UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

MARIA NEYRIAN DE FÁTIMA FERNANDES

Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação de *Mindfulness*

Ribeirão Preto
2019

MARIA NEYRIAN DE FÁTIMA FERNANDES

Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação de *Mindfulness*

Tese apresentada à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Doutora em Ciências, Programa de Enfermagem Psiquiátrica.

Linha de Pesquisa: Promoção de Saúde Mental

Orientadora: Profa. Dra. Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato
Coorientadora: Dra. Ana Carolina Guidorizzi Zanetti

Ribeirão Preto
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catalogação na Publicação

Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas
Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

Fernandes, Maria Neyrian de Fátima.
Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação de *Mindfulness*/ Maria Neyrian de Fátima Fernandes. -- São Paulo, 2019.
134f.

Orientadora: Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato
Tese (Doutorado) – Departamento de Enfermagem Psiquiá-trica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2019.

1. Saúde Mental. 2. *Mindfulness*. 3. Psicometria.
I. Gherardi-Donato, Edilaine Cristina da Silva. II. Universidade de São Paulo. III. Título.
CDD: 616.98

FERNANDES, Maria Neyrian de Fátima

Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação de *Mindfulness*

Tese apresentada à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Doutora em Ciências, Programa de Enfermagem Psiquiátrica.

Aprovada em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Aos meus pais Aldenisa e Nerildo pelo exemplo e amor incondicional.

AGRADECIMENTOS

Tão desafiador quanto escrever esta tese é agradecer aos envolvidos neste processo, pois muitas pessoas inspiradoras e interessantes atravessaram o meu caminho nos últimos anos, marcando minha vida profissional e pessoal.

Primeiro, agradeço à minha família na figura dos meus pais, Aldenisa e Nerildo, que sempre sonharam e lutaram para nos dar o melhor que eles podiam. Sempre falavam que a educação era a melhor herança que eles poderiam nos deixar. Agradeço também ao meu irmão Nélio, pela parceria na criatividade, ajuda e apoio em todos os momentos. Aos meus avós, primos e primas, tios e tias pelo amor e pela "corujisse" de sempre, principalmente a minha tia Dida, Alsenir.

Também agradeço à Constituição Federal de 1988 que, ao garantir saúde e educação como direito do cidadão e dever do Estado, permitiu que eu, retirante na infância, tivesse acesso às melhores universidades públicas do país e a um emprego público como docente da Universidade Federal do Maranhão. Por meio de todos esses mecanismos, conquistei espaço para estagiar na *University of Washington* em Seattle e na Organização Pan-Americana da Saúde em Washington, D.C. Todas essas conquistas são resultantes de uma confluência de oportunidades e possibilidades, que me deram a sorte e o mérito de alcançá-las e, sem as quais, Deus não teria feito tantos milagres na minha vida.

Em especial, agradeço ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão em Imperatriz pelo apoio e pela rara oportunidade de cursar um doutorado com dedicação exclusiva.

Às grandes mulheres que me construíram como pesquisadora durante esta jornada, minhas orientadoras, Edilaine, Carol e Márcia Ciol. Obrigada pela paciência, carinho e exemplo que me inspiraram e me deram forças para prosseguir sempre tentando dar o meu melhor.

Ao grupo de Pesquisa GEPEMEN pelo suporte e pela colaboração nas etapas do trabalho, pelo companheirismo em todos os momentos, sobretudo na distância.

Durante a minha jornada de construção de uma doutora, morei em três cidades incríveis, Ribeirão Preto, Seattle e Washington, D.C., onde tive a oportunidade de conviver com pessoas maravilhosas que me fizeram perceber que nunca estou sozinha, pessoas capazes de transformar em lar os lugares estranhos e longínquos, enchendo minha vida de amor, risadas e companheirismo: Anja, Carla, Chiara, Denise, Driele, Eltinho, Isa, Lari Gimenez, Lari Esper, José Tezinho, Josh, Leo, Manu Leite, Manu Seicenti, Mari, Maycon, Rafa Braga, Raque Cocenas, Samára, Vini e tantos outros que cruzaram meu caminho. Eu sou a marca de tantas pessoas como vocês.

Aos velhos amigos, companheiros de uma longa jornada de carinho e admiração mútua que me fazem prosseguir nesta vida: Belisana, Fê Melo, Rafa Guerreiro, Rafaela Leite e Pris Albuquerque. Obrigada pela existência de vocês e por fazerem parte da minha vida em todos os momentos. A Raionara e Marcelo pelo apoio e por me fazerem acreditar que a USP era possível.

Aos meus amigos de trabalho e de coração: Adriana Crispim, Ana Cristina, Daniel, Edson, Regy e Roberta.

Aos velhos e preciosos mestres que me acompanham há mais de uma década e permanecem na torcida e no aconselhamento: Arnoldo, Bertha, Clélia e Rejane Davim.

Por fim, sou grata por fazer parte do corpo docente da Universidade Federal do Maranhão em Imperatriz e por ter passado por grandes instituições durante este meu processo de formação: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo; *University of Washington*, em Seattle; e Organização Pan-Americana da Saúde, em Washington, D.C.

“As coisas mudam no devagar depressa dos tempos.”

(João Guimarães Rosa, 1908-1967)

RESUMO

FERNANDES, M. N. F. **Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação de *Mindfulness***. 2019. 134f. Tese (Doutorado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2019.

A desconexão com o mundo real é um dos muitos desafios a serem enfrentados para alcançarmos a convivência harmônica com os mundos exterior e interior. É nesse contexto social da atualidade que a atenção plena, também conhecida como *mindfulness*, vem conquistando espaço. *Mindfulness* é uma habilidade metacognitiva que pode ser desenvolvida com a prática. Na perspectiva conceitual do *mindfulness* da psicóloga Ellen Langer, o cultivo da atenção plena tem o intuito de promover a melhoria da eficácia pessoal diante das situações do cotidiano por meio de estratégias da psicologia positiva. A maioria dos intrumentos desenvolvidos para avaliar as intervenções baseadas em *mindfulness* e mensurar os níveis de *mindfulness* na população seguem as tradições orientais onde a meditação ocupa uma posição importante. Para preencher a lacuna de instrumentos com foco na cultura ocidental, foi elaborada a *Langer Mindfulness Scale* (LMS), composta por 21 itens divididos em quatro subescalas que avaliam o *mindfulness* de forma não meditativa. Dessa forma, o objetivo geral deste estudo foi o de realizar a tradução e adaptação cultural, e validar e testar as propriedades psicométricas de construto da escala LMS para o português do Brasil. Trata-se de um estudo metodológico cujo processo envolveu duas fases: (1) processo de adaptação cultural e (2) avaliação das propriedades psicométricas do LMS. O processo de adaptação cultural da escala pautou-se em seis estágios sequenciais: tradução, fusão da tradução, retrotradução, comitê de juízes, pré-teste e envio da escala para avaliação dos autores do instrumento original. Os dados coletados foram analisados por meio da versão 25 do SPSS e do *software R* através da interface *RStudio.* As propriedades psicométricas foram avaliadas em uma amostra auto-selecionada de 543 pessoas da população geral. Foram analisados os padrões de correlação dos dados, a análise fatorial exploratória, análise fatorial confirmatória, a confiabilidade, a validade de construto convergente e discriminante e a comparação entre grupos distintos. Os resultados mostraram que dos participantes, 74,6% eram do sexo feminino, a idade variou entre 18 e 70 anos, com média de 36,4. A maioria (72%) dos participantes possuía pós-graduação, a profissão predominante foi professor (23%), seguido de enfermeiros (22,7%), servidores públicos (22,7%) e estudantes (6,8%), com os demais (24,8%) distribuídos em uma variedade de profissões, desde diarista até magistratura federal. A análise fatorial confirmatória revelou que o modelo com 19 questões apresentou um ajustamento bom e uma melhora no alpha de Cronbach da subescala *envolvimento* da LMS quando comparado com o modelo original de 21 itens. A partir dos achados deste estudo, chegamos à conclusão que a versão brasileira da LMS composta por 19 itens confirma as quatro dimensões da versão original e apresentou boas propriedades psicométricas no contexto cultural da população brasileira. Os resultados mostram que existe uma relação positiva entre *mindfulness* de acordo com a teoria de Langer, a qualidade de vida e o cultivo de atividades criativas.

Descritores: *Mindfulness*, Estudos de Validação, Psicometria, Escala *Mindfulness* de Langer.

ABSTRACT

FERNANDES, M. N. F. **Translation, cross-cultural adaptation and validation of the Langer Mindfulness Scale assessment.** 2019**.** 134p. Thesis (Doctorate's degree) - College of Nursing, University of São Paulo, Ribeirão Preto, 2019.

Disconnection from the real world is one of the many challenges to be faced to achieve harmonious coexistence between the inner and the outer world. It is in the current social context that mindfulness has been a topic of extensive popularity. Mindfulness is a metacognitive skill that can develop with practice. In the conceptual perspective of the mindfulness psychologist Ellen Langer, the cultivation of mindfulness aims to promote the improvement of personal efficacy in the face of daily situations through strategies of positive psychology. Most of the instruments developed to evaluate mindfulness-based interventions and to measure the levels of mindfulness in the population follow the Eastern traditions where meditation plays a more prominent role. The Langer Mindfulness Scale was developed to fill the gap of instruments focused on the Western culture, with 21 items divided into four subscales that evaluate mindfulness in a non-meditative way. Thus, the general objective is to perform the translation and cross-culturally adaptation to validate and test the psychometric properties of the LMS construct for Brazilian Portuguese. It is a methodological study whose process involved two phases: (1) cultural adaptation process and (2) evaluation of the psychometric properties of LMS. The cultural adaptation process of the scale followed six sequential stages: translation, translation synthesis, back-translation, a committee of judges, pre-test, and sending the scale for evaluation to the LMS developers. The collected data were analyzed through SPSS version 25 and R software through the RStudio interface. The psychometric properties were evaluated in a self-selected sample of 543 people from the general population. Data correlation patterns, exploratory factorial analysis, confirmatory factorial analysis, reliability, convergent and discriminant construct validity, and comparison between distinct groups were analyzed. The results showed that 74.6% of the participants were female, the age ranged from 18 to 70 years, with an average of 36.4. The majority (72%) of the participants had a postgraduate degree, the predominant profession was teacher (23%), followed by nurses (22.7%), public servants (22.7%) and students (6.8%), with the others (24.8%) distributed in a variety of professions, from cleaners to federal judge. Confirmatory factor analysis revealed that the 19-item model presented a good fit and an improvement in Cronbach's alpha of the *engagement* subscale when compared to the original LMS 21-item model. From the findings, we conclude that the Brazilian version of the LMS with 19 items confirms the four dimensions of the original version and indicated good psychometric properties in the cultural context of the Brazilian population. The results showed that there is a positive relationship among mindfulness, according to Langer's theory, the quality of life, and the cultivation of creative activities.

