

298

A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO, ESTRESSE E NEUROTICISMO. *Oscar Luiz Castro Fontella, Carolina Baptista Menezes, Debora Dalbosco Dell Aglio (orient.) (UFRGS).*

A meditação caracteriza-se pela prática da atenção plena no momento presente. Pesquisas têm identificado seus mecanismos psicofisiológicos e apontado sua associação a uma melhor saúde física e mental. Em particular, a sua eficácia como intervenção clínica tem sido relacionada à diminuição dos sintomas ligados ao estresse e ansiedade. Ademais, pesquisas têm observado que os seus efeitos podem ser ampliados com a prática prolongada. Este foi um estudo quantitativo, transversal e correlacional, cujo objetivo foi investigar a correlação entre o tempo de prática de meditação e os escores do fator de Estresse do Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG-60) e de Neuroticismo da Bateria Fatorial de Personalidade (BFP). Participaram 122 adultos (64, 8% mulheres), entre 22 e 67 anos ($M=41$; $DP=11,4$), praticantes da meditação do tipo passiva. O tempo de prática variou de um a 420 meses ($Md=48$). Esta amostra foi selecionada por conveniência em locais de prática de meditação de Porto Alegre. Além da análise descritiva, utilizou-se o teste de correlação de Spearman, o qual mostrou uma correlação negativa estatisticamente significativa, embora de fraca magnitude, entre o tempo de prática de meditação e os escores de estresse ($\rho=-0,26$; $p=0,004$) e de neuroticismo ($\rho=-0,24$; $p=0,009$). Também observou-se uma correlação positiva e significativa entre estresse e neuroticismo ($\rho=0,63$; $p<0,001$). Portanto, visto que estresse e neuroticismo estiveram relacionados e que o tempo de meditação correlacionou-se negativamente a ambos, é possível sugerir que esta prática pode contribuir para a redução do estresse e da ansiedade. Estes dados corroboram outros estudos e reforçam a idéia de que esta técnica pode auxiliar na promoção de saúde e no tratamento de diversas condições psicossomáticas.