internacionais, os afetos negativos se associaram mais forte e negativamente com atenção plena do que os positivos, mesma tendência obtida na corrente pesquisa. No entanto, a ausência de associação significativa entre atenção plena geral e afeto positivo, o que indica independência entre essas variáveis, se mostrou diferente do obtido em outros estudos (Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Jimenes, Niles, & Park, 2010; Kiken & Shook, 2014; Lalot, Delplanque, & Sander, 2014).

Esse padrão de independência com afeto positivo, entretanto, mostrou-se convergente com o estudo de Woodruff et al. (2013), quem reportou correlação muito baixa entre afeto positivo, a FFMQ e a MAAS. Igualmente, na adaptação brasileira de Barros et al. (2014), não julgar (FFMQ) apresentou correlação muito baixa com afeto positivo. Dessa seara, pode-se intuir que ter maior consciência das próprias experiências não implica, necessariamente, na percepção de mais afetos positivos, já que os afetos apresentam flutuação por conta das vivências cotidianas (Zanon, Dellazana-Zanon, & Hutz, 2014). Uma hipótese para o resultado diz respeito às diferenças dos aspectos abarcados nas escalas de *mindfulness*, as quais avaliam aspectos diferentes do construto, ao passo que a MAP integra diversos desses elementos. Assim, entende-se que essas diferenças facilmente se refletem nos padrões de correlações dos instrumentos, no entanto, sugere-se que esse resultado seja revisto em estudos futuros.

A dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo mostrou-se associada à atenção plena, similarmente à literatura (Baer et al., 2006;

Barros et al., 2014; Barros et al., 2015; Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Jacob & Brinkerhoff, 1999; Kiken & Shook, 2014; Lalot, Delplanque, & Sander, 2014; Vibe et al. 2015; Woodruff et al., 2014). Esse resultado indica que maiores níveis de atenção plena possuem alguma correspondência com uma visão menos distorcida da própria vida. A postura de maior consciência, curiosidade e aceitação das pessoas altas em *mindfulness* pode contribuir para que as experiências dos diversos domínios da vida possam ser compreendidas de modo abrangente, de forma que a possível visão negativa sobre algum domínio, não enviesse os demais. Apesar da discussão, atenta-se para o fato de que a satisfação de vida também pode ser explicada pela genética e pelos traços de personalidade (Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014).

No tocante às correlações com atenção, o fator *mindfulness* foi o que mais se mostrou associado às habilidades de concentrar e alternar, tal como o esperado. Nesse sentido, em alguns momentos, como por exemplo, ao tomar decisões ou avaliar uma situação, pode ser importante incluir outros aspectos ou pontos de vista, o que exigiria uma mudança da exclusividade dada ao objeto da atenção focada, para outros objetos do ambiente ou da consciência, dividindo-se ou alternando-se, voluntariamente, a atenção. Além disso, em alguns momentos, como os de distração, recrutar a consciência para devolver a atenção para o que se está fazendo poderia ser considerado uma forma de regulação da atenção. Assim, diante da percepção de vagueação da atenção, pode-se manejar o seu foco, voltando-o de diferentes estímulos (dividida e alternada), para uma tarefa específica (concentrada), promovendo-se maior sensibilidade a estímulos específicos e facilitando-se o engajamento com a mesma, tal como discutido por Baer et al., (2004).

A respeito da baixa associação entre o fator atenção da MAP e o fator atenção da BPA, pode-se hipotetizar que o primeiro instrumento foca mais o aspecto da regulação da atenção, ao passo que o segundo avalia habilidades da atenção. Isso poderia justificar a magnitude destacada nesse âmbito.

Produção de novidades foi o único fator da atenção plena que apresentou associação significativa com a atenção dividida. Isso faz sentido, uma vez que para produzir-se novidades no ambiente, faz-se necessário explorá-lo, buscando-se atrair diferentes e novos objetos para a consciência. Igualmente, o fato de a atenção dividida ter sido a habilidade menos associada com atenção plena também faz sentido, pois esse é o tipo de habilidade que poderia sugerir vagueação, indicando que o indivíduo não está engajado com a atividade corrente.

A respeito das correlações com inteligência emocional, os resultados mostraram-se consistentes com as hipóteses e com outros estudos. Autoconsciência foi o fator que apresentou mais forte associação com *mindfulness*, o que também foi reportado na pesquisa de Brown e Ryan (2003) e em Baer et al., (2006). Esse resultado faz sentido, já que a autoconsciência é um aspecto fundamental da atenção plena (Baer et al., Brown & Ryan, 2003). Diferentemente, houve menor associação com o fator sociabilidade, o que mostra consonância com o obtido no fator socialização, do instrumento de personalidade.

No que se refere à associação negativa entre aceitação e autoconsciência, apesar de haver um consenso no conhecimento popular de que quanto maior aceitação, maior é a autoconsciência, ou vice versa, ter consciência não implica, a priori, em ter mais aceitação daquilo que se torna consciente. Diferentemente, pode-se pensar que quem opta por treinar a aceitação, em alguma medida, concorda que mais aceitação se faz necessária. Esse resultado também foi reportado em outras pesquisas. No estudo de validação de um questionário de aceitação (AAQ-II) para a cultura espanhola ( $N=132$ ) (Ruiz et al., 2013) encontraram correlações negativas com todos os quatro componentes de *mindfulness* do instrumento KIMS (Baer et al., 2004). Nesse estudo, a associação com a faceta aceitação foi negativa, moderada e significativa ( $r=-0,49$ ). A esse respeito, é válido lembrar que há pesquisas indicando que um componente da autoconsciência é mal adaptativo e se refere à ruminação das experiências (Boyraz & Waits, 2015; Silveira, Souza, & Gomes, 2015). Assim, a correlação negativa pode ter ocorrido com esse componente “negativo” da autoconsciência.

Sobre a associação negativa entre aceitação e empatia, Siqueira et al., (1999), descreveram que empatia refere-se à facilidade de identificar os sentimentos, desejos, motivações e emoções dos outros. Considerando que a atenção plena diz respeito ao voltar-se a consciência para as próprias experiências, justifica-se dessa maneira, tal resultado negativo obtido com a correlação. Igualmente, esse resultado parece alinhado com o que ocorreu na pesquisa de Boyraz e Waits (2015), no qual a autoaceitação resultou em correlação muito baixa ( $r=-0,16$ ), porém, negativa e significativa com empatia. As autoras entenderam que a ruminação possui algum papel na empatia.

A correlação obtida entre atenção e autocontrole sugere que os escores no fator atenção indicam, também, a capacidade de regulação atencional, sendo esta uma característica da atenção de sujeitos altos em atenção plena (Bishop et al., 2004). Considerando os poucos estudos

disponíveis na literatura a respeito da relação entre a atenção plena e os fenômenos inteligência emocional e atenção, novos estudos devem investigar essas associações no futuro, para que hipóteses mais confiáveis nesse âmbito possam ser geradas.

É válido ressaltar que, de forma geral, o padrão da magnitude das associações entre a atenção plena e as demais variáveis apresentadas neste estudo mostra que a variável latente medida pela MAP é diferente do construto medido nos demais instrumentos. Dessa forma, a MAP mostrou evidência de validade relacionada com a personalidade, validade divergente com o bem-estar subjetivo e com atenção, além de convergente com inteligência emocional.

### **Considerações finais e conclusão**

As hipóteses de associação entre atenção plena e traços de personalidade, afetos, satisfação de vida, atenção e inteligência emocional, foram amplamente corroboradas. Além disso, as correlações obtidas seguiram a tendência dos padrões reportados na literatura científica internacional e nacional, de forma que nenhuma associação se apresentou incongruente ou não interpretável. Abertura à experiência e Realização mostraram-se como os traços de personalidades mais associados à atenção plena, indicando que são variáveis que se forem consideradas por praticantes de *mindfulness*, profissionais da saúde e instrutores de atenção plena, poderão contribuir com a busca e adesão às práticas ou ao estado *mindfulness*. Conclui-se que a MAP possui evidência de validade pela relação com outras variáveis.