Keywords: Mindfulness, Validation Studies, Psychometrics, Langer Mindfulness Scale.

RESUMEN

FERNANDES, M. N. F**. Modelo teórico sobre los significados del Estrés Precoz y la vida adulta con depresión.** 2019. 134p Tesis (Doctoral) – Escuela de Enfermería, Universidad de São Paulo, Ribeirão Preto, 2019.

La desconexión del mundo real es uno de los muchos desafíos que se deben enfrentar para lograr una convivencia armoniosa entre el mundo interno y el externo. Es en el contexto social actual que la atención plena, también conocida como *mindfulness*, ha sido un tema de gran popularidad. La atención plena es una habilidad metacognitiva que puede desarrollarse con la práctica. En la perspectiva conceptual de la atención plena de la psicóloga Ellen Langer, el cultivo de la atención plena tiene como objetivo promover la mejora de la eficacia personal frente a las situaciones cotidianas a través de estrategias de psicología positiva. La mayoría de los instrumentos desarrollados para evaluar las intervenciones basadas en *mindfulness* y medir los niveles de *mindfulness* en la población siguen las tradiciones orientales donde la meditación ocupa una posición importante. Para llenar la laguna de instrumentos con foco en la cultura occidental, se elaboró la Escala *Mindfulness* de Langer (LMS) compuesta por 21 items divididos en cuatro subescalas que evalúan el *mindfulness* de forma no meditativa. Por lo tanto, el objetivo general de este estudio fue realizar la traducción y adaptación cultural, y validar y probar las propiedades psicométricas de la escala LMS en el portugués de Brasil. Se trata de un estudio metodológico cuyo proceso involucró dos fases: (1) proceso de adaptación cultural y (2) evaluación de las propiedades psicométricas de la escala LMS. El proceso de adaptación cultural de la escala se basó en seis etapas secuenciales: traducción, fusión de traducción, traducción inversa, comité de jueces, estudio preliminar y envío de la escala para evaluación a los autores de la LMS. Los datos recopilados se analizaron a través del *software* SPSS versión 25 y R a través de la interfaz RStudio. Las propiedades psicométricas se evaluaron en una muestra auto-seleccionada de 543 personas de la población general. Se analizaron los patrones de correlación de los datos, el análisis factorial exploratorio, análisis factorial confirmatorio, la confiabilidad, la validez de constructo convergente y discriminante y la comparación entre grupos distintos. Los resultados mostraron que de los participantes, el 74,6% eran del sexo femenino, la edad varía entre 18 y 70 años, con una media de 36,4. La mayoría (72%) de los participantes poseía postgrado, la profesión predominante fue profesor (23%), seguido de enfermeros (22,7%), funcionarios públicos (22,7%) y estudiantes (6,8%), con los demás (24,8%) distribuidos en una variedad de profesiones, desde limpiadores hasta juez federal. El análisis factorial confirmatorio reveló que el modelo de 19 items presentaba una buena adaptación y una mejora del alfa de Cronbach en la subescala *compromiso* en comparación con el modelo original de 21 items de la LMS. De los hallazgos, llegamos a la conclusión de que la versión brasileña del LMS con 19 items confirma las cuatro dimensiones de la versión original e indicó buenas propiedades psicométricas en el contexto cultural de la población brasileña. Los resultados mostraron que existe una relación positiva entre la atención plena según la teoría de Langer, la calidad de vida y el cultivo de actividades creativas.
Palabras-clave: *Mindfulness*, Estudios de Validación, Psicometría, Escala *Mindfulness* de Langer.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização do Comitê..... 35
Quadro 2 – Caracterização dos instrumentos de coleta de dados utilizados..... 40
Quadro 3 – Itens da LMS – Versões em português dos tradutores independentes Ribeirão Preto – SP, 2017 48
Quadro 4 – Itens da LMS – Versões inicial e final do Consenso em português. Ribeirão Preto – SP, 2017..... 50
Quadro 5 – Versões da retrotradução RTA e RTB. Ribeirão Preto – SP, 2017 51
Quadro 6 – Versão final da LMS. Ribeirão Preto – SP, 2018 58
Quadro 7 – Distribuição dos itens da LMS nos componentes do modelo original e do modelo da análise exploratória da versão traduzida e adaptada para o português 72

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Regra de ouro para interpretar o tamanho de um coeficiente de correlação 44
Tabela 2 – Caracterização sociodemográfica, criativa e meditativa dos participantes do estudo preliminar. Ribeirão Preto – SP, 2018 54
Tabela 3 – Caracterização sociodemográfica da amostra do segundo estudo, Ribeirão Preto – SP, 2018 60
Tabela 4 – Análise descritiva dos itens (Q) da LMS..... 63
Tabela 5 – Consistência interna dos dois modelos da LMS testados na análise fatorial confirmatória da versão traduzida e adaptada para o português..... 77
Tabela 6 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos 19 itens da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído 78
Tabela 7 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos seis itens da dimensão procura pela novidade da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído 79
Tabela 8 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos seis itens da dimensão busca pela novidade da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído 80
Tabela 9 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos quatro itens da dimensão flexibilidade da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído 80
Tabela 10 - Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos três itens da dimensão envolvimento da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído 81
Tabela 11 - Mecanismos de conhecimento da pesquisa 89
Tabela 12 - Motivação dos participantes 89

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Tempo gasto pelos participantes para responder aos questionários *online*..... 60
Gráfico 2 – Estado da federação de residência dos participantes 62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Gráfico de representação dos estágios de tradução e adaptação transcultural do instrumento 34

Figura 2 – Histograma com a curva da distribuição Gaussiana sobreposta de cada item da LMS..... 64

Figura 3 – Distribuição da LMS em histograma das subescalas *Flexibilidade*, *Produção de Novidade*, *Procura pela Novidade* e *Envolvimento* 66

Figura 4 – Apresentação gráfica das correlações lineares entre os pares de itens da LMS ordenados de acordo com as subescalas do instrumento original: *Procura pela novidade* (Q1-Q20), *Produção de novidade* (Q2-Q21), *Flexibilidade* (Q3-Q16) e *Envolvimento* (Q4-Q19)..... 67

Figura 5 – Gráfico de dispersão das matrizes composto por gráficos de dispersão bivariados, histogramas e correlação de Pearson 68

Figura 6 – Análise paralela do *scree plot* 69

Figura 7 – *Scree plot* indicando a variância explicada de cada componente (*dimension*) 70

Figura 8 – Análise fatorial do Componente Principal de matrizes com quatro e cinco componentes (RC). Os itens estão indicados pela abreviatura das subescalas e a sequência numérica na escala em geral: *Procura pela novidade* (Prc), *Produção de novidade* (Prd), *Envolvimento* (Env) e *Flexibilidade* (Flx) 71

Figura 9 – Rede visual de correlação dos itens da LMS 73

Figura 10 Índice de centralidade do nó analisado pela força (*strength*), proximidade (*closeness*) e entrelaçamento (*betweenness*). Os valores são padronizados pelo escore *z* 73

Figura 11 Representação gráfica da análise fatorial confirmatória da LMS original 75

Figura 12 Representação gráfica da análise fatorial confirmatória do segundo modelo da LMS..... 77

Figura 13 Correlação entre LMS, MAAS e FFMQ (*** p=0,001) 82

Figura 14 Testes da faixa etária de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana. Faixa etária em anos: (1) 18-20; (2) 21-35; (3) 35-59; e (4) ≥60 83
Figura 15 Testes da relação do sexo com os escores da LMS de amostras independentes de Mann-Whitney e de mediana 84
Figura 16 Testes da relação do grau de instrução com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana. Grau de instrução: (1) Fundamental e Médio; (2) Superior; e (3) Pós-graduação 85
Figura 17 Testes da relação da prática religiosa com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana 86
Figura 18 Testes da relação da prática de atividade física com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana 87
Figura 19 Testes da relação da prática de atividade criativa com os escores da LMS de amostras independentes de Mann-Whitney e de mediana. (1) Sim, (2) Não 87
Figura 20 Testes da relação da prática de meditação com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana: (0) não pratica; (1) menos de um ano; (2) 1 a 5 anos; (3) 5 a 10; (4) ≥10 anos 88

LISTA DE SIGLAS

CAM	Escala Cognitiva e Afetiva de *Mindfulness* - *Cognitive and Affective Mindfulness Scale*
CFI	Índice de Ajustamento Comparativo
FFMQ	Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* - *Five Facets of Midfulness Questionnaire*
LMS	Escala *Mindfulness* de Langer - *Langer Mindfulness Scale*
MAAS	Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* - *Mindfulness Attention Awareness Scale*
MBSR	Programa *Mindfulness* para Redução do Estresse - *Mindfulness-Based Stress Reduction Program*
PNS	Necessidade Pessoal para Estrutura - *Personal Need for Structure*
PHLMS	Escala Filadélfia de *Mindfulness* - *Philadelphia Mindfulness Scale*
RMSEA	Raiz do Erro Quadrático Médio de Aproximação - *Root Mean Square Error of Approximation*
SMQ	Questionário Southampton *Mindfulness* - *Southampton Mindfulness Questionnaire*
SRMR	Raiz Quadrada do Resíduo Quadrático Médio Padronizado - *standardized root mean square residual*
TLI	Índice de Tucker-Lewis
TMS	Escala Toronto de *Mindfulness* - *Toronto Mindfulness Scale*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 17
1.1 Revisão dos instrumentos de avaliação do *Mindfulness* 20
1.2 Apresentação do instrumento: *The Langer Mindfulness Scale* 24
2 OBJETIVOS 29
2.1 Objetivo geral 30
2.2 Objetivos específicos 30
3 MATERIAIS E MÉTODOS 31
3.1 Permissão dos autores principais para a adaptação cultural e uso do instrumento 32
3.2 Fase I: Processo de Adaptação Cultural da LSM no Brasil 33
3.2.1 Pré-teste 37
3.3 Fase II: Verificação das Propriedades Psicométricas 38
3.3.1 Participantes do estudo de validação de construto 38
3.3.2 Instrumentos de coleta 40
3.3.3 Validade de construto 41
3.3.4 Confiabilidade 43
3.3.5 Validade de construto convergente..... 43
3.3.6 Comparação entre grupos distintos 44
3.3.7 Aspectos éticos 45
4. RESULTADOS 46
4.1 Adaptação cultural 47
4.1.1 Tradução do inglês para o português 47
4.1.2 Retrotradução e versão para o pré-teste 51
4.1.3 Estudo preliminar ou pré-teste 53
4.1.4 Revisão final pelos pesquisadores e comitê de juízes 56
4.2 Avaliação das propriedades psicométricas da versão final do LMS adaptado para o português do Brasil 59
4.2.1 Características sociodemográficas dos participantes 59
4.2.2 Análise descritiva dos itens..... 63
4.2.3 Correlação entre itens..... 66
4.2.4 Análise fatorial exploratória da LMS 69

4.2.5 Análise fatorial confirmatória da LMS 74
4.2.6 Consistência interna dos itens 78
4.2.7 Validade de construto convergente 81
4.2.8 Comparação entre grupos distintos 83
4.2.9 Resultados da enquete 88
5. DISCUSSÃO 90
6. CONCLUSÃO 97
REFERÊNCIAS 98
APÊNDICES 107
ANEXOS 120

INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, percebemos que a tecnologia ocupa um lugar central na sociedade, causando uma espécie de remodelamento das relações dos indivíduos com a natureza. Nossos ancestrais precisavam de um contato consciente com a natureza a fim de produzir meios de subsistência. Hoje, a confiança na capacidade tecnológica para a produção de mantimentos básicos pode nos levar a ter mais familiaridade com o ambiente tecnológico do que com o natural. Acreditamos que isso pode ocorrer, porque estamos nos transformamos em uma sociedade desconectada das características que nos definem enquanto espécie (TURKLE, 2011).

