

299

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO. Bruna Larissa Seibel, Ana Paula Zoltowski, Carolina Menezes, Debora Dalbosco Dell Aglio (*orient.*) (UFRGS).

A meditação é uma prática de atenção à consciência do momento presente, a qual pode influenciar positivamente o estado psicológico através da regulação emocional e atencional. O presente estudo teve como objetivo explorar e descrever a experiência subjetiva relatada por 105 praticantes de meditação do tipo passiva, através de uma pergunta aberta sobre como a prática de meditação se reflete na sua vida cotidiana. A amostra teve idade entre 22 e 67 anos ($M=41,4$, $DP=11,7$), sendo 64, 8% mulheres. O tempo de prática variou de um a 420 meses ($M=91,8$, $DP=99,4$), com uma média de frequência de quatro vezes por semana ($DP=2,1$) e duração média de 35, 4 minutos ($DP=19,2$). Os praticantes foram selecionados por conveniência, em centros de prática de meditação de Porto Alegre. Através da análise de conteúdo qualitativa, 402 respostas foram categorizadas em seis dimensões, com concordância entre juízes de 87, 8%, com índice kappa de 67% ($p=0,003$). Os percentuais de respostas em cada dimensão foram: 46, 7% na dimensão cognitiva (por exemplo, maior centramento, auto-conhecimento e atenção); 33, 5% na dimensão emocional (como maior equilíbrio emocional, felicidade e redução do estresse e da ansiedade); 8, 2% na dimensão física (maior relaxamento e qualidade da saúde); 5, 2% na dimensão social (como melhora nos relacionamentos); 3, 7% espiritual (conexão com algo maior) e 2, 4% de outras respostas. A alta prevalência de respostas sobre o efeito cognitivo e emocional da meditação indica sua estreita relação com o campo da psicologia, uma vez que diversos benefícios psicológicos podem ser produzidos. Além disso, estes dados corroboram a idéia de que a meditação não elimina conflitos, mas ajuda a colocá-los sob outra perspectiva, facilitando o retorno ao equilíbrio mental e emocional.