### **Referências**

- Baars, B., J. (1997). Some Essential Differences between Consciousness and Attention, Perception, and Working Memory. *Consciousness and Cognition*, 6, 363–371. <http://selfpace.uconn.edu/class/ccs/Baars1997AttentionAwarenessCcs.pdf>
- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87-95. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Boyratz, G., & Waits, J. B. (2015). Reciprocal Associations among Self-Focused Attention, Self-Acceptance, and Empathy: A Two-Wave Panel Study. *Personality and Individual Differences*. 74:84-89. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.042
- 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), 822-48. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,71.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Orgs.). *Handbook of positive psychology* (2 Ed.), (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Feldman, G., Greeson, J., Renna, M., & Robbins- Monteith, K. (2011). Mindfulness predicts less texting while driving among young adults: Examining attention- and emotion-regulation motives as potential mediators. *Personality and Individual Differences*. 51 (7): 856–861. doi: 10.1016/j.paid.2011.07.020
- Ferraz, G. C., & Kastrup, V. (2007). Movimentos da atenção: um diálogo com William James. *Memorandum*, 13, 61-72. <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a13/ferrazkastrup01.htm>

- Giluk T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8):805–811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222–227.
- Hutz, C., S. (2014) (Org). Em Hutz, C. S. (Org). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de vida. Em Hutz, Claudio. S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. pp 121-146.
- Jacob, J. C., & Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and Subjective well-being in the sustainability movement: A further discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, Vol. 46, 341 – 368. doi: 10.1023/A:1006941403481
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49 (6), 645–650.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy. Em *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). Guilford Press New York, NY. Retirado em <http://www.ocf.berkeley.edu/~johnlab/2008chapter.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144-156. Doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Khazan, I., Z. (2013). *The clinical handbook of Biofeedback- A step-by-step guide for training and practice with Mindfulness*. Willey-Blackwell.
- Kiken L. G., & Shook, N. J. (2014). Does mindfulness attenuate thoughts emphasizing negativity, but not positivity? *Journal of Research in Personality* 53. 22-30. doi: 10.1016/j.jrp.2014.08.002
- Lalot, F., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Mindful regulation of positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive

- suppression. *Front Psychol.* 2014; 5: 243. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00243
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9. & [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_construct\\_of\\_mindfulness.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_construct_of_mindfulness.pdf)
- Latzman, R., D., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, Volume 55, Issue 2, July 2013, 129–134. doi: 10.1016/j.paid.2013.02.019
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi/10.1002/jclp.20326/pdf
- Layous, K., & Zanon, C. (2014) Avaliação da Felicidade Subjetiva: Para além dos dados de autorrelato. Em Hutz, Claudio. S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. 23-42.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12, 442–448. doi: 10.1037/a0026678
- Nunes, C. H. S. S., Hutz, C. S., & Nunes, M. F. O. (2010). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP): Manual técnico*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Rueda, F. J. M. (2013). *Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção – BPA*. São Paulo: Vetor.
- Rueda, F. J. M., & Monteiro, R., M. (2013). Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA): desempenho de diferentes faixas etárias. *Psico-USF*, v. 18, n. 1, p. 99-108, jan./abril 2013 99. <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v18n1/v18n1a11.pdf>
- Ruiz, F. J., Langer, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: the Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psicothema*, 25(1), 123-129.



- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 198-208. [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf)
- Sbissa, P. P. M. (2010). Efeito da meditação *Mindfulness* sobre a variabilidade cardíaca. Florianópolis. SC. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/93753>
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clin. Psychol.*, 65: 555–560. doi: 10.1002/jclp.20602
- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014) Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Front. Psychol.*, 5: 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Siqueira, M., M., M., Barbosa, N., C., & Alves, M., T. (1999). Construção e Validação Fatorial de uma Medida de Inteligência Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 15 n. 2, pp. 143-152. <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v15n2/a07v15n2.pdf>
- Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Mindful Acceptance Dampens Neuroaffective Reactions to External and Rewarding Performance Feedback. *Emotion*. 14(1):105-14. doi: 10.1037/a0034296
- Thompson B. L., & Waltz J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007;43:1875–1885. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017
- Van den Hurk, P. A. M., Wignens, T., Gionmi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M., & Van Schie, H. T. (2011). On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness* (N Y) 2 (3): 194–200. Published online. doi: 10.1007/s12671-011-0060-7
- Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2015). Does Personality Moderate the Effects

- of Mindfulness Training for Medical and Psychology Students? *Mindfulness*, 6(2), 281–289. doi:10.1007/s12671-013-0258-y
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 54. No. 6, 1063-1070.
- Westbrook, M. (2013). The Impact of Personality, Mindfulness, and Symptoms on Response to Brief Meditation. Eastern Kentucky University. Online Theses and Dissertations. Paper 146.
- Woodruff, S. C., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K., & Hirschhorn, E. W. (2014). Comparing Self-Compassion, Mindfulness, and Psychological Inflexibility as Predictors of Psychological Health. *Mindfulness*. Volume 5, Issue 4, pp 410-421. <http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-013-0195-9>
- Zanon, C., Dellazzanna-Zanon, L. L.; & Hutz, C. S. (2014). Afetos Positivos e Negativos: Definições, avaliações e suas implicações para intervenções. Em Hutz, Claudio. S. *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. pp 49-61.
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Em Hutz, Claudio. S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. pp 63-67.

## 16. Discussão

Este trabalho objetivou construir uma medida de atenção plena (MAP) voltada para adultos brasileiros. Além disso, objetivou buscar evidências de validade à medida elaborada, baseando-se em seu conteúdo, estrutura interna, relação com critério externo e na relação com construtos relacionados.

O primeiro estudo mostrou que diferentes modelos fatoriais para a explicação da atenção plena são utilizados atualmente, o que torna a questão de sua dimensionalidade um desafio para pesquisadores. Apesar das diferentes operacionalizações, no segundo estudo, pôde-se propor um modelo conceitual integrativo para a atenção plena, que abordasse três perspectivas para a compreensão do fenômeno. Foram propostas cinco dimensões iniciais, agregando-se aspectos de diferentes medidas. Igualmente, baseando-se nesses componentes, foi elaborado um *pool* contendo 275 itens para avaliação da atenção plena. No terceiro estudo, foram selecionados 145 itens que possuíam alguma correspondência com a estrutura conceitual proposta para a medida de atenção plena (MAP). Além disso, garantiu-se que os itens estivessem compreensíveis para representantes da população geral adulta.

De maneira geral, os três primeiros estudos mostraram que, por conta das diferentes perspectivas para a compreensão da atenção plena, há uma diversidade de modelos fatoriais para a operacionalização desse construto, o que sugere que a dimensionalidade da atenção plena segue como um desafio para os pesquisadores. Esse resultado mostra-se como um recorte bastante fiel da realidade, já que diferentes perspectivas para a compreensão e operacionalização da atenção plena tem sido destacado como uma das características mais marcantes desse fenômeno (Chiesa, 2012; Chiesa & Malinowski, 2011; Hart et al., 2013; Hirayama et al., 2014; Kang et al., 2013; Langer, 2014; Mrazek et al., 2014; Shapiro, 2009; Siegling & Petrides, 2014; Silveira et al., 2012; Vandenberghe & Assunção, 2009).

O quarto estudo apontou que o modelo fatorial latente, expresso nos itens da medida de atenção plena, (MAP) possui estrutura interna adequada e se mostra de acordo com a literatura internacional. As propriedades psicométricas investigadas sobre a MAP são adequadas e também se apresentaram consonantes com a literatura internacional e nacional. Além disso, a MAP mostrou-se sensível para mensurar diferentes níveis de atenção plena, o que lhe confere uma evidência de validade de critério. Também nesse estudo, pode-se corroborar o cenário

de complexidade que envolve a operacionalização da atenção plena nas diferentes culturas.

No quinto estudo, por sua vez, as hipóteses de associação entre atenção plena com traços de personalidade, afetos, satisfação de vida, atenção e inteligência emocional, foram corroboradas. Dentre os resultados obtidos, destacam-se as associações entre traços de personalidade e atenção plena interação entre os traços de personalidade e a atenção plena. No âmbito da validade por construto relacionado, a associação satisfatória obtida entre a MAP, que é uma medida de autorrelato e a Bateria Psicológica de Atenção, que é uma bateria cognitiva, confere qualidade à medida elaborada no corrente estudo. Ademais, as correlações obtidas foram congruentes com os padrões reportados na literatura científica internacional e nacional.

Os resultados indicam que a medida de atenção plena (MAP) apresenta evidências favoráveis de validade, tal como exigido pelo Sistema de Avaliação dos Testes Psicológicos SATEPSI, pelo Conselho Federal de Psicologia (Reppold et al., 2014) e pela APA (*American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education* (1999), apresentando evidência de validade de conteúdo, de validade baseada na sua estrutura interna, de validade de critério e de validade baseada na relação com construtos relacionados.

## **17. Considerações finais e conclusão**

Uma questão que merece ser tema de estudos futuros diz respeito à utilidade dos instrumentos de atenção plena, já que eles têm sido dedicados, quase que exclusivamente, à avaliação de intervenções baseadas em meditação *mindfulness*. No entanto, pouco se tem pensado na contribuição que a atenção plena pode ter na avaliação psicológica em saúde, na educação e no contexto organizacional. Assim, considera-se relevante a realização de pesquisas que verifiquem a utilidade deste instrumento nesses contextos.