A tecnologia da vida moderna conseguiu preencher o apetite desenfreado do ser humano pela distração e pelo imediatismo, mas com o custo de provocar novas formas de adoecimento, relações sociais empobrecidas, alienação, aumento do estresse, redução da criatividade e dificuldade de movimentar-se em situações de alta complexidade (YEGANEH, B; KOLB, 2009; FERNANDES *et al.*, 2018).

A desconexão com o mundo real é um dos muitos desafios a serem enfrentados para alcançarmos a convivência harmônica com os mundos exterior e interior (ALTER, 2017). É nesse contexto social da atualidade que a atenção plena, também conhecida como *mindfulness,* vem conquistando espaço.

Mindfulness é uma habilidade metacognitiva, ou seja, a capacidade de conhecer a si mesmo, que pode ser desenvolvida com a prática. Uma de suas perspectivas conceituais reside nas tradições contemplativas orientais, nas quais a atenção plena e a concentração no momento presente são ativamente cultivadas (BROWN; RYAN, 2003). Um dos pontos fortes da atenção plena é a capacidade de manter um equilíbrio emocional em qualquer situação que ocorra no cotidiano, com o intuito de promover a melhoria da eficácia pessoal diante dos eventos diários por meio de um conjunto de técnicas, entre as quais, a meditação (SOLLOWAY; FISHER JR, 2007; KABAT-ZINN, 2013).

Na perspectiva conceitual do *mindfulness* da Psicologia Experimental de Ellen Langer, o cultivo da atenção plena têm o intuito de promover a melhoria da eficácia pessoal diante das situações do cotidiano por meio de estratégias da Psicologia positiva (LANGER, 2009). Segundo Langer, o estado de atenção plena é uma consciência marcada pela ausência da atenção automática, aquela que não passa pela consciência, permitindo que os indivíduos sintam plenamente a própria existência, ao invés de viver reagindo automaticamente às experiências, sejam novas ou cotidianas (LANGER, 2009; 2014; 2016).

Assim, estar atento (*mindful*) consiste em perceber ativamente os acontecimentos do cotidiano, tendo a habilidade de enxergar novas possibilidades, mesmo diante de situações já vividas anteriormente. *Mindfulness* dá abertura a novas informações e experiências, bem como aumenta a sensibilidade para perceber o contexto dos eventos no momento em que eles estão se desenvolvendo.

Nas duas abordagens conceituais apresentadas, *mindfulness* pode ser resultante tanto da prática de meditação (KABAT-ZINN, 2013) quanto de práticas simples, utilizadas principalmente pelas escolas de arte (LANGER, 2014; HALLER, 2015), tais como estimular o indivíduo a perceber os sons do cotidiano ou o desenvolvimento e participação em jogos de atenção, observação e improvisação teatral. Dessa forma, a meditação e as artes são caminhos diferentes para o mesmo fim: o alcance do estado de atenção plena.

A meditação requer treinamento e disciplina para ser incorporada na rotina das pessoas, ou seja, é um meio para alcançar o produto final. Por sua vez, as artes não necessitam de nenhum tipo de treinamento, em suas formas lúdicas, espontaneamente despertam e prendem a atenção dos indivíduos desde a mais tenra idade, seja no desenhar, no pintar ou na apreciação de figuras coloridas.

Abordagens terapêuticas baseadas em *mindfulness* têm demonstrado benefícios para tratamentos de doenças crônicas não transmissíveis e também de enfermidades de natureza psicogênica (WILLIAMS; SIMMONS; TANABE, 2015; NILSSON; KAZEMI, 2016). Por isso, esse tipo de abordagem tem sido incorporado às práticas de saúde como uma ferramenta clínica não farmacológica. Estudos têm mostrado seus benefícios na saúde da mulher, gerontologia, pediatria e saúde mental, assim como na melhoria dos sintomas do estresse pós-traumático, na diminuição das recaídas da depressão pós-parto e no declínio do estresse no ambiente do trabalho (WILLIAMS; SIMMONS; TANABE, 2015; BANKS; NEWMAN; SALEEM, 2015; DIMIDJIAN *et al.*, 2016; HUANG *et al.*, 2015).

Diversos tipos de programas de intervenções baseados em *mindfulness* têm sido utilizados. Dentre eles, o mais conhecido na literatura científica é o Programa *Mindfulness* para Redução do Estresse (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program* - MBSR) (KABAT-ZINN, 2013), que além dos efeitos sobre o estresse, mostrou-se benéfico para pessoas com problemas cardiológicos e de ansiedade (NILSSON; KAZEMI, 2016). Com base no MBSR, outras técnicas foram desenvolvidas para atender grupos específicos de pacientes ou atingir determinados resultados.

Esses programas de intervenção têm se popularizado até no formato digital e mesmo nessa modalidade, quando o indivíduo pratica *mindfulness* da maneira recomendada, os

resultados apontam significativo impacto benéfico na diminuição de depressão e ansiedade, no aumento de bem-estar e atenção plena, ainda que os melhores efeitos tenham sido encontrados na redução de estresse (SPIJKERMAN; POTS; BOHLMEIJER, 2016).

Apesar das evidências, os efeitos do *mindfulness* ainda precisam ser mais bem explorados, pois ainda existe divergência em sua definição e falta de padronização dos protocolos de intervenção. Além disso, há carência de estudos controlados com amostras mais numerosas. Por isso, torna-se importante superar os desafios mais importantes e já propostos pela literatura até o momento, com a replicação de resultados já encontrados (TANG; HOLZEL; POSNER, 2015) e a adaptação da técnica para contextos culturais diversos (WOODS-GISCOMBÉ; GAYLORD, 2014).

Para avaliar os níveis e o impacto das intervenções baseadas em *mindfulness* de acordo com a cultura dos indivíduos, seja uma cultura orientada para as práticas contemplativas, para as artes ou outras, é necessário construir ou validar instrumentos de avaliação já existentes para analisar a sua funcionalidade e adequação cultural. Diversas escalas estão disponíveis no mundo. No Brasil, as escalas validadas até o momento são: Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (*Mindfulness Attention Awareness Scale* - MAAS), Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (*Five Facets of Mindfulness Questionnaire* - FFMQ), Escala Filadélfia de *Mindfulness* (*Philadelphia Mindfulness Scale* - PHLMS) e Escala Toronto de *Mindfulness* (*Toronto Mindfulness Scale* - TMS). Contudo, todas essas são baseadas nos preceitos contemplativos do budismo.

Dessa forma, ao considerar a vertente do *mindfulness* baseada na Psicologia científica proposta por Langer (2009) e o contexto cultural brasileiro, no qual não existe uma tradição baseada na meditação, mas uma cultura mais orientada para as artes como a dança e a música, optamos por traduzir, adaptar e validar um instrumento de avaliação baseado nessa teoria – a *Langer Mindfulness Scale* (LMS) – com o intuito de disponibilizá-lo para o contexto brasileiro, ampliando as possibilidades de mensuração da aplicação, avaliação e análise das terapias baseadas em *mindfulness* nos diversos campos da saúde humana e áreas de conhecimento.

1.1 Revisão dos instrumentos de avaliação do *Mindfulness*

Para investigar a intervenção de *mindfulness* e sua eficácia, torna-se necessária a utilização de instrumentos de mensuração e avaliação. Medidas válidas e confiáveis são cruciais para a investigação científica, principalmente porque as pesquisas estão se

direcionando para as influências do *mindfulness* na saúde dos indivíduos. Por isso, diversas escalas têm sido desenvolvidas para mensurar o *mindfulness*, tanto o desenvolvido por meio da prática da meditação como o que emerge espontaneamente a partir de características individuais inatas (BERGOMI; TSCHACHER; KUPPER, 2013; NILSSON; KAZEMI, 2016).

Um dos instrumentos mais utilizados no mundo e considerado o melhor na avaliação da atenção plena é a Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (*Mindfulness Attention Awareness Scale* - MAAS), a qual foi uma das primeiras tentativas de mensurar o *mindfulness* como uma característica inerentemente humana. A escala é composta por 15 itens que avaliam exclusivamente os aspectos da atenção e da consciência do presente, em uma escala do tipo Likert que varia de um (quase sempre) a seis (quase nunca). O escore total varia de 15 a 90, no qual altos escores indicam altos níveis de *mindfulness*. A MAAS apresentou boa consistência interna, com alfas de Cronbach de 0,82 e 0,87 em amostras de estudantes e adultos, respectivamente (BROWN; RYAN, 2003).

A MAAS permite uma avaliação concisa da atenção plena em populações que não possuem contato prévio com meditação e mostrou-se confiável na distinção entre os praticantes de *mindfulness* e a população adulta em geral (BROWN; RYAN, 2003). A MAAS aborda os aspectos tanto da atenção sustentada para os acontecimentos do presente quanto da aceitação dessas experiências (BROWN; RYAN, 2003; SIEGLING; PETRIDES, 2014; HALLER, 2015; NILSSON; KAZEMI, 2016). A MAAS foi validada no Brasil por Barros *et al.* (2015), em cujo estudo sua unidimensionalidade foi corroborada; a consistência interna, medida por alfa de Cronbach, foi α=0,83; e a confiabilidade, avaliada pelo teste-reteste, foi de r=0,80.

Outro instrumento bastante difundido é o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (*Five Facets of Mindfulness Questionnaire* - FFMQ) composto por 39 itens que cobrem os cinco aspectos do *mindfulness:* observar, descrever, agir com consciência, não julgar a experiência interna e não reagir à experiência interna. A faceta *observar* refere-se à percepção de experiências internas e externas como sons, emoções e odores. *Descrever* refere-se à habilidade de expressar em palavras os sentimentos ou experiências. *Agir com consciência* é a capacidade de estar atento ao momento presente ao invés de agir automaticamente. *Não julgar a experiência interna* diz respeito a aceitar e não avaliar os pensamentos ou emoções, por exemplo, julgando-os bons ou maus. A quinta faceta, *não reagir à experiência interna*, é a habilidade de se distanciar de pensamentos e emoções,

permitindo que eles transitem livremente sem causar influência ou envolvimento (BAER *et al.*, 2006; BARROS *et al.*, 2014).