No tocante aos participantes desta pesquisa, quatro questões se colocam como pertinentes: a) a alta participação feminina, b) o elevado nível de escolaridade, c) a elevada proporção de participantes catarinenses e d) a baixa quantidade de participantes meditadores. Essas são limitações desta pesquisa, já que podem ter enviesado seus resultados, entretanto, são características descritas em grande parte dos estudos que envolvem a atenção plena. Por outro lado, pode-se destacar,

positivamente, a participação de respondentes com mais de 60 anos, o que contribui com a baixa inclusão dessa população nos estudos que envolvem fenômenos da Psicologia Positiva no Brasil (Pires, Nunes, & Nunes, 2015).

Espera-se que estudos futuros sejam realizados com a MAP para que sua estrutura fatorial e consistência interna possam ser testadas, buscando-se verificar: a) efeito de aquiescência, b) análises a partir de matrizes de correlações policóricas e c) que sejam efetuados procedimentos confirmatórios da estrutura extraída. Na ocorrência de o primeiro fator seguir agrupando diferentes elementos, pode-se também verificar se esses elementos são recuperados em uma AF, utilizando-se uma análise *bifactor*. Igualmente, espera-se que novos estudos incluam populações que possuam mais experiência com as diferentes práticas meditativas.

Salienta-se como importante, também, a realização de estudos futuros comparando os escores em atenção plena, com a MAP, em termos do perfil e da etapa do desenvolvimento dos respondentes, envolvendo variáveis como sexo, idade e escolaridade. Isso poderia permitir a elaboração de normas adequadas para a correção e interpretação dos escores gerados pela MAP. Para finalizar, é válido ressaltar que este trabalho complementa o conhecimento envolvendo a avaliação psicológica da atenção plena, da mesma forma que contribui com a lacuna de estudos envolvendo alguns construtos da Psicologia Positiva no Brasil.

Conclui-se que foi possível elaborar uma medida originalmente brasileira para avaliar a atenção plena, cujo instrumento poderá beneficiar a avaliação e a elaboração de intervenções de programas para a promoção e monitoramento do estado *mindful* nos diversos contextos que incluir profissionais de diferentes áreas, dentre elas, da Psicologia, da Naturologia e da Medicina. Igualmente, a medida de atenção plena (MAP) poderá contribuir com a avaliação psicológica de aspectos humanos com intensa importância em Psicologia, quais sejam a consciência e a atenção, importantes em diversos contextos (clínico, saúde, escolar, esportes, empresarial). Para finalizar, destaca-se que a MAP também poderá beneficiar adultos interessados em *mindfulness* e/ou que queiram verificar a efetividade de suas práticas de meditação, garantindo-se que se tenha um instrumento válido para que se possa, efetivamente, gerar maior autoconhecimento.

#### 4. Referências

- American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education. (1999). Standards for Educational and psychological testing. Washington, DC: Author.
- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., & Mercader, I. (2015) Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Front. Psychol.* 5:1572. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.01572
- Baars, B., J. (1997). Some Essential Differences between Consciousness and Attention, Perception, and Working Memory. *Consciousness and Cognition* 6, 363–371. <http://selfpace.uconn.edu/class/ccs/Baars1997AttentionAwarenessCcs.pdf>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, (10)2, 125-143. Doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- 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. Doi: 10.1177/1073191105283504
- 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. Doi: 10.1177/1073191104268029
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. Doi: doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87-95. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11(3), 230–241. Doi:10.1093/clipsy.bph077

- Black, D.S. (2010). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. *Mindfulness*, 1(3),174. 10.1007/s12671-010-0019-0
- 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), 822-48. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Cresswell, D. (2007). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry* (2007) Vol. 18, No. 4, 272–281. <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>
- Burg, J., M., Wolf, O. T., & Michalak, J. (2012). Mindfulness as self-regulated attention: Associations with heart rate variability. *Swiss Journal of Psychology*, Vol. 71 (3), 135-139. <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2012-16556-003>
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177 –182. Doi:10. 1007/s12671-010-0023-4.
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, Volume 4, Issue 3, Doi: 255-268.10.1007/s12671-012-0123-4
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 1-21. Doi: 10.1002/jclp.20776
- Crum, A., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science* 18, no. 2:165-171. Doi 10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
- Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkantz M., Muller D., Santorelli S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J., F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>
- Ferraz, G. C., & Kastrop, V. (2007). Movimentos da atenção: um diálogo com William James. *Memorandum*, 13, 61-72. <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a13/ferrazkastrop01.htm>

- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (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(3), 177-190. Doi 10.1007/s10862-006-9035-8
- Giluk T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*; 47(8):805–811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. Doi: 10.1037/a0018441.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-14 doi: 10.1037/a0022819
- Haigh, E., A., P., Moore, M., T., Kashdan, T., B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the Factor Structure of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*. 18(1), 11-26. Doi: 10.1177/10731911110386342
- Hart, R., Ivtzan, R., H., I., & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A comparative account of the leading schools of thought. Review of General Psychology, *American Psychological Association*, 17(4), 453–466. Doi:10.1037/a0035212453
- Hirayama, M. S. (2014). Freiburg Mindfulness Inventory : adaptação cultural e validação para a língua portuguesa no Brasil. Tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade de Campinas (Unicamp).  
<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000936261>
- Hirayama, M. S., Milani, D., R., Cunha, R., Barros, M., Filice, N., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222–227.



- Jacob, J. C., & Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and Subjective well-being in the sustainability movement: A further discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, Vol. 46, 341 – 368. doi: 10.1023/A:1006941403481
- James, W. (1981). The principles of psychology. In: The works of William James. Cambridge: Harvard University Press (Original publicado em 1890).
- James, W. (1895). Is Life Worth Living? *International Journal of Ethics* 6 (1):1-24. <https://archive.org/details/islifeworthlivin00jameuoft>
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49 (6), 645–650.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144-156. Doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer, D., & Bernhard, J.(1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA) *Psychosomatic Medicine*. 60(5). 625–632. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9773769>
- Kang, Y., & Gruber, J., Gray, J. R. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5 (2), 192- 201. doi:10.1177/1754073912451629
- Karyadi, K., A., VanderVeen, J. D., & Cyders, M. A. (2014). A Meta-Analysis of the Relationship between Trait Mindfulness and Substance Use Behaviors. *Drug Alcohol Dependence*; 143: 1–10. Doi: 10.1016/j.drugalcdep.2014.07.014
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 21, 1041- 1056. doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

- Kiken L. G., & Shook, N. J. (2014). Does mindfulness attenuate thoughts emphasizing negativity, but not positivity? *Journal of Research in Personality* 53, 22-30. doi: 10.1016/j.jrp.2014.08.002
- Killingsworth, M., A., & Gilbert, D., T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*. Vol. 330 no. 6006. Doi: 10.1126/science.1192439
- Kristeller, Jean L., & Wolever, Ruth Q. (2011) 'Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation', *Eating Disorders*, 19: 1, 49 — 61. Doi: 10.1080/10640266.2011.533605
- Lalot, F., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Mindful regulation of positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive suppression. *Front Psychol.* 5:243. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00243
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9. [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_construct\\_of\\_mindfulness.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_construct_of_mindfulness.pdf)
- Latzman, R., D., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55, 2, 129–134. doi: 10.1016/j.paid.2013.02.019
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi/10.1002/jclp.20326/pdf
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed
- Libby D. J., Worhunsky P. D., Pilver C. E., & Brewer J. A. (2012) Meditation-induced changes in high-frequency heart rate variability predict smoking outcomes. *Frontiers in Human Neuroscience*. 6, 54 doi: 10.3389/fnhum.2012.00054
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-being: An overview of pathways

- to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8, 159-167.
- Morrison, A., B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2014). Taming a wandering attention: Short-form mindfulness training in student cohorts. *Frontiers in Human Neuroscience*. doi: 10.3389/fnhum.2013.00897
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12, 442–448. doi: 10.1037/a0026678
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychol. Sci.* 24, 776–781. doi: 10.1177/0956797612459659
- Niemiec, R., M., Raschid, T., & Spinella, M. (2012) Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*. Vol. 34I Number 3I, 240-253.
- Ong, J., & Sholtes, D. (2010), A mindfulness-based approach to the treatment of insomnia. *Journal of Clinical Psychology*, 66: 1175–1184. doi: 10.1002/jclp.20736
- Pacico, J., C., & Bastianello, M. R. (2014). Em Hutz, Claudio. S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed. pp 101-110.
- Peterson, P., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: APA Press.
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O, Demarzo, M. M. P., & Nunes, C. H. S. S. N. (2015). Instrumentos para avaliar o construto *mindfulness*: uma revisão. *Avaliação Psicológica*. 14(3), 329-338. doi: 10.15689/ap.2015.1403.04
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática. *Psico-USF*. vol.20 no.2. 287-295 Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209>
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Hutz, C. S. (2014). O processo de construção de escalas psicométricas. *Avaliação Psicológica*, 13(2), 307-310. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712014000200018&lng=en&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000200018&lng=en&tlng=pt).
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behaviour therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Therapy*, 38(1), 72–85.

- Sauer S, Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Bussing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness* 4 (1): 3–17. doi: 10.1007/s12671-012-0122-5
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Semple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1, 121-130. doi:10.1007/s12671-010-0017-2
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clin. Psychol.*, 65: 555–560. doi: 10.1002/jclp.20602
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *SCAN*, 2(4), 259-263. doi:10.1093/scan/nsm034
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What is it? Where does it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer. [http://www.mindfulnesscompassion.org/articles/nicamb\\_mindfulness.pdf](http://www.mindfulnesscompassion.org/articles/nicamb_mindfulness.pdf)
- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014) Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Front. Psychol.* 5: 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychology Assessment*, 25(4), 1286-1299.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attention control (mindfulness) training help? *Behaviour Research & Therapy*, 33, 25-39. doi:10.1016/0005-7967(94)E0011-7
- 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. doi:10.1037/0022-006X.68.4.615
- Thompson B. L., & Waltz J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007;43:1875–1885. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017
- Tran, U. S., Cebolla, A., Glück, T. M., Soler, J., Garcia-Campayo, J., & Von Moy, T. (2014) The Serenity of the Meditating Mind: A Cross-Cultural Psychometric Study on a Two-Factor Higher Order Structure of Mindfulness, Its Effects, and Mechanisms Related to Mental Health among Experienced Meditators. *PLoS ONE* 9(10): e110192. doi:10.1371/journal.pone.0110192
- Van den Hurk, P. A. M., Wiggins, T., Gionmi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M., & Van Schie, H. T. (2011). On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness* 2 (3): 194–200. Doi: 10.1007/s12671-011-0060-7
- Van Hiel, A., & Mervielde, I. (2004) openness to experience and boundaries in the mind: relationships with cultural and economic conservative beliefs. *Journal of Personality*. 72 Issue, 659. Doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00276.x
- Vandenbergh, L., & Assunção, A., B. (2009). Concepções de *mindfulness* em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínic*, vol.2, no. 2, 124-135. <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/4921>
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.

**Anexo**

Para acessar este artigo: DOI: 10.15689/ap.2015.1403.04

## **Instrumentos para avaliar o construto *mindfulness*: uma revisão**

*Jeferson Gervasio Pires<sup>1</sup>, Maiana Farias Oliveira Nunes*

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

*Marcelo Marcos Piva Demarzo*

Universidade Federal de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil

*Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes*

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

### **RESUMO**

Tem havido um aumento no interesse de pesquisadores sobre o fenômeno *mindfulness*, contudo, sua definição não é consensual, o que afeta diversos aspectos dos instrumentos de medida do construto. Com o objetivo de mapear os instrumentos para avaliação do construto *mindfulness*, esta revisão apresenta um levantamento de oito instrumentos de medida, derivados de quatro revisões internacionais. Para a descrição das medidas, considerou-se a dimensionalidade do construto, as evidências de validade, precisão e estudos de adaptação transcultural. Foram identificados cinco modelos de *mindfulness*, com diferentes números de fatores, variando de um a cinco. Todas as medidas apresentaram evidências de validade baseada na estrutura interna e pela associação com variáveis externas. A precisão foi estimada, em grande parte, pelo teste-reteste. Quatro instrumentos analisados têm estudos de adaptação com amostras brasileiras. Sugere-se a ampliação das pesquisas sobre o tema no Brasil, tendo em vista os poucos estudos encontrados em âmbito nacional. *Palavras-chave*: avaliação psicológica; testes psicológicos; psicologia positiva.

---

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Psicologia, Trindade, 88040-970, Florianópolis-SC. Tel.: (48) 9177-0656. E-mail: jefersongp@gmail.com

**ABSTRACT – Instruments for assessing the construct mindfulness:  
A review**

There has been a growing interest from researchers on the mindfulness phenomenon, however, its definition still not convergent among these researchers, which affects various aspects of its measurement instruments. With the objective of mapping such instruments, this review presents the psychometric properties of eight measurements of mindfulness, retrieved from four international reviews of the literature. In order to describe the measurements, we stated the operationalization of construct, their evidence of validity, reliability, and cross-cultural adaptation studies. Five different models for explaining the construct, composed of different quantities of factors (from one to five), were identified. Each of the eight measurements presented evidence of construct and convergent validity. Most instruments used test-retest for verifying reliability. Moreover, four of the instruments analyzed have already published adaptation studies for a Brazilian population. It is suggested that research on mindfulness be extended, given that there are few studies found nationally.

*Keywords:* psychological assessment; psychological tests; positive psychology.

**RESUMEN – Instrumentos de evaluación del constructo  
*mindfulness*: una revisión**

Ha habido un aumento en el interés de los investigadores sobre el *mindfulness*, todavía, su definición no es consensual, afectando a diferentes aspectos de los instrumentos de medida del constructo. Con el fin de conocer los instrumentos para evaluación del *mindfulness*, esta revisión presenta ocho instrumentos de medida, derivados de cuatro revisiones internacionales de literatura. La descripción de las medidas seleccionadas, incluyó la dimensionalidad del constructo, evidencias de validez, precisión y estudios de adaptación transcultural. Se encontraron cinco modelos para la comprensión del *mindfulness*, con número de factores, desde uno hasta cinco. Todos los instrumentos presentaron evidencia de validez basado en su estructura interna y por asociación con variables externas. La precisión fue mayormente estimada por el test-retest. Cuatro instrumentos disponen de estudios de adaptación para brasileños. Se sugiere la expansión de la investigación sobre el



tema en Brasil, sobretudo por los pocos estudios que se encuentran en el país.

*Palabras clave:* evaluación psicológica; pruebas psicológicas; psicología positiva.

---

A Psicologia Positiva (PP) é um movimento da aspectos humanos saudáveis e positivos. Trata-se de Psicologia que busca ampliar o foco das pesquisas e in- uma concepção atual, que teve início por volta do ano tervenções tradicionais da área, incluindo o estudo de 2000, com as contribuições de Seligman.

Os aspectos psicológicos frequentemente avaliados nessa perspectiva são tanto traços como estados psicológicos (em variados graus de maleabilidade), entre eles forças e virtudes, otimismo, resiliência, autoeficácia e outros (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dentre os construtos trabalhados nessa área, *mindfulness* tem recebido atenção em pesquisas internacionais. No entanto, no país, verifica-se ainda um reduzido número de pesquisas sobre o tema, o qual é foco deste artigo.

*Mindfulness* é um termo que pode ser traduzido para português como “atenção plena”. O construto deriva de tradições orientais (Langer, 2014) e tem recebido atenção de pesquisadores nos últimos anos (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2012). Entretanto, diferentes perspectivas para a sua compreensão e operacionalização tem sido constatadas (Hart, Ivtzan, & Hart, 2013; Siegling & Petrides, 2014), podendo-se apontar três correntes principais, as quais serão descritas na sequência.

Cronologicamente, a primeira proposta de *mindfulness* é oriunda da filosofia oriental, que indica que a prática meditativa e/ou contemplativa frequente potencializa, dentre diversos

outros fatores, a capacidade de estar engajado com as experiências do momento presente. Isso envolve o treino de habilidades referentes à consciência, não reatividade e concentração (Langer, 2014), de forma que a atenção plena seria alcançada como resultado dessas práticas frequentes meditativas e/ou contemplativas. Consciência refere-se ao monitoramento das experiências internas (sensações, pensamentos) e do ambiente (Brown & Ryan, 2003), o que pode se ocorrer na forma de *insight*, destacando seu aspecto não elaborado (Walach, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006).

A segunda perspectiva descreve o construto como uma característica inerentemente humana (traço), associada à atenção e à consciência (Bishop et al., 2004), apresentando variações quanto à intensidade da característica entre as pessoas. Nessa perspectiva, o traço *mindful* é capaz de promover bem-estar e autorregulação, além de poder ser melhorado/intensificado por meios de práticas, que podem incluir a meditação (Brown & Ryan, 2003).

Por sua vez, a terceira perspectiva refere-se ao fenômeno como um estado não automático de funcionamento geral (Langer,

2014), o que seria diferente de ser guiado por um modo automático de funcionamento, chamado pelo autor de “piloto automático”, necessitando ser “intencionalmente ativado”. Langer (2014) explica o construto a partir dos estados *mindful* e *mindless*. O estado *mindful* representa o engajamento pleno com o ambiente e com a atividade que se realiza, condição que leva à maior sensibilidade e a diferentes pontos de vista. Tal condição se opõe ao estado *mindless* (estado automático de funcionamento cognitivo e comportamental), no qual não se questiona a rotina e não se tem consciência sobre a atividade da atenção, perdendo, em alguma medida, contato com o momento presente.