O FFMQ usa uma escala do tipo Likert que varia de um (nunca ou muito raramente verdadeiro) a cinco (muito frequente ou sempre verdadeiro). Os escores de cada faceta são a soma dos seus itens e variam de 08 a 40 (exceto para a faceta *não reagir* que varia de 07 a 35), com escores maiores indicando maiores níveis de *mindfulness*. A escala apresentou boa consistência interna, com alfas de Cronbach de 0,75 a 0,91 em uma amostra de estudantes (BAER *et al*., 2006).

As análises preliminares do FFMQ mostraram a existência de confiabilidade adequada e validade convergente e discriminante na predição de sintomas psicológicos (BAER *et al*., 2006). A escala é ideal para avaliar a população em geral por permitir uma cobertura mais compreensiva dos aspectos do *mindfulness* (BERGOMI; TSCHACHER; KUPPER, 2013). Todavia, a faceta relacionada à observação já produziu resultados problemáticos por se distinguir do fator *mindfulness* relacionado a outras facetas, sendo mais eficaz em mensurar os níveis de *mindfulness* em meditadores (SIEGLING; PETRIDES, 2016).

O FFMQ foi validado na população brasileira e mostrou ter a característica multidimensional da escala original, mas composta por sete fatores em decorrência da divisão dos fatores *descrever* e *agir com consciência* em dois novos fatores. Dessa forma, o FFMQ validado possui as seguintes facetas: *não julgamento*, *agir com consciência (piloto automático)*, *observar*, *descrever (positivo)*, *descrever (negativo)*, *não reagir* e *agir com consciência (distração)*. A escala apresentou boa consistência interna, com alfa de Conbrach 0,81 na amostra brasileira que incluía estudantes e meditadores (BARROS *et al.*, 2014).

A Escala Filadélfia de *Mindfulness* (*Philadelphia Mindfulness Scale* - PHLMS) foi desenvolvida por Cardaciotto *et al.* (2008). Ela é composta por 20 itens que avaliam a consciência e a aceitação e foi validada no Brasil por Silveira, Castro e Gomes (2012). Foi elaborada com a intenção de deixar clara a situação do construto *mindfulness* como um processo psicológico que pode ser mensurável e como possibilidade de acessar a atenção plena com o contínuo monitoramento da experiência individual, sem conteúdos de julgamento (SILVEIRA; CASTRO; GOMES, 2012).

A Escala Toronto de *Mindfulness* (*Toronto Mindfulness Scale* - TMS), de Lau *et al.* (2006), tem 13 itens que mensuram *mindfulness* como um estado de consciência e avalia a curiosidade como uma consciência no momento presente, vivenciada de forma qualitativa e com interesse. Ela também avalia a vivência da própria experiência de um modo distanciado sem se permitir ser impregnado por ela. A diferença em relação às demais escalas disponíveis

é que a TMS foi idealizada para avaliar o *mindfulness* logo após a prática da meditação. As pessoas que respondem ao questionário são instruídas a prestarem atenção em sua respiração durante 15 minutos antes do iniciarem a TMS.

De um modo geral, todas as escalas destinadas a avaliar as intervenções baseadas em *mindfulness* mensuram atenção e consciência. Contudo, algumas são mais úteis na investigação de determinados questionamentos de pesquisa. A Escala Cognitiva e Afetiva de *Mindfulness* (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale* - CAM) e o Questionário Southampton *Mindfulness* (*Southampton Mindfulness Questionnaire* - SMQ) podem ser preferíveis para avaliar a prática e a pesquisa clínica, pois focalizam aspectos clínicos importantes que abrangem desde o desenvolvimento de atitudes positivas até pensamentos e sentimentos negativos (HALLER, 2015; NILSSON: KAZEMI, 2016). As demais escalas mencionadas também podem ser aplicadas no contexto clínico. Dependendo da sua natureza, da sua capacidade de abranger a cobertura dos aspectos de *mindfulness* na população geral e até da quantidade de seus itens, as escalas podem ser utilizadas na área de meditação, nas Ciências Cognitivas e na Psicologia Social (BERGOMI; TSCHACHER; KUPPER, 2013).

Esses instrumentos são testados em ambientes clínicos, mas pouco explorados em outros contextos sociais. Um ponto destacado por Pirson *et al.* (2012) é a falta de clareza conceitual de *mindfulness*, já que a tradição oriental (contemplativa e meditativa) e a ocidental (sociocognitiva) enfatizam diferentes aspectos culturais na definição de *mindfulness*.

Os dois conceitos de *mindfulness* abordados não divergem entre si, mas podemos distingui-los considerando que o *mindfulness* oriental é focado na consciência do momento presente, caracterizado por necessitar de um processo interno para manter o estado *mindful*. Por sua vez, o *mindfulness* baseado nos aspectos sociocognitivos, de acordo com Langer, está focado na aplicação cognitiva do *mindfulness,* de modo a desafiar e duvidar dos próprios valores e das ideias pré-concebidas e tentar discordar de informações já conhecidas, produzindo novas formas de pensar e agir (YEGANEH, B; KOLB, 2009).

A maioria dos instrumentos desenvolvidos para avaliar as intervenções baseadas em *mindfulness* e mensurar os níveis de *mindfulness* na população segue as tradições orientais em cuja cultura a meditação ocupa uma posição importante. Para preencher a lacuna de instrumentos com foco na cultura ocidental, foi elaborada a Escala *Mindfulness* de Langer (*Langer Mindfulness Scale* – LMS), composta por 21 itens que avaliam o *mindfulness* de forma não meditativa, conforme as tradições e os contextos ocidentais (PIRSON *et al.*, 2012).

1.2 Apresentação do instrumento: *The Langer Mindfulness Scale*

Ellen Langer é psicóloga social, professora da Universidade Harvard e conhecida como a "mãe do *mindfulness*" ou a "mãe da psicologia positiva". Em 1981 ela e sua equipe realizaram um experimento com dois grupos de homens com idade entre os 70 e 80 anos, submetidos a uma bateria de testes cognitivos e físicos. Ambos os grupos eram mais fortes e flexíveis antes e depois da intervenção. O grupo experimental foi levado para um monastério, com a orientação de viverem como se fossem 20 anos mais jovens em um ambiente que recriava o ano de 1959. Uma semana depois, o grupo controle chegou no mesmo monastério ambientado, mas com a instrução de viverem o ano de 1979 (LANGER, 2009).

Após o experimento, houve mudanças positivas em todos os testes cognitivos e físicos dos participantes do estudo. Todavia, os membros do grupo experimental mostraram uma melhora significativamente maior, aparentando ter funções corporais semelhante aos indivíduos mais jovens (LANGER, 2009). Por testar o poder da mente, foi um dos experimentos precursores da psicologia positiva. E tornou-se a base para a sua teoria de *mindfulness*, em que o processo de perceber ativamente as coisas novas, abandonar mentalidades preconcebidas e agir de acordo com novas observações (FEINBERG, 2010).

Anos mais tarde, com o intuito de avaliar os níveis de *mindfulness* nos indivíduos com base na teoria de Langer, foi elaborada a LMS nos EUA por um grupo de psicólogos com base na Psicologia experimental e fundamentada na cultura ocidental do *mindfulness*, com a intenção de atender à Psicologia Social e às organizações escolares interessadas em entender melhor os efeitos dessa técnica (LANGER, 2000; LANGER, 2004; PIRSON *et al*., 2012). Elaborada a partir da definição do *mindfulness* sociocognitivo, a LMS contribui para a compreensão dos processos cognitivos inseridos na perspectiva do bem-estar fisiológico e físico dos indivíduos. Ela também favorece a compreensão de conceitos organizacionais relevantes como aprendizado, criatividade, satisfação laboral, engajamento no trabalho e tomada de decisão (PIRSON *et al.*, 2012).

Para Langer (2014), os indivíduos organizam suas atividades cotidianas em categorias, tais como vida e trabalho, fazendo distinção entre elas. Inicialmente, essas categorias são organizadas de forma atenta e consciente, mas com o passar do tempo, elas se tornam automáticas. Por exemplo, em algumas atividades, o automatismo é necessário, como no aprendizado de digitação ou de como dirigir um carro. Todavia, o automatismo em diversas atividades do cotidiano não é benéfico, pois leva os indivíduos a agirem sem pensar, sem

refletir sobre as próprias ações ou encontrar uma resposta diferente para uma situação repetida.

Tendo em vista que as experiências cotidianas são um processo em construção e não um produto final, o indivíduo consciente e atento é capaz de ver uma dada situação a partir de diversas perspectivas, consegue ter um novo olhar para uma experiência já vivenciada anteriormente, lida com o contexto da situação percebida e pode criar novas perspectivas de entendimento dessas informações. Langer (2016) ilustra o seu modelo de estar atento com o seguinte exemplo: uma droga formulada para controlar a pressão arterial causou, como efeito adverso, o crescimento de novos cabelos. Essa descoberta, não prevista inicialmente, possibilita a criação de uma nova categoria (direcionar o remédio para pessoas calvas), a qual seria uma classificação diferente da original.

Mindfulness, de acordo com a teoria sociocognitiva de Langer (2014), significa criar continuamente categorias, classificando e reclassificando essas categorias à medida que o indivíduo vai aprendendo a controlar o mundo ao seu redor. Nesse contexto, criar categorias significa prestar atenção à situação que está se desenvolvendo no momento e estar receptivo à novas informações e novos pontos de vista. Em outras palavras, a atenção plena é um estado com características multidimensionais que, algumas vezes, ocorre espontaneamente durante as experiências positivas de vida (RITCHIE; BRYANT, 2012). Agindo assim, os indivíduos desenvolvem a habilidade de mudar a própria forma de perceber a realidade, diminuindo ou controlando o efeito das emoções negativas nos eventos do cotidiano.

Langer também caracteriza o *mindfulness* como uma capacidade universal que precisa ser praticada, inclusive por meio das artes. Nesse sentido, *mindfulness* é adquirido através da manutenção de uma orientação no presente e de uma capacidade de mudar de perspectivas (IE; NGNOUMEN; LANGER, 2014).

Quando o indivíduo está em estado de atenção plena, as normas e rotinas podem orientar o comportamento sem predeterminá-lo, mas quando se acredita que algo novo é encontrado, a abordagem ocorre de forma consciente. Isso significa que o indivíduo em atenção plena possui a habilidade de olhar para situações de fracasso ou até para eventos rotineiros com uma nova perspectiva e consegue transformá-los em algo útil ou inovador (LANGER, 2016). Por exemplo, o músico brasileiro Hermeto Pascoal começou a criar música a partir do encantamento com algo corriqueiro, a voz humana, e a partir disso ele se tornou capaz de compor música a partir da voz humana e de objetos do cotidiano como garrafas e sons de animais (COSTA-LIMA NETO, 2010).