Algumas pesquisas abordam a relação do fenômeno *mindfulness* com outras variáveis, sendo possível observar, por exemplo, que pessoas que possuem maior consciência do que fazem relatam maior autocompaixão e felicidade (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Nessa mesma direção, tem-se descrito que programas que promovem a meditação *mindfulness* melhoram as funções imunológicas (Davidson et al., 2003), contribuem com a autorregulação emocional

(Farb, Anderson, & Zindel, 2012; Goldin & Gross, 2010) e com o desfecho de quadros clínicos diversificados, tais como tabagismo (Davis, Fleming, Bonus, & Baker, 2007), ansiedade e depressão (Hofman, Sawyer, Witt, & Oh, 2010).

As diferentes compreensões sobre *mindfulness* refletem nas características priorizadas nos instrumentos de medida. Com o objetivo de apresentar os principais instrumentos de avaliação desse fenômeno, esta revisão descreve oito testes para investigação do construto, destacando-se a construção deles, que dimensões se propõem avaliar, evidências de validade, precisão e estudos de adaptação transcultural. A presente revisão mostra-se pertinente por abordar um fenômeno que pode ser foco de intervenções psicológicas na perspectiva da Psicologia Positiva, especialmente aquelas realizadas no contexto da saúde, envolvendo pessoas de variadas faixas etárias.

## **Método**

### **Materiais**

Foram utilizados artigos que descrevem a construção das seguintes medidas: Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness*, Inventário

Kentuck de Habilidades de *Mindfulness*, Inventário Freiburg de *Mindfulness*, Escala Toronto de *Mindfulness*, Escala Cognitiva e Afetiva de *Mindfulness* Revisada, o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*, a Escala Filadélfia de *Mindfulness* e a Medida de *Mindfulness* para crianças e adolescentes. As medidas analisadas foram coletadas em quatro revisões, elaboradas por Bergomi et al., (2012), Black (2010), Tanay e Bernstein (2013) e Park, ReillySpong, e Gross (2013). A revisão sobre tais medidas foi feita a partir de mecanismos de buscas de periódicos científicos, a saber, *PubMed*, *PsycINFO* e *Medscape*. Os instrumentos selecionados serão descritos em detalhes na seção de resultados.

### **Procedimentos**

Dos 12 instrumentos distintos citados nas revisões consultadas, foram selecionados oito. Não foram considerados os instrumentos que avaliavam construtos associado à *mindfulness*, como compaixão e autocompaixão. Também foram descartados os instrumentos cujos estudos de construção/validação não estavam publicados na íntegra

(apenas o resumo). Após a busca, download e leitura dos artigos referentes às oito medidas selecionadas, foram coletados: (a) identificação do instrumento (nome e ano), (b) dimensionalidade (número de fatores, rótulos, métodos de análise e soluções fatoriais), (c) itens (quantidade e exemplos), (d) escala (público-alvo, formato da escala, número de pontos), (e) indicadores psicométricos (estudos de evidências de validade e de precisão) e (f) estudos de adaptação transcultural.

Tabela 1. Resumo dos Resultados Obtidos nas Medidas Avaliadas

Instrumentos	Autoria	Fatores/dimensões	Consistência interna	Evidências de validade	Precisão (além do $\alpha$ )
MAAS	Brown & Ryan (2003)	Atenção <i>mindful</i>	$\alpha=0,82$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Correlação intraclasse ( $r=0,81$ ).
MAAS- BR <sup>1</sup>	Barros et al. (2015)	<i>Mindfulness</i>	$\alpha=0,83$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Teste reteste (período não informado, $r=0,80$ ). <i>Split half</i> (0,67).
KIMS	Baer et al. (2004)	Observar Descrever Agir com consciência Aceitar sem julgar	$\alpha=0,91$ $\alpha=0,84$ $\alpha=0,83$ $\alpha=0,87$	Validade de conteúdo, por meio da estrutura interna e construto relacionado.	Teste reteste (intervalo de 14- 17 dias, $r=0,65-0,86$ ).
FMI	Walach et al. (2006)	<i>Mindfulness</i>	$\alpha=0,87$ (reduzida) $\alpha=0,86$ (completa)	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	-
TMS	Lau et al. (2006)	Curiosidade Desidentificação	0,93** 0,91**	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Variância extraída média (0,89 e 0,59).
FFMQ	Baer et al. (2006)	Observar as experiências Descrever as experiências Agir com consciência Não julgar as experiências Não reagir às experiências	$\alpha=0,83$ $\alpha=0,91$ $\alpha=0,87$ $\alpha=0,87$ $\alpha=0,75$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	-
FFMQ- BR <sup>1</sup>	Barros et al. (2014)	Não julgamento Agir com consciência – a Observar Descrever – a Descrever – b Não reatividade Agir com consciência – b	$\alpha=0,78$ $\alpha=0,79$ $\alpha=0,76$ $\alpha=0,76$ $\alpha=0,75$ $\alpha=0,68$ $\alpha=0,63$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Teste reteste (período não informado $r=0,90$ ) <i>Split half</i> (0,67).
CAMS e CAMS-R	Feldman et al. (2007)	Atenção Foco no presente Consciência Aceitação	$\alpha=0,79^*$ $\alpha=0,53^*$ $\alpha=0,42^*$ $\alpha=0,56^*$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	
PHLMS	Cardaciotto et al. (2008)	<i>Awareness</i> Aceitação	$\alpha=0,85$ $\alpha=0,87$	Validade de conteúdo, por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	

(CC), - = precisão estimada apenas pelo alfa de Cronbach

### **Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (MAAS; Brown & Ryan, 2003).**

A escala é composta por 15 itens, com o objetivo de avaliar a atenção voltada para a consciência do momento presente e que, segundo Feldman, Hayes, e Kumar (2007), avalia, exclusivamente, o aspecto atencional da atenção plena. Os autores conceituam *mindfulness* como um atributo da consciência relacionado ao bem-estar, composto por dois fatores, consciência e atenção, apesar de operacionalizarem o construto unifatorialmente: atenção *mindful*. Os respondentes devem indicar o quanto têm experimentado o que está descrito em cada uma das afirmativas, usando uma escala de seis pontos, que varia de um (*quase sempre*) a seis (*quase nunca*). Altos escores refletem maior capacidade de *mindfulness*. São exemplos de itens: “Quebro ou derramo coisas por falta de cuidado, por não estar prestando atenção ou por estar pensando em outras coisas” e “Tenho dificuldade para focar no que está acontecendo no presente”. A escala foi desenvolvida para o público adulto americano.

A versão original do instrumento foi feita com base em uma revisão na literatura, que gerou 184 itens, tendo eles sido enviados para nove pesquisadores e praticantes de *mindfulness*, para a realização da análise de juízes. Dessa avaliação, restaram 55 itens. Os autores realizaram uma análise fatorial confirmatória com uma amostra de 327 universitários, e outra com 239 adultos da população geral não clínica, havendo confirmação da estrutura unifatorial em ambas as amostras.

Foram efetuados estudos para avaliação da precisão a partir do método teste-reteste (após quatro semanas), que obteve a correlação elevada ( $r=0,81$ ). Além disso, foram estimadas correlações com outras medidas, o que identificou evidência de validade baseada na associação com construto externo convergente e discriminante, indicando que *mindfulness* relaciona-se com comportamentos autorregulados, emoções positivas e bem-estar físico, psicológico e subjetivo. Um segundo estudo ( $N=711$ ) foi conduzido para avaliar a replicabilidade do modelo (MacKillop & Anderson, 2007). A análise confirmatória revelou a já esperada unidimensionalidade e a avaliação da consistência

Instru- mentos	Autoria	Fatores/ dimensões	Consistência interna	Evidência s de validade	Precisão (além do $\alpha$ )
PHLMS- BR <sup>1</sup>	Silveira et al. (2012)	<i>Awareness e Aceitação</i>	$\alpha=0,85$ $\alpha=0,81$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	-
CAMM	Greco et al. (2012)	<i>Mindfulness</i>	$\alpha=0,80$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	-

Nota. <sup>1</sup> = teste possui estudo de validação brasileiro, \* = valores referentes à amostra maior ( $N=298$ ), \*\* = Confiabilidade Composta

interna resultou em um alfa de Cronbach ( $\alpha=0,89$ ).

Esse instrumento apresentou evidências de validade para populações de crianças canadenses (Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann, & Zumbo, 2013), adolescentes alemães (Bruin, Zijlstra, Weijer-Bergsma, & Bögels, 2011), população adulta francesa (Jermann et al., 2009), população infantil chinesa (Black, Sussman, Johnson, & Milam, 2012), população adulta sueca (Hansen, Lundh, Homman, & Wangby-Lundh, 2009) e população adulta americana com câncer (Carlson & Brown, 2005). Além disso, a escala possui um estudo de análise de funcionamento diferencial dos itens – DIF (Van Dam, Earleywine, Border, 2010). A MAAS também possui um estudo de adaptação com uma amostra brasileira ( $N=395$ ) (Barros, Kozasa, Souza, & Ronzani, 2015), cuja unidimensionalidade

foi corroborada ( $\alpha=0,83$ ). Além do alfa de Cronbach, os autores efetuaram o teste-reteste ( $r=0,80$ ) e o *split half* (0,67) como métodos para estimar a precisão da medida.

### **Inventário Kentuck de habilidades de *Mindfulness* (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004).**

Esse instrumento compõe-se de 39 itens que avaliam a tendência de estar consciente no cotidiano, além de verificar a capacidade de atenção plena, usando escala Likert de cinco pontos, na qual 1 significa *nunca ou muito raramente* e 5, *quase sempre*. São exemplos de itens: “Fico atento se meus músculos estão tensos ou relaxados” e “Percebo quando meu humor começa a mudar”.

A análise fatorial exploratória, usando fatoraçoão pelos eixos principais com rotação oblíqua, seguida pela análise do *scree plot*, sugeriram a solução de

quatro fatores, explicando 43% da variância. A análise fatorial confirmatória indicou que essa solução era a mais adequada. A precisão foi estimada por meio do teste-reteste (14 a 17 dias após a primeira aplicação), com correlações acima de 0,60 para os fatores Observar ( $r=0,65$ ), Descrever ( $r=0,81$ ), Agir com consciência ( $r=0,86$ ) e Aceitar sem julgar ( $r=0,83$ ).

Foram obtidas correlações significativas com outras variáveis, dentre elas, traços de personalidade, ansiedade e satisfação com a vida, indicando, dentre outros resultados, que altos escores em *mindfulness* estariam associados com baixos escores em neuroticismo, sintomas psicológicos e de esquiva experiencial, além de alto nível em inteligência emocional. Para a seleção dos itens que comporiam a escala em sua versão final, aqueles com baixa correlação item-total foram eliminados, bem como os com baixa correlação inter-item. Restaram 39 itens, agrupados nos fatores “observar”, “descrever”, “agir com consciência” e “aceitar sem julgar”, com coeficientes alfa de 0,91, 0,84, 0,83 e 0,87, respectivamente. O instrumento recebeu estudos de adaptação para a população sueca adulta não clínica (Hansen et al., 2009) e para a população francesa

adulta com transtorno de personalidade borderline (Nicastro, Jermann, Bondolfi, & Mc Quillian, 2010).

### **Inventário Freiburg de *Mindfulness* (FMI; Walach et al., 2006).**

O inventário descreve o construto *mindfulness* a partir do referencial teórico descrito por Bishop et al. (2004), alinhado à Psicologia budista (Hirayama, Milani, Rodrigues, Barros, & Alexandre, 2014). Esse inventário tem uma versão simplificada, composta por 14 assertivas e indicada para o público americano adulto leigo em budismo e, portanto, contextos gerais. Há ainda uma versão mais extensa, com 30 assertivas, indicada para uso em pesquisas. A correlação entre as versões foi  $r=0,95$ . Os itens desse instrumento referem-se à frequência com que as assertivas foram percebidas nos últimos dias, utilizando-se de uma escala de quatro pontos, tal que 1 significa *raramente* e 4 significa *quase sempre*. São exemplos de itens: “Percebo meus sentimentos sem me perder neles” e “Vejo meus erros e dificuldades sem julgá-los”.

Para a construção dos itens, os autores efetuaram uma revisão da literatura. Os itens elaborados foram levados à análise de juízes.



Na sequência, os itens foram aplicados em 115 sujeitos, para as análises psicométricas, durante dois momentos, antes e depois de um retiro de meditação. A partir disso, obteve-se uma versão do instrumento com 30 itens e alfa de Cronbach de  $\alpha=0,86$  e outra simplificada ( $\alpha=0,85$ ). Todos os itens apresentaram cargas maiores do que 0,44 na versão expandida e maior do que 0,57, na simplificada. O primeiro fator explicou mais de 35% da variância. A descrição a seguir refere-se às duas versões.

Para a realização de estudos de validação, a escala foi aplicada em três grupos, sendo um composto por 85 indivíduos oriundos de centros de meditação, outros 85 recrutados da população geral e, ainda, 115 de populações clínicas. No tocante à dimensionalidade, a análise dos componentes principais dos 30 itens, com rotação varimax, indicou quatro fatores e explicou 51% da variância, sendo que o primeiro fator explicou 35% da variância. Os fatores foram identificados como “presença *mindful*”, “aceitação não julgamental”, “abertura à experiência” e “*insight*”. Apesar disso, considerando que houve alta correlação entre os fatores e alta carga em um fator comum, há indicação em não dividir a escala

em fatores, mas pensar em um único fator geral (cujas cargas ficam entre 0,34 e 0,60).

Foram estimadas correlações com construtos associados, como a Autoconsciência e Sintomatologia, os quais revelaram, dentre outros resultados, que *mindfulness* é associado com menos estresse e de redução de sintomas. A FMI teve também estudo de adaptação com uma amostra francesa (Trousselard et al., 2010). A versão simplificada foi objeto de um estudo de validade de conteúdo com amostras brasileiras (Hirayama et al., 2014), no qual os itens tiveram seu entendimento avaliado por duas amostras de adultos, compostas por população geral e meditadores ( $N=81$ ), indicando resultados iniciais favoráveis para uso com esse público.

### **Escala cognitiva e afetiva de *Mindfulness* (CAMS e CAMS-R; Feldman et al., 2007).**

A CAMS-R é uma versão revisada da Escala CAMS (não publicada), composta por 20 itens. Os autores operacionalizaram o construto a partir dos conceitos de Kabat-Zinn (1990) e Bishop et al. (2004). Um conjunto com 35 itens foi organizado por um grupo de pesquisadores e *experts* em atenção plena, os quais buscam analisar atitudes em

relação às experiências internas, emoções e pensamentos. Esses itens foram compostos pelos 20 itens da primeira versão da CAMS, associados a 17 novos itens, levantados a partir de outros estudos e instrumentos. Os itens abordam assertivas de autoavaliação, com uma escala de quatro pontos, sendo que 1 significa *raramente* e 4 significa *quase sempre*, sendo exemplos: “Estou preocupado com o futuro” e “Sou capaz de focar no tempo presente”.

Esse conjunto de itens foi aplicado em 548 estudantes universitários americanos, para fins de análise da estrutura interna. A amostra foi dividida em duas partes: os dados referentes a 250 sujeitos foram submetidos à análise fatorial exploratória e a outra parte ( $n=298$ ), para as análises confirmatórias. Como resultado da primeira análise, restaram 20 itens, contudo, os indicadores de ajuste não se mostraram adequados. Mantiveram-se os itens que carregavam em mais de um fator e os demais foram excluídos, gerando uma versão final de 12 itens e revelando bom ajuste. Dessa forma, confirmou-se o modelo unifatorial latente de segunda ordem, associado a quatro fatores latentes de primeira ordem: Atenção, Foco

no presente, Consciência e Aceitação.

Os autores executaram análise confirmatória com a segunda parte da amostra ( $N=298$ ). A consistência interna obtida mostrou-se adequada em ambas as amostras

(1)  $\alpha=0,74$  e (2)  $\alpha=0,77$ . Adicionalmente, os autores ( $N=212$ ) efetuaram correlações entre a CAMS-R e os instrumentos FMI e MAAS, além de correlações com instrumentos para avaliação da ruminação, supressão de pensamentos e bem-estar, revelando características favoráveis quanto à validade da escala.

### **Escala Toronto de *Mindfulness* (TMS; Lau et al., 2006).**

A escala é composta de 35 itens, com os quais se busca avaliar a capacidade de evocar o estado *mindful* produzido em um momento exclusivo com a prática de *mindfulness*. A versão final da escala compõe-se de dois fatores: Curiosidade e Desidentificação. Ambos são caracterizados pela atitude de Distanciamento de si, não se deixando levar por pensamentos, sensações ou sentimentos.

Os itens refletem aspectos subjetivos da autorregulação da atenção, indicando a qualidade da atenção não elaborada (Lau et al., 2006). A escala leva o praticante

de *mindfulness* a refletir sobre um momento específico no tempo (após uma prática meditativa, por exemplo) e, por isso, segundo os autores “pode não refletir a verdadeira capacidade de evocar o estado *mindful*” (p. 1462).

O respondente deve indicar o grau com que cada uma das afirmações foram experimentadas, em uma escala de cinco pontos, em que zero indica nada e quatro indica  *muito*. São exemplos de itens: “Estava curioso sobre minhas reações às coisas” e “Percebi mudanças em meu humor”.

Para a análise da estrutura interna, uma amostra ( $N=174$ ) foi destinada à análise fatorial exploratória e a outra ( $N=200$ ) à análise confirmatória. A análise exploratória sugeriu uma estrutura de três fatores, contudo o *scree plot* revelou apenas dois. Na solução bifatorial, os fatores respondem por 66% e 29% de variância explicada e a correlação entre eles foi de 0,26. O índice de confiabilidade composta (CC) (0,93 e 0,91), análogo ao alfa de Cronbach, foi utilizado para indicar a consistência interna da escala e, associado ao índice da variância extraída (VE) (0,89 e 0,59), indicaram a precisão dos fatores. Dos 35 itens da versão preliminar do instrumento, 20 foram excluídos por apresentarem baixa carga fatorial ou por exibirem carga fatorial

elevada em mais de um fator. Outros dois itens foram excluídos por baixa correlação item-total, restando 13 itens na versão final da escala.

A validade discriminante do modelo bifatorial foi verificada a partir do qui-quadrado, o qual foi estatisticamente significativo, indicando-o como o mais adequado. Foram efetuados estudos para evidências de validade de critério e incremental, a partir de amostras de pacientes que participaram de programas de *mindfulness*, os quais revelaram que escores no instrumento aumentaram a partir do programa e que escores em “desidentificação” predizem melhoras em resultados clínicos.

### **Questionário das cinco facetas de *Mindfulness* (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).**

A partir de uma revisão da operacionalização do construto *mindfulness* de cinco principais instrumentos disponíveis na ocasião da construção da FFMQ, foram coletados os 112 itens dessas cinco medidas (FMI, MAAS, KIMS, MQ e CAMS). Esse conjunto de itens foi testado em 613 adultos americanos, universitários de Psicologia.

Para a aplicação do teste, os respondentes devem avaliar-se a partir da frequência com que cada uma das situações abordadas nos

itens aconteceu, baseando-se nas experiências dos últimos meses. Na escala, 1 representa *nunca ou quase nunca* e 5 representa *sempre ou quase sempre*. São exemplos de itens: “Percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles” e “Em situações difíceis, consigo pausar sem reagir imediatamente”.

Os autores realizaram uma análise fatorial exploratória ( $N=613$ ) a partir da fatoração pelos eixos principais, com rotação oblíqua. O *scree plot* revelou uma solução com cinco fatores, explicando 33% da variância total. Itens com as maiores cargas fatoriais foram mantidos (entre 0,20 e 0,39), restando, finalmente, 39 itens. O instrumento avalia cinco dimensões: Observar as experiências, Descrever as experiências, Agir com consciência, Não julgamento das experiências e Não reagir às experiências. Os autores efetuaram análise fatorial confirmatória ( $N=268$ ) e os valores de CFI e NNFI e RMSEA indicaram boa adequação do modelo com cinco fatores (CFI=0,96, NNFI=0,95, RMSEA=0,06).

Foram efetuados estudos comparando os fatores do instrumento com outros construtos, como Neuroticismo e Inteligência emocional. Os

participantes também responderam a um inventário de sintomas BSI (*Brief Symptom Inventory* – BSI). Por meio de análise de regressão entre as cinco dimensões e os outros fenômenos, três delas apresentaram evidência de validade incremental, em predição de sintomas. A escala também recebeu estudos de validade baseada na estrutura interna (Baer et al., 2008) e de análises de DIF (Baer, Samuel, & Lykins, 2011). Além disso, recebeu um estudo de adaptação com amostra brasileira (Barros, Kozasa, Souza, & Ronzani, 2014).

No estudo da versão brasileira, os autores efetuaram adaptação dos itens a partir de uma amostra de adultos ( $N=395$ ), sendo uma parte composta por meditadores, os quais também responderam a uma escala de bem-estar subjetivo. A análise fatorial indicou uma versão com sete fatores (dois fatores se subdividiram). Segundo os autores, o fator Descrever dividiu-se em função da formulação dos itens, de forma que eram positivos no quarto fator e negativos no quinto. Agir com consciência dividiu-se em comportamentos de Piloto automático e comportamentos de agir distraidamente. O alfa de Cronbach total foi 0,81 e por

fatores: (a) não julgamento ( $\alpha=0,78$ ), (b) agir com consciência – piloto automático ( $\alpha=0,79$ ), (c) observar ( $\alpha=0,76$ ), (d) descrever – positivo ( $\alpha=0,76$ ), (e) descrever—negativo ( $\alpha=0,75$ ), (f) não reatividade ( $\alpha=0,68$ ) e (g) agir com consciência-distração ( $\alpha=0,63$ ).

**Escala Filadélfia de Mindfulness (PHLMS; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008).**

A escala é composta por 20 itens e avalia a frequência com que os respondentes experimentaram as situações descritas nas assertivas, na última semana, utilizando-se de uma escala de cinco pontos, em que 0 significa *nunca* e 4 *com muita frequência*. São exemplos de itens: “Tento me distrair quando sinto alguma emoção desagradável” e “Digo-me que não deveria ter certos tipos de pensamentos”.

Para a construção do teste, os autores organizaram um *pool* com 105 itens a partir da definição do construto para Kabat-Zinn (1990) e Bishop et al. (2004). Os itens foram encaminhados para cinco juízes, com o objetivo de verificar a validade de conteúdo e aparente. Como coeficiente de validade de conteúdo, foi utilizado o índice estatístico V (retenção de itens),

o qual fez restar 58 itens. A concordância entre os juízes indicou boa representação de ambos os fatores propostos.

Para os estudos de validação, a escala com 58 itens foi aplicada em um grupo de universitários estadunidenses ( $N=559$ ). Foi efetuada análise fatorial exploratória com fatoração pelos eixos principais e rotação Promax, mantendo-se apenas os itens que carregavam acima de 0,45, gerando uma versão com 25 itens. Por meio da avaliação da consistência interna, reduziram-se outros cinco itens, restando 20 na versão final. Os estudos psicométricos confirmaram a hipótese de bifatorialidade. Os rótulos dados aos fatores foram *Awareness*, que se refere ao monitoramento contínuo da experiência do tempo presente, associado à regulação da atenção, e *Aceitação*, que reflete a atitude de não julgamento das próprias experiências (pensamento, emoção e sensação).

Análises de confiabilidade foram feitas para cada uma das subescalas com 10 itens cada. Para a subescala *Awareness* foi obtido coeficiente alfa de Cronbach de 0,81, com correlação item-total variando de 0,43 a 0,60 e as correlações inter-item entre 0,13 e 0,15. Para a subescala *Aceitação*, o alfa de Cronbach foi de 0,85, a correlação item-total variou entre

0,47 e 0,67 e as correlações inter-item de 0,17 a 0,54. Além disso, foram efetuadas correlações com outras medidas, como a MAAS e o Inventário de Depressão de Beck, indicando validade pela associação com outras variáveis. Um estudo de adaptação e validação do instrumento para o Brasil foi realizado por Silveira, Castro, e Gomes (2012). Após a tradução e retrotradução, os autores efetuaram a aplicação *on-line* do instrumento traduzido, associado a outras medidas, em uma amostra de adultos ( $N=703$ ). A partir dos dados coletados, foi realizada uma análise dos componentes principais, na qual foram encontrados quatro fatores com autovalor superior a 1 e com variância explicada de 54,9%. A análise do *scree plot* revelou a estrutura bifatorial. Foi feita a análise da consistência interna dos fatores, na qual foram obtidos alfas de Cronbach de 0,85 e de 0,81 para o primeiro e segundo fator, respectivamente.

### **Medida de *Mindfulness* para crianças e adolescentes (CAMM; Greco, Baer, & Smith, 2011).**

A CAMM é, atualmente, a única medida para avaliar *mindfulness* em populações infanto-juvenis americanas, com idade a partir dos nove anos de idade. Essa medida compõe-se por 10 itens,

avaliados em uma escala de cinco pontos, relativos à frequência da consciência sobre o tempo presente, sendo que 0 significa *nunca é verdade* e 4, *sempre é verdade*. São exemplos de itens: “Presto atenção em meus pensamentos” e “Fico chateado comigo por ter certos tipos de pensamento”.

A compreensão do construto *mindfulness* no instrumento se baseia na perspectiva teórica abordada no instrumento KIMS (Escala Kentuck de *Mindfulness*). A definição do construto na KIMS compõe-se de quatro facetas, das quais foram aproveitadas apenas três, a saber, Observar, que significa o grau com o que respondente percebe ou reage aos fenômenos internos, Agir com consciência, que indica a consciência centrada no tempo presente e envolvida na atividade corrente, e Aceitar sem julgar, que se refere à observação da consciência não julgadora e aberta para experienciar eventos internos. A quarta faceta (Descrever) foi excluída em consideração à população e à solução fatorial.