O olhar para situações corriqueiras de um indivíduo com atenção plena é caracterizado por um aumento da competência cognitiva, melhora na memória, criatividade, diminuição do estresse, melhora da qualidade da saúde e longevidade, dentre outros benefícios (LANGER, 2000; 2009; 2014; 2016). Por esses motivos, o *mindfulness* é considerado uma técnica excelente para ser adotada em diversos contextos laborais.

O *mindfulness*, de acordo com a noção de Langer (2000; 2014), tem sido o elemento principal da pesquisa da atenção nos contextos organizacionais; todavia, não existia um instrumento de avaliação confiável e válido que tivesse sido desenvolvido com embasamento nessa teoria. A LMS foi formulada para suprir essa lacuna, pois ela permite uma exploração mais empírica do *mindfulness* nos contextos sociais e organizacionais imersos na cultura ocidental, reforçando o estudo do *mindfulness* em distintos contextos culturais (PIRSON *et al.*, 2012).

Outro importante diferencial da LMS reside no fato de suas dimensões possuírem uma relação mais estreita com a consciência e a experiência do novo, bem como no fato de derivar a partir do processamento cognitivo da informação ao invés da perspectiva baseada nas práticas orientais (HALLER, 2015). A LMS enfatiza a perspectiva de *self* influenciada pelo estado de *mindfulness*, investigando aspectos de atenção incorporados ao funcionamento do indivíduo diante das situações cotidianas.

A LMS é composta por 21 itens, cuja soma indica os níveis de *mindfulness* e escores maiores indicam melhor atenção plena. A escala foi construída em nove estudos separados, envolvendo um total de 3.913 participantes de contextos organizacionais diversos. A LMS teve bons resultados de validade preditiva para medidas psicológicas (como humor e depressão), bem-estar físico, criatividade e aprendizado (PIRSON *et al.*, 2012).

Inicialmente, os itens da LSM foram construídos com o referencial teórico do *mindfulness* a partir do conceito de Langer, originando 64 itens baseados na validade aparente. Após a triagem para redundância e representatividade para os construtos do *mindfulness*, 46 itens foram mantidos. Após a primeira análise das propriedades psicométricas, o instrumento foi reduzido para 21 itens.

A LMS possui quatro dimensões: (1) *produção de novidade*: mede se o indivíduo produz novidade e tende a usar essa percepção para produzir novas oportunidades ou possibilidades; (2) *busca de novidade*: é a capacidade de perceber cada situação como uma oportunidade de aprender algo novo; (3) *envolvimento*: é a habilidade de envolver-se no que está sendo feito com capacidade de perceber novas coisas sobre o ambiente; e (4)

flexibilidade: mede se o indivíduo é hábil e disposto a ver situações a partir de múltiplas perspectivas e reconhecer que cada uma tem seu valor.

As respostas da LMS são quantificadas em uma escala do tipo Likert que varia de um (discordo fortemente) a sete (concordo fortemente). Os 21 itens cobrem os quatro principais componentes do *mindfulness* de acordo com a teoria de Langer. A soma das respostas dos itens é o escore geral da LMS (varia de 21 a 147). Quanto às subescalas, seis itens estão associados com a *produção de novidade* (escores entre 6 e 42); outros seis, com a *busca pela novidade* (6 a 42); cinco, com o *envolvimento* (5 a 35); e quatro itens, com a *flexibilidade* (4 a 28). O escore de cada subescala é resultante da soma dos seus itens e valores maiores indicam níveis elevados da dimensão avaliada. A LMS possui boa consistência interna com Cronbach, variando de 0,85 a 0,88. Os resultados do escore geral da LMS variam de 21 a 147 e podem ser interpretados como a propensão do indivíduo aos traços e estados de *mindfulness.*

As dimensões subjacentes da escala foram exploradas por análise fatorial exploratória, utilizando o método de extração *eixos principais* e rotação *promax* e, posteriormente, análise fatorial confirmatória para confirmar a estrutura encontrada. A análise da validade convergente avaliou a relação entre o *mindfulness* sociocognitivo e construções conceitualmente associadas com *mindfulness*, como as escalas MAAS e FFMQ, para as quais ocorreram correlações positivas, confirmando a relação do construto *mindfulness* da LMS com o da MAAS e do FFMQ.

Outro instrumento que avaliou a validade convergente e correlacionou-se positivamente com a LMS, foi a escala Necessidade Pessoal para Estrutura (*Personal Need for Structure* - PNS), que avalia a propensão dos indivíduos em criar estruturas simplificadas para economizar recursos cognitivos na interpretação da complexidade do mundo (NEUBERG; NEWSOM, 1993; PIRSON *et al.*, 2012). Indivíduos com valores elevados na PNS têm maior tendência a se envolver em atividades que exijam um esforço cognitivo ou analítico mais elevado. Um indivíduo com baixa atenção plena tende a apresentar alta necessidade de construir estruturas simplificadas, com tendência a organizar a vida de forma simples e estritamente organizada nos aspectos cognitivos e comportamentais; ele tende ainda a interpretar os novos eventos cotidianos a partir das estruturas já preestabelecidas (NEUBERG; NEWSOM, 1993).

Dessa forma, foi avaliada a relação do conceito de *mindfulness* com a necessidade de férias, pois o indivíduo exausto física ou mentalmente reconhece a necessidade imediata de descanso e relaxamento. Como o *mindfulness* gera efeitos positivos e reabastece as energias, ele causa relaxamento físico e mental, assim espera-se que o indivíduo com níveis elevados

de atenção plena não sinta necessidade imediata de férias. Por isso, foi elaborado um item que perguntava se o indivíduo concordava ou não com a necessidade de férias (em uma escala Likert de sete pontos, variando de *discordo fortemente* a *concordo fortemente*). Como esperado pelos autores originais, esse item mostrou uma correlação negativa com a LSM (PIRSON *et al*., 2012; LANGER, 2009).

No estudo de Pirson *et al.* (2012), foi demonstrado que a LMS e a MAAS são igualmente correlacionadas com bem-estar, satisfação com a vida e necessidade de férias. Todavia, os resultados do estudo original mostraram que a LMS correlaciona-se melhor com humor, aprendizado e atividades criativas quando comparada com a MAAS. O FFMQ apresentou baixa correlação com alguns construtos da LMS, indicando uma menor capacidade de identificar bem-estar psicológico e social quando comparada com a LMS (PIRSON *et al*., 2012).

A LMS se distingue de outras escalas de avaliação de *mindfulness* por suas dimensões que se relacionam mais estreitamente com a consciência e a experiência da novidade, além de ser uma escala que foi derivada de uma perspectiva cognitiva do processamento das informações (HALLER, 2015). Dessa forma, a LMS, por ter sido desenvolvida de acordo com as tradições da cultura ocidental, propõe-se a preencher lacunas não atendidas plenamente pelas escalas disponíveis na atualidade no contexto brasileiro, cuja cultura é mais orientada para as artes do que para a prática meditativa.

OBJETIVOS

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Realizar a tradução e adaptação cultural, e validar e testar as propriedades psicométricas de construto da escala *Langer Mindfulness Scale* para o português do Brasil.

MATERIAIS E MÉTODOS

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é metodológico e realizou a tradução e validação de um instrumento que avalia os níveis de *mindfulness* para o português do Brasil. Em geral, um estudo metodológico refere-se a investigações de métodos de coleta, sistematização de dados e realização de pesquisas rigorosas, tratando do desenvolvimento, validação e avaliação de ferramentas e métodos de pesquisa (POLIT; BECK, 2011; 2014). Neste estudo, a meta é traduzir e adaptar a LMS e depois validar e testar as propriedades psicométricas de construto da escala para o português do Brasil.

A adaptação transcultural de um questionário autoaplicável que avalia um estado de saúde para uso em novo país, cultura ou linguagem precisa da utilização de um método para alcançar a equivalência entre a fonte (o original) e a versão de destino do questionário (BEATON *et al*., 2000).

A adaptação de uma medida utilizada em um contexto linguístico e cultural diferente não pode ser limitada à tradução literal, mas precisa considerar o contexto cultural dos idiomas envolvidos no processo para poder produzir uma medida com equivalência semântica e conceitual ao original. Nesse sentido, consideramos adequada a adaptação que, além de respeitar os aspectos linguísticos, mantem os conceitos e os aspectos técnicos envolvidos na avaliação psicométrica (FERRER *et al*., 1996).

Este estudo seguiu as etapas propostas por Beaton *et al.* (2000; 2007) e Ohrbach *et al*. (2013) para a adaptação cultural e as recomendações sugeridas por Zumbo e Chan (2014) e por outros estudos de validação realizados no contexto brasileiro (ZANETTI, 2010; RAMIREZ *et al*., 2017). Dessa forma, o processo metodológico envolveu duas fases: (1) processo de adaptação cultural; e (2) avaliação das propriedades psicométricas da LMS.

3.1 Permissão dos autores principais para a adaptação cultural e uso do instrumento

A adaptação cultural do instrumento LMS foi realizada com autorizações concedidas por meio de correio eletrônico (APÊNDICE 1) pelos seus autores, os quais mantêm os direitos autorais dos instrumentos. Junto à permissão de uso, os autores enviaram a versão original dos instrumentos na língua inglesa (ANEXO 1).

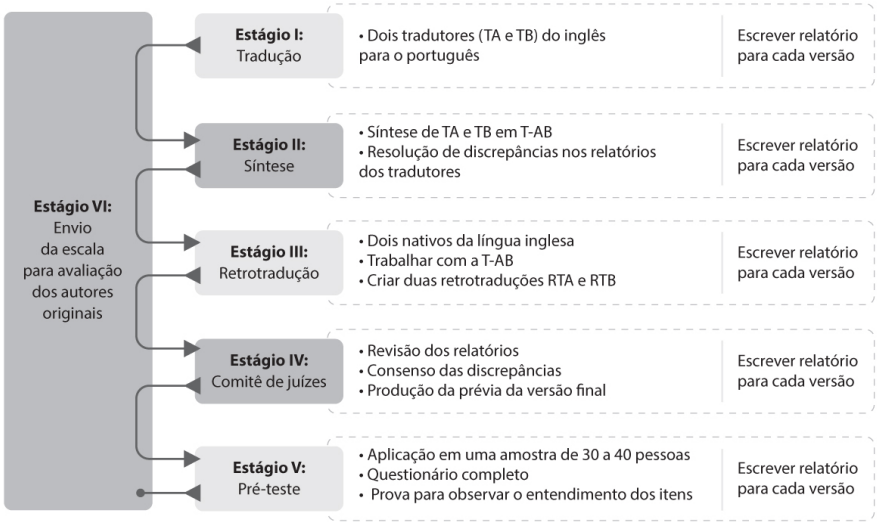
3.2 Fase I: Processo de Adaptação Cultural da LSM no Brasil

Pautamos o processo de adaptação cultural da escala nas etapas propostas por Beaton *et al.* (2000; 2007) e no *Guidelines for Establishing Cultural Equivalency of Instruments* (OHRBACH *et al*., 2013) utilizados em diversos estudos no Brasil e no mundo. A abordagem tem seis estágios sequenciais: tradução, síntese da tradução, retrotradução, comitê de juízes, pré-teste e envio da escala para avaliação dos autores do instrumento original (Figura 1).

O primeiro estágio consistiu na tradução direta do instrumento do inglês para o português e foram utilizadas duas traduções diretas do original (TA e TB) para o português do Brasil. Dois tradutores bilíngues, cuja língua materna era o português, mas com fluência no inglês, produziram duas traduções independentes. Os tradutores haviam morado nos Estados Unidos, país onde a escala foi produzida, o que constituiu um critério importante para a familiaridade com termos culturais e idiomáticos.

Dois fatores foram considerados essenciais na seleção desses tradutores: o conhecimento do conteúdo do instrumento por pelo menos um dos tradutores e o biculturalismo de ambos. Um tradutor era psicólogo e o outro, biólogo; o psicólogo possui conhecimento do jargão envolvido na escala, enquanto o biólogo era leigo no tema. O biculturalismo geralmente emerge quando o tradutor viveu por algum tempo no país da sua segunda língua. Dessa forma, aumentou-se a probabilidade de que as palavras e expressões selecionadas para o português fossem tecnicamente precisas para o uso na população em geral (OHRBACH *et al*., 2013).

Figura 1. Gráfico de representação dos estágios de tradução e adaptação transcultural do instrumento



Fonte: Adaptação de Beaton *et al.* (2007).

A fusão das duas traduções (TA e TB) foi realizada pela pesquisadora principal e pela orientadora de doutorado, em setembro de 2017. Seguindo as recomendações de Ohbach *et al.* (2013), as traduções produzidas foram revisadas pelos membros dos comitês que não foram envolvidos no processo de tradução para assegurar a precisão técnica e semântica dos termos da escala para a aplicação na população geral, pois os desafios semânticos e culturais para a tradução e a adaptação válidas de um instrumento precisam seguir critérios críticos e precisos.

Para alcançar a equivalência transcultural do instrumento traduzido, o comitê de juízes foi formado seguindo as recomendações de Beaton *et al.* (2000) e incluiu um especialista em psicometria, dois profissionais enfermeiros, um linguista, um instrutor de *mindfulness* e os quatro tradutores (tradução direta e retrotradução) envolvidos em todo o processo. Os especialistas em *mindfulness* foram contatados em centros de formação prática em *mindfulness* e em grupos de pesquisa da área (Quadro 1).

Na reunião com os membros do comitê conduzida pelos pesquisadores, esclarecemos ao grupo que o objetivo da atividade era analisar as diferenças ocorridas no processo de tradução do instrumento. Em seguida, distribuímos aos participantes cópias da versão original da LMS e das traduções TA e TB. Para cada item, realizamos uma leitura pausada seguida de discussão coletiva para a obtenção de um consenso sobre a tradução. Algumas frases foram destacadas por não estarem suficientemente claras, de acordo com os participantes. Assim,

para evitar uma semântica confusa e propiciar maior clareza aos itens, as seguintes palavras foram substituídas: “originais” por “inovadoras”, “perceber” por “reparar”, “levar” por “provocar”, e “atento” por “ciente”. Registramos em um arquivo de texto todas as correções e as justificativas apresentadas.

Quadro 1 – Caracterização do Comitê

Membro	**Área de formação / Titulação**	**Área de atuação / Profissão**	**Proficiência**
M1	Nutricionista/ Mestre	Instrutora de *Mindful eating* *Nutricionista*	Português (nativo) Inglês
M2	Enfermeira / Livre-docente /	Saúde mental e *Mindfulness* Professor Instrutor de *Mindfulness*	Português (nativo) Inglês e Espanhol
M3	Enfermeira / Doutora	Saúde mental, psicometria, instrumentos de avaliação, Professor	Português (nativo) Inglês
M4	Tradutor	Tradução e retrotradução	Inglês (nativo) Português
M5	Letras – Inglês / Professor de inglês	Ensino de línguas Professor	Português (nativo) Inglês
M6	Letras – Inglês/ Mestre em tradução/ Doutora em Linguística	Ensino de inglês e português Professor	Português (nativo) Inglês
M7	Instrutor de *Mindfulness*	Instrutor de *Mindfulness*	Inglês (nativo) Português
M8	Ensino Médio	Profissional liberal	Inglês (nativo) Português
M9	Letras – Português	Ensino de língua inglesa Professor	Português (nativo) Inglês

Fonte: da autora.

Em seguida, agregamos as duas traduções independentes em uma tradução comum (T-AB). Com base em Ramirez *et al.* (2017), produzimos um relatório que registrou

cuidadosamente o processo de síntese, cada problema abordado e como a solução foi encontrada (ANEXO 2). Essa etapa foi importante para resolver os problemas por consenso de grupo em vez de adotar uma abordagem individual (BEATON *et al.*, 2007).

Ao longo desse processo, o comitê e os autores originais avaliaram a compatibilidade entre as versões traduzidas e a original para analisar as equivalências semânticas, idiomáticas, experienciais e conceituais, a fim de detectar se houve falhas em algum desses aspectos. Um dos juízes propôs uma terceira tradução, a qual foi considerada adequada às características do instrumento e ao contexto em que ele será utilizado. Ao final, em conjunto com o comitê produzimos uma única versão do instrumento (T-AB), constituída pelos itens traduzidos pelas duas versões independentes, pela terceira versão proposta por um dos juízes e pelas sugestões discutidas em reunião.

A fidedignidade da tradução em português (T-AB) ao instrumento original foi avaliada por meio da retrotradução, a qual foi realizada de forma independente e às cegas por dois profissionais tradutores cuja língua nativa era o inglês, mas que possuíam fluência em português, ou seja, os tradutores contratados não conheciam a versão original do instrumento e receberam a recomendação de não consultá-la.

A etapa da retrotradução teve o objetivo de garantir que o mesmo conteúdo dos itens da versão original estivesse presente na versão traduzida (BEATON *et al*., 2000; OHRBACH *et al.*, 2013). Os dois tradutores não tinham conhecimento ou informações sobre os conceitos de *mindfulness* e não tinham experiência na área da saúde para evitar que informações e expressões fossem enviesadas ou perdidas durante o processo de tradução. A partir da análise das duas retrotraduções (RTA e RTB) surgiram, com maior amplitude, os aspectos da redação que não haviam ficado claros, apresentaram inconsistências, ou tinham erros conceituais nos itens do questionário traduzido (T-AB) (BEATON *et al*., 2007).

Após a retrotradução, realizamos uma reunião com o comitê em dezembro de 2017, mediada pelas pesquisadoras, com o propósito de revisar todas as traduções (TA, TB, T-AB, RTA e RTB) para alcançar um consenso, consolidar todas as versões do questionário e contribuir para o desenvolvimento da versão final preliminar. Durante a reunião, distribuímos as cópias das versões para cada membro e lemos em voz alta o enunciado da LMS. A discussão foi realizada à medida que cada item era lido.

Nesse processo, em conjunto com o comitê e os autores da escala original tomamos decisões relacionadas ao conteúdo das traduções para alcançar a equivalência entre a versão traduzida e o instrumento original. A meta foi produzir uma versão final em português compatível com a original.

Após o consenso da retrotradução em conjunto como o comitê de especialistas, consultamos os autores do instrumento original sobre a equivalência da tradução. Nessa consulta, os autores sugeriram uma revisão dos itens 9 e 12 da LMS, pois, de acordo com eles, esses itens estavam um pouco diferentes do original. Acatamos a sugestão e os itens foram avaliados novamente por um dos tradutores nativos em português e por um nativo em inglês, o consenso foi novamente enviado para os autores que concordaram com a equivalência da tradução.

3.2.1 Pré-teste

Nesse estágio, testamos a versão preliminar do novo questionário em uma amostra que representasse o público-alvo pretendido para a fase de validação. Essa amostra foi composta por estudantes, professores, praticantes regulares de meditação, pessoas com ensino médio ou fundamental e pessoas que tinham contato constante com alguma atividade artística ou física.

A amostra foi do tipo autosselecionada, pois a decisão de participação foi voluntária por meio da divulgação eletrônica nas redes sociais e grupos de pesquisa por meio da ferramenta gratuita do *Google forms*, disposta no servidor do Google (https://www.google.com/forms/about/). Além disso, os participantes também ficaram livres para convidar e encaminhar o questionário para outras pessoas do seu próprio círculo de amizades. Dessa forma, a amostra final de pré-teste foi composta por 31 participantes.

Os critérios de inclusão para a participação foram: idade superior a 18 anos e habilidade para ler e responder, em língua portuguesa, aos questionários no formato eletrônico. Esse teste preliminar objetivou verificar a validade semântica e a compreensão dos itens no preenchimento da LMS.

Utilizamos a versão preliminar adaptada da LMS, juntamente com um questionário de dados demográficos (idade, sexo, grau de instrução, prática religiosa e meditação, profissão, atividade física e engajamento em atividade criativa) (APÊNDICE 2) e um instrumento de análise semântica baseado nas recomendações do DisabKids (FEGADOLLI *et al.*, 2011) com perguntas relacionadas à compreensão e clareza de cada um dos itens da escala e possíveis sugestões ou comentários (ANEXO 3).

Os participantes responderam perguntas sobre a clareza e a dificuldade em responder os itens, sobre o conteúdo dos itens dos questionários e puderam sugerir formas de reescrita dos itens. Desse modo, foi possível checarmos a compreensão dos participantes sobre o conteúdo de cada item.

Durante todas as etapas do processo de adaptação transcultural, os documentos produzidos em língua inglesa foram submetidos à avaliação dos autores da versão original do instrumento para avaliar a necessidade de alterar o conteúdo da tradução de algum item e checar a equivalência de conteúdo entre as versões da LMS (BEATON *et al*., 2007).

3.3 Fase II: Verificação das Propriedades Psicométricas

Essa fase incluiu a caracterização dos participantes do estudo, análise descritiva dos itens, os padrões de correlação dos dados, a análise fatorial exploratória, a análise fatorial confirmatória, a confiabilidade, a validade de construto convergente e a comparação entre grupos distintos. Por fim, uma apresentação dos resultados da enquete aplicada ao final dos questionários.

3.3.1 Participantes do estudo de validação de construto

Para realizar os testes estatísticos da análise psicométrica da LSM resultante da etapa do pré-teste, optamos por utilizar o método *bola de neve* para atingir a população alvo e obter a amostra necessária para a validação da LSM. O método *bola de neve* foi escolhido, porque ele vai aumentando na mesma proporção em que aumentam os participantes, pois uns vão referenciando os questionários da pesquisa para outros potenciais participantes.