Os autores geraram, inicialmente, 25 itens, os quais foram encaminhados para quatro juízes efetuarem a análise semântica. Desse procedimento, nenhum item foi recusado, sendo, então, administrados em 428 alunos do

5º ao 9º anos do ensino fundamental estadunidense ( $N=334$ ). Os itens foram submetidos à análise fatorial exploratória, usando fatoração pelos eixos principais, com rotação oblíqua. A análise do *scree plot* revelou que seriam possíveis soluções com um, dois ou três fatores, todavia, a solução unifatorial foi a mais adequada. Em observância ao aspecto teórico associado à população infantil, os autores optaram por retirar os nove itens referentes à faceta Observar, processo que resultou na manutenção de 16 itens. Os autores efetuaram análise fatorial exploratória (fatoração pelos eixos principais, com rotação oblíqua) e dez, dos 16 itens, carregaram com mais de 0,40 na solução unifatorial. Em observância a isso, optaram por manter apenas esses dez itens, que apresentou alfa de Cronbach de 0,80.

Posteriormente, os autores efetuaram análise fatorial confirmatória ( $N=332$ ), apresentando índices que denotam boa adequação. Por fim, foram verificadas evidências de validade convergente e incremental ( $N=319$ ), revelando que escores em CAMM correlacionaram-se positivamente com qualidade de vida e competência acadêmica, e negativamente com reclamações somáticas e supressão de

pensamentos. Esse instrumento também possui um estudo de adaptação para a população infantil holandesa (Bruin et al., 2011).

### **Discussão**

Esta revisão objetivou mapear estudos de construção e validade de oito medidas para avaliar atenção plena. Puderam ser destacados os principais aspectos referentes à dimensionalidade, itens (quantidade e exemplos) e formato das instruções, público-alvo, evidências de validade e precisão e estudos de adaptação transcultural.

No tocante à dimensionalidade, observou-se que a atenção plena é operacionalizada de maneira diversificada. Os estudos revelaram principalmente soluções bifatoriais (Cardaciotto et al., 2008; Lau et al., 2006) e de quatro componentes (Feldman et al., 2007; Walach et al., 2006). A versão mais extensa compõe-se por cinco facetas (Baer et al., 2006). Apesar dos diferentes componentes, o modelo unifatorial para a explicação do construto também pode ser observado (Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006; Walach et al., 2006).

Dentre os componentes propostos, aqueles derivados da perspectiva meditativa (aceitação, não reatividade e consciência)

foram os mais frequentemente trabalhados. Diferentemente, o componente Atenção foi o menos operacionalizado nos instrumentos analisados. Nenhum instrumento utilizou indicadores da atenção plena derivados da terceira perspectiva, sugerindo menor aceitação dela pela comunidade científica, por questões diversas (Hart et al., 2013; Siegling & Petrides, 2014). Em relação às medidas analisadas, destaca-se a forma como se deu a seleção dos itens na análise de juízes, cujo método foi qualitativo em sete dos estudos, não tendo sido referidas análises baseadas na verificação da concordância entre eles. Todos os instrumentos analisados apresentam evidências de validade baseada na estrutura interna e também oferecem evidências de validade por meio da relação com outras variáveis. O uso do método teste-reteste foi o mais frequente para estimar a precisão entre os variados instrumentos analisados. O reduzido número de itens nos instrumentos (Carvalho, Nunes, Primi, & Nunes, 2012), variando de 10 a 39 ( $M=22$ ) também pode prejudicar a precisão de alguns fatores analisados, contudo a pequena quantidade de itens facilita a utilização dos instrumentos tanto na prática profissional como em pesquisas.

Essa questão deve ser considerada em estudos futuros. Puderam ser observados diferentes estudos de adaptação e validação transcultural para diferentes países e populações, incluindo amostras brasileiras. Também é válido ressaltar que, em todos os estudos analisados, as amostras compuseram-se por sujeitos meditadores, populações clínicas de quadros diversos e população geral, tendo esses mesmos perfis sido replicados nos estudos nacionais. Isso aponta a necessidade e o desafio de explorar a atenção plena em outros contextos, envolvendo outros perfis de participantes, vislumbrando campos onde consciência e atenção sejam importantes.

O objetivo principal deste artigo foi detalhar o processo de criação e validação de algumas escalas de atenção plena utilizadas nas pesquisas internacionais e, para isso, foram analisadas oito medidas. Foi possível destacar que, dentre as três perspectivas para a compreensão do fenômeno, imperam elementos derivados da perspectiva meditativa. Além disso, o componente Atenção tem sido pouco explorado na operacionalização do



construto, o que indica a necessidade de construção de instrumentos que integrem os diversos componentes representativos das perspectivas para a compreensão do fenômeno. Adicionalmente, faz-se necessário apontar uma limitação para esta revisão, qual sejam os estudos de adaptação transcultural, dentre os quais, alguns não foram contemplados nesta revisão, uma vez que o ritmo da produção científica nesse âmbito tem crescido consideravelmente. Espera-se que, em longo prazo, sejam feitos mais estudos de construção, adaptação, validação e precisão de medidas para *mindfulness*, de modo a fornecer ferramentas adequadas para atuação do psicólogo com interesse no fenômeno.

## Referências

- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. B. (2011). Differential item functioning on the five-facet mindfulness questionnaire is minimal in demographically matched meditators and non-meditators. *Assessment, 18*(1), 3-10. doi: 10.1177/1073191110392498
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-42. doi: 10.1177/1073191107313003
- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(3), 317-327. doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica, 28*(1), 87-95. doi: 10.1590/1678-7153.201528110
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Assessment of *mindfulness* with self- report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness, 4*(3), 191-202. doi: 10.1007/s12671-012-0110-9
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology, 11*(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Black, D. S. (2010). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. *Mindfulness, 1*(3), 174-176. doi 10.1007/s12671-010-0019-0

- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Psychometric assessment of the mindful attention awareness scale (MAAS) among Chinese adolescents. *Assessment, 19*(1), 42-52. doi: 10.1177/1073191111415365
- 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), 822-48. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bruin, E. I., Zijlstra, B. H., Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample. *Mindfulness, 2*(3), 201-211;
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. doi: 1073191107311467
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(1), 29-33. doi: 10.1016/j.jpsychores.2004.04.366
- Carvalho, L. F. C., Nunes, M. F. O., Primi, R., & Nunes, C. H. S. S. (2012). Evidências desfavoráveis para avaliação da personalidade com um instrumento de 10 itens. *Paidéia (Ribeirão Preto), 22*(51), 63-71. doi: 10.1590/S0103-863X2012000100008
- Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkantz M., Muller D., Santorelli S. ... Sheridan, J., F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564-570. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>
- Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 7*(2), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-7-2
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie, 57*(2), 70-77. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3303604/>

- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMSR). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. doi 10.1007/s10862-006-9035-8
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. doi: 10.1037/a0018441.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-14 doi: 10.1037/a0022819
- Haigh, E.A.P., Moore, M.T., Kashdan, T. B., & Fresco, D.M. (2011). Examination of the Factor Structure of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*. 18(1), 11-26. DOI: 10.1177/10731911110386342
- Hansen, E., Lundh, L. G., Homman, A., & Wangby-Lundh, M. (2009). Measuring mindfulness: Pilot studies with the Swedish versions of the mindful attention awareness scale and the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 2-15. doi 10.1080/16506070802383230
- Hart, R., Ivztan, R., H., I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology, American Psychological Association*, 17(4), 453-466. doi:10.1037/a0035212453
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. doi: 10.1590/1413-81232014199.12272013
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. doi: 10.1037/a0018555
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theory and

- empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2011), 222-227.
- Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful attention awareness scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment*, 21(4), 506-14. doi: 10.1037/a0017032
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em Ie, A., Christelle, T., N., & Langer, E., J. (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118294895.ch1.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi: 10.1002/jclp.20326/pdf
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2013). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5, 730-741. doi: 10.1007/s12671-013-0228-4
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 289-293. doi: 10.1007/s10862-007-9045-1
- Nicastro, R., Jermann, F., Bondolfi, G., & McQuillan, A. (2010). Assessment of mindfulness with the French version of the Kentucky inventory of mindfulness skills in community and borderline personality disorder samples. *Assessment*, 17(2), 197-205. doi: 10.1177/1073191110363551
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: A systematic review of instruments to measure an emergent Patient Reported Outcome (PRO). *Quality Life Research*, 22(10), 2639-59. doi: 10.1007/s11136-013-0395-8
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003066X.55.1.5

- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014). Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the fivefactor model. *Front Psychology*, 5, 1164. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01164
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. doi: 10.1590/S1413-82712012000200005
- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychology Assessment*, 25(4), 1286-1299.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphel, Cian, C., Duymedjian, R., Claverie, D., & Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg mindfulness inventory-short version: Relationships between mindfulness and stress in an adult population. *Biopsychosocial Medicine*, 4(8). doi:10.1186/1751-0759-4-8
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An item response theory analysis of the mindful attention awareness scale. *Personality and Individual Differences*, 49(2010), 805-810. doi: 10.1016/j.paid.2010.07.020
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025