Por ser uma pesquisa *online*, tomamos o cuidado de destinar o questionário para grupos distintos, utilizar diversos instrumentos de divulgação, registrar o tempo gasto nas respostas, excluir os participantes com muitos itens sem respostas e observar a repetição de respostas foram as alternativas utilizadas para minimizar o viés da pesquisa *online* (HAYS; LIU; KAPTEYN, 2015).

A amostragem foi feita através de divulgação eletrônica nas redes sociais e sítios temáticos públicos destinados a meditadores, alunos de graduação, trabalhadores em geral, mulheres grávidas, pessoas que praticam atividades criativas e idosos com acesso à internet. A inclusão de mulheres grávidas na amostra foi resultante de uma curiosidade, uma vez que nessa fase, a mulher apresenta certas peculiaridades relacionadas às mudanças sociais e corporais, e hipoteticamente teria um nível de *mindfulness* maior. De todo mudo, não houve o número representativo delas para a análise psicométrica.A localização dos grupos e páginas foi feita no campo de busca das páginas sociais, utilizando termos como “meditação”,

“fotografia”, “artesanato/artesãos”, “dança”, “grupo de pesquisa”, “esportes”, “gestantes”, “universidade”, “idosos/melhor idade” e “escritores/escrita”.

Não existe uma fórmula para cálculo de tamanho de amostra em estudos de validação com análise fatorial confirmatória (como é o nosso caso). Assim, procuramos atingir uma amostra com mais de 200 indivíduos, a qual é considerada de grande porte na literatura (HARRIGNTON, 2008).

Os critérios de inclusão no estudo foram: ser proficiente em português e ter idade maior ou igual a 18 anos. As pessoas que se interessaram em participar da pesquisa foram convidadas a acessar um endereço eletrônico onde poderiam ler o objetivo e as características do estudo e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TLCE) (APÊNDICE 3). Após assinalar no TCLE que concordava voluntariamente em fazer parte do estudo, o participante teve acesso aos questionários da pesquisa.

Para recrutar participantes, os pesquisadores enviaram convites para o *e-mail* de gestores de cursos de graduação e pós-graduação de instituições de ensino de todos os estados brasileiros, explicando o objetivo e os métodos da pesquisa e solicitando acesso aos contatos de alunos e funcionários ou, se fosse preferível, solicitando que a própria gestão enviasse o *link* dos questionários.

Os cursos graduação e pós-graduação foram escolhidos com base na disponibilidade pública dos contatos dos seus gestores. O *link* da pesquisa também foi disponibilizado em diversas páginas temáticas (*mindfulness*, meditação, fotografia, grávidas, aposentados e esportistas) das redes sociais identificadas pelos pesquisadores, após a permissão dos administradores, além de ter sido divulgado em redes sociais e em *sites* de notícias de universidades públicas. Ao final, a amostra auto-selecionada foi composta por 543 participantes.

Para descrever os participantes utilizamos análises descritivas que incluíram tempo gasto para responder aos questionários *online* e características demográficas dos participantes. As características demográficas incluíram: estado de residência atual, idade (em anos), sexo, presença de gravidez (sim/não), grau de instrução, profissão, crença religiosa (sim/não), prática de atividade física (sim/não), prática de atividade criativa (sim/não), que foram analisados descritivamente. Além disso, foram calculados média, mediana e desvio padrão para variáveis numéricas, e frequências e porcentagens para variáveis categóricas.

Com base nas respostas dadas sobre o tipo de atividade e a quantidade de dias da semana utilizados para a prática esportiva, adaptamos as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) considerando o tipo de atividade e a frequência em dias para

classificarmos as respostas em níveis de intensidade de atividade física: muito ativo (6 -7 dias), ativo (4 - 5) e irregularmente ativo (1-3).

3.3.2 Instrumentos de coleta

Os instrumentos de coleta utilizados foram: *Langer Mindfulness Scale* - LMS (ANEXO 2); Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (ANEXO 4); Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (ANEXO 5) (Quadro 2); questionário demográfico elaborado para este estudo que incluía perguntas sobre a necessidade de férias e a qualidade de vida em uma escala Likert de cinco pontos de *discordo totalmente* até *concordo totalmente* (APÊNDICE 3); e uma enquete (APÊNDICE 4) com uma pergunta para saber como a pesquisa chegou ao conhecimento do participante e ainda outra para saber qual a motivação para a adesão ao estudo.

Os itens não respondidos das escalas incluídas no estudo foram substituídos pela média da escala ou subescala. Excluímos das análises as escalas com um percentual maior que 10% de itens não respondidos, pois alguns estudos consideram que quando mais de 10% dos dados não forem respondidos, as análises estatísticas podem ter mais chances de viés (SCHLOMER; BAUMAN; CARD, 2010).

Inicialmente, os dados coletados foram transferidos do *Google forms* para o programa *Microsoft Excel.* Após a exclusão dos endereços eletrônicos dos participantes, os dados foram transferidos para um banco de dados da versão 25.0 do *software Statistical Package for Social Science* – SPSS.

Quadro 2 - Caracterização dos instrumentos de coleta de dados utilizados

Instrumento	**Construto**	**Tipo**	**Valores**	**Validado no Brasil?**	**Interpretação**
LSM 21 itens	Níveis de estados de Atenção Plena	Variável Quantitativa Discreta	21 a 147	Não	Quanto maior o valor obtido, maior o nível de atenção plena.
MAAS 14 itens	Nível de Atenção Plena	Variável Quantitativa Discreta	15 a 90	Sim	Quanto maior o valor obtido, maior o nível de atenção plena.
FFMQ-BR 39 itens	Nível de Atenção Plena	Variável Quantitativa Discreta	39 a 195	Sim	Quanto maior o valor obtido, maior o nível de atenção plena.

Fonte: Pirson *et al*. (2012) e Barros *et al.* (2014)

Para a análise das questões sobre a necessidade de férias e sobre a satisfação com a qualidade de vida, ambas com 5 escolhas (Discordo totalmente, Discordo, Nem concordo e nem discordo, Concordo e Concordo totalmente) foram utilizadas as descrições de acordo com frequência e porcentagem.

A estrutura fatorial da LMS adaptada foi comparada com a do instrumento original usando análise fatorial exploratória e confirmatória. Para a validação convergente, comparamos a LMS com a MAAS e o FFMQ (ambos em versões adaptadas para o português).

3.3.3 Validade de construto

Para verificar a qualidade e a adequação dos dados para a validade de construto, seguimos a rotina do *software R* através da interface *RStudio* para proceder a descrição e avaliar a sensibilidade dos itens, assim como os padrões de correlação, para diagnosticar se a normalidade dos dados eram uni ou multivariada (assimetria e curtose).

Para proceder à análise da validade de construto da LMS, foi utilizada a análise fatorial exploratória apenas com finalidade descritiva dos fatores encontrados na versão traduzida e adaptada, essa análise não orientou nenhuma mudança estrutural da nova versão. Para proceder com a análise fatorial exploratória, utilizamos o método de análise paralela do *scree plot* (*parallel analysis*) por ser considerado o padrão ouro (BRAEKEN; VAN ASSEN, 2017).

A análise paralela, uma técnica que compara os autovalores (*eigenvalues*) dos dados da amostra com os autovalores obtidos de dados completamente aleatórios (FABRIGAR; WEGENER, 2012), é baseada na extração e análise tanto do componente principal quanto do fator comum dos dados da amostra para entender a estrutura das correlações entre as variáveis mensuradas e as variações causadas pelas variáveis latentes (COSTELLO; OSBORNE, 2005; FABRIGAR; WEGENER, 2012).

A dimensionalidade da LMS adaptada foi avaliada por meio da análise paralela para saber se a quantidade de fatores encontrados era a mesma dos fatores sugeridos no original. Para simplificar e esclarecer a estrutura dos dados, usamos rotação oblíqua Promax, para replicar a análise feita no estudo original. Ela foi utilizada também por ser uma rotação que permite uma interpretação mais fácil dos dados e fornece informações sobre as correlações entre os fatores comuns (FABRIGAR; WEGENER, 2012). Para reter os componentes ou fatores encontrados no modelo adaptado, utilizamos a recomendação de que a variância

extraída de cada fator/componente precisar ser de pelo menos 5% da variância total ou possuir um número de fatores que expliquem pelo menos 50% da variância total das variáveis (MARÔCO, 2017).

Também, produzimos uma rede visual de correlação dos itens da LMS adaptada de um método criado originalmente para estudar transtornos mentais (ESPKAMP; KRUIS; MARSMAN, 2017) e que possibilita uma análise teórica visual da relação entre os itens na rede. Nesse modelo de rede, a importância de cada item individualmente é analisada por meio da investigação da centralidade do item. Por meio da análise da força (*strength*), proximidade (*closeness*) e entrelaçamento (*betweenness*) dos itens na rede, explicados mais detalhadamente nos resultados.

Dessa forma, a análise do índice de centralidade dos itens mostra a força, a proximidade e o entrelaçamento dos itens da rede a partir do valor padronizado de *z* – quanto maior o escore positivo de *z*, maior a centralidade do item e quanto maior o escore negativo, mais distante é o item do centro (ESPKAMP; KRUIS; MARSMAN, 2017).

A análise fatorial confirmatória é um procedimento estatístico usado para testar se as variáveis mensuradas representam o construto analisado. Esse tipo de análise ocorre a partir de testes de qualidade de ajustes de adequação do modelo (FAYERS; MACHIN, 2016). Essa análise seguiu o modelo original de validação da LMS para verificar a dimensionalidade do instrumento e testar se a estrutura fatorial teórica de quatro fatores da versão original se adequa aos dados observados na LMS traduzida (PIRSON *et al.*., 2012; BROWN, 2015).

A adequação da analise fatorial confirmatória é avaliada por diversos índices. Neste estudo utilizamos os disponíveis nos pacotes *sem* e *lavaan* do *software* R. O índice de ajustamento comparativo (CFI) para comparar modelos diferentes, o índice de Tucker-Lewis (TLI) (nesses índices os valores variam de 1 a 0, quanto mais próximo de 1, melhor o ajustamento), a raiz do erro quadrático médio de aproximação (*Root Mean Square Error of Approximation* - RMSEA) para indicar se o ajuste do modelo é excelente (0,01), bom (0,05) ou medíocre (0,08); a raiz quadrada do resíduo quadrático médio padronizado (*standardized root mean square residual* - SRMR), valores menores que 0,08 são considerados como ajustamento adequado (ROSSEEL, 2018).

Como foram testados dois modelos, realizamos a análise comparativa dos critérios de informação de Akaike (AIC) e Bayesiano (BIC) para avaliar a performance de cada modelo. Esses índices apontam para o modelo mais eficiente em representar as variáveis observadas, o menor índice aponta para o modelo de melhor ajustamento (BURNHAM; ANDERSON,

2004; SILVA, 2017). Além dos índices, também decidimos aliar a análise da consistência dos itens para escolher o melhor modelo.

3.3.4 Confiabilidade

A confiabilidade de um instrumento é relacionada a sua capacidade de reproduzir resultados semelhantes mesmo em diferentes indivíduos ou circunstâncias. É uma medida da proporção da variabilidade nos escores que ocorre por causa das diferenças entre os indivíduos. Assim, a confiabilidade foi expressa pelo coeficiente de correlação item-total entre 0 e 1, com 0 indicando nenhuma confiabilidade e 1 indicando confiabilidade perfeita (STREINER; NORMAN; CAIRNEY, 2015).

A consistência interna refere-se à medida na qual os itens se relacionam entre si (FAYERS; MACHIN, 2016). A análise da consistência interna dos itens da versão traduzida da LMS foi realizada por meio do coeficiente alfa de Cronbach (CRONBACH, 1951), o qual indica o grau de correlação de um item com o valor total do instrumento. Os valores aceitáveis do alfa variam de 0,70 a 0,95. Todavia, valores menores podem estar relacionados ao baixo número de perguntas, à pouca inter-relação entre itens ou a construtos heterogêneos (TAVAKOL; DENNICK, 2011).

3.3.5 Validade de construto convergente

Para testar a validade de construto convergente da versão adaptada da LSM, escolhemos as escalas MAAS e FFMQ por também abordarem construções de *mindfulness*; a necessidade de férias, por apontar um conceito que vai na direção oposta ao construto da LMS; e a qualidade de vida que deve seguir na mesma direção que o construto da LMS. A MAAS e o FFMQ medem a abertura e a consciência receptiva, a atenção nos acontecimentos presente, a consciência no presente e a afinidade pelo preparo criterioso da informação, as quais são construtos semelhantes ao *mindfulness*, de acordo com a teoria de Langer.

Para realizar a análise dos construtos, elaboramos as seguintes hipóteses sobre a versão adaptada da LMS:

1 – Há correlação positiva entre a medida total da LMS e as medidas obtidas pela MAAS e pelo FFMQ.

2 – Há correlação negativa entre a medida total da LSM e a necessidade de férias.

3 – Em relação à magnitude de correlação entre a LSM, a MAAS, o FFMQ, a necessidade de férias e a visão sobre a qualidade de vida, a hipótese é de que a correlação será de grau fraco a moderado.

As variáveis ordinais "necessidade de férias" e "qualidade de vida" foram avaliadas por correlação de Spearman (*rho*) nos quais os valores iguais a 1 são correlações perfeitas que podem ser negativas ou positivas e o 0 significa que não existe correlação (FAYERS; MACHIN, 2016). Cada hipótese foi testada por meio do coeficiente de correlação de Pearson (Tabela 1), que varia de -1 (correlação negativa perfeita) a 0 (sem correlação) a +1 (correlação positiva perfeita), o teste de significância com alfa=0,05 e gráficos de dispersão bivariados para visualizar as correlações. Para os testes de hipóteses, utilizamos o SPSS e o pacote *PerformanceAnalytics* no *software RStudio* (PETERSON, *et al*., 2018).

Tabela 1 – Sugestão para interpretar o tamanho de um coeficiente de correlação

Tamanho da correlação	**Interpretação**
0,90 a 1,00 (−0,90 a −1,00)	Correlação positiva (negativa) muito forte
0,70 a 0,90 (−,070 a −0,90)	Correlação positiva (negativa) forte
0,50 a 0,70 (-0,50 a -0,70)	Correlação positiva (negativa) moderada
0,30 a 0,50 (−0,30 a −50)	Correlação positiva (negativa) fraca
0,00 a 0,30 (,00 a −30)	Correlação positiva (negativa) muito fraca ou não existente

Fonte: Mukaka (2012)

3.3.6 Comparação entre grupos distintos

Com base no estudo original, nos estudos de adaptação do instrumento e nas considerações teóricas dos próprios autores, avaliamos as medidas obtidas na versão adaptada da LMS de acordo com sexo, idade, nível socioeconômico, prática religiosa, atividade física e atividade criativa. As seguintes hipóteses foram testadas:

1. Sexo e idade não são correlacionados com os valores da LMS.
2. O nível socioeconômico correlaciona-se positivamente com os valores da LMS.
3. A prática religiosa regular correlaciona-se positivamente com os valores da LMS.
4. Atividade física regular correlaciona-se positivamente com a LMS.
5. O tempo de meditação correlaciona-se positivamente com a LMS.
6. Engajamento em atividades criativas correlaciona-se positivamente com a LMS.

As hipóteses que envolviam dois grupos de comparação foram testadas por meio do Mann-Whitney e as que envolviam mais de dois grupos foram testadas por meio do Kruskal-Wallis. Todas as hipóteses foram submetidas aos testes de mediana e significância estatística. O teste específico para cada hipótese será descrito mais detalhadamente nos resultados.

3.3.7 Aspectos éticos

A pesquisa foi aprovada de acordo com o parecer de número 1.974.682 em março de 2017 e o 2.790.454 de julho de 2018 (ANEXO 6), e foi desenvolvida de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos arroladas na Resolução CNS n. 466/2012. Essa resolução abrange os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, além de assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado (BRASIL, 2012).

As informações sobre a pesquisa, os objetivos do trabalho e o caráter confidencial dos dados foram disponibilizadas eletronicamente a cada um dos entrevistados, e a participação destes ocorreu após a concordância com o TCLE eletrônico. Após o cumprimento dos requisitos éticos, os participantes foram direcionados para a página dos questionários.

RESULTADOS

4. RESULTADOS

Neste capítulo, serão apresentados os resultados dos estudos realizados nas duas fases do processo metodológico: (1) adaptação cultural; e (2) avaliação das propriedades psicométricas. Para a fase 1, serão descritos os resultados obtidos em cada fase do processo de adaptação cultural, incluindo modificações realizadas de acordo com sugestões do comitê de especialistas durante o processo de consenso das versões em português e comparação com o original, análise semântica, pré-teste e versão final do instrumento. Na fase 2, apresentaremos os resultados da avaliação das propriedades psicométricas da versão traduzida da LMS para o português e as compararemos com as propriedades do instrumento original.

4.1 Adaptação cultural

4.1.1 Tradução do inglês para o português

Nesse processo, houve a participação de dois tradutores brasileiros que haviam morado nos Estados Unidos e possuíam domínio da língua inglesa. Um deles, que possui formação em Psicologia, fez a tradução denominada TA; o outro é biólogo e fez a tradução denominada TB. No processo de tradução, não houve divergências significativas entre os tradutores; 28,6% dos itens receberam a mesma tradução e os demais apresentaram palavras e expressões com pequenas diferenças, destacadas em negrito no Quadro 3. Considerando que o conceito de *mindfulness* desenvolvido por Langer é baseado na Psicologia experimental, optamos pela inclusão de um psicólogo no processo de tradução.

Um terceiro tradutor formado em Letras – Português, português nativo, fluente em inglês e sem conhecimento de *mindfulness* foi convidado para desempatar as divergências que ocorreram. Ele propôs o primeiro consenso em português junto com os pesquisadores e fez parte da primeira reunião de elaboração e discussão com os especialistas para o consenso das traduções.

Quadro 3 - Itens da LMS: versões em português dos tradutores independentes. Ribeirão Preto – SP, 2017

Item	LMS-TA	LMS-TB
1	Eu gosto de **averiguar** coisas/informações.	Eu gosto de **investigar** as coisas.
2	Eu tenho poucas ideias originais.	Eu tenho poucas ideias originais.
3	Eu estou sempre aberto(a) a novas **formas** de fazer as coisas.	Eu estou sempre aberto(a) a novas **maneiras** de fazer as coisas.
4	Eu **"me envolvo"** em quase tudo que faço.	Eu **me envolvo** em quase tudo o que eu faço.
5	Eu não **corro atrás** de aprender coisas novas.	Eu não **procuro ativamente** aprender coisas novas.
6	Eu **dou** muitas contribuições originais.	Eu **faço** muitas contribuições originais.
7	Eu opto pelas **formas antigas e já testadas** de fazer as coisas.	Eu prefiro o **jeito velho e conhecido** de fazer as coisas.
8	Eu raramente **reparo** no que os outros estão fazendo.	Eu raramente **percebo** o que as outras pessoas estão fazendo.
9	Eu evito conversas que **estimulam o pensamento.**	Eu evito conversas que **levam a reflexões**.
10	Eu sou muito criativo(a).	Eu sou muito criativo(a).
11	Eu posso me comportar de muitas formas diferentes em uma **determinada** situação.	Eu posso me comportar de formas muito diferentes em uma **dada** situação.
12	Eu presto atenção **ao "todo".**	Eu me atento **a situação como um todo/quadro maio**r.
13	Eu sou muito curioso(a).	Eu sou muito curioso(a).
14	Eu tento pensar em novas **maneiras** de fazer as coisas.	Eu tento pensar em novas **formas** de fazer as coisas.
15	Eu raramente me atento a mudanças.	Eu raramente me atento às mudanças.
16	Eu tenho uma **mente aberta** para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas **crenças mais importantes**.	Eu tenho a **cabeça aberta** para tudo, mesmo para coisas que desafiam minhas **crenças centrais**.
17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente	Eu gosto de ser desafiado intelectualmente.

Quadro 3 – Continuação

18	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.
19	Eu raramente estou alerta a **novos avanços.**	Eu raramente estou alerta para **novas situações**.
20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.
21	Eu não **sou um(a) pensador(a) original**.	Eu não sou **uma pessoa que tem pensamentos originais**

Fonte: da autora.

Durante a reunião com o comitê de juízes, as duas versões da tradução (LMS-TA e LMS-TB), a versão inicial do consenso em português (denominada LMS – TABi) proposta pelos pesquisadores e o instrumento original foram comparados e as discrepâncias foram discutidas. Houve acordo unânime, sem discussões, em 43% dos itens das traduções independentes. Questionou-se a possibilidade de enviesamento das instruções do instrumento ao orientar o entrevistado a usar o escore neutro (4), caso ele não entendesse a redação ou não tivesse opinião formada sobre o assunto questionado no item. Informamos essa possibilidade aos autores da escala, os quais opinaram por manter as instruções conforme o original.

Os itens 5, 6, 8, 9, 12 e 15 foram os que mais geraram discussão e, por isso, foram sugeridas modificações para melhor aproximar essas questões à proposta da escala original. Dessa forma, optou-se por palavras ou verbos que expressassem ações mais concretas, como por exemplo, “corro atrás”, “faço”, “provocam reflexões”, “criar”, “consciente”, dentre outras (Quadro 4). A versão final foi denominada LMS-TAB.

Destacamos a discussão sobre as palavras “atento” e “ciente”, pois o termo em inglês *aware* relaciona-se mais com a palavra “ciente”, ou seja, o indivíduo percebe tanto a estrutura quanto o conteúdo das mudanças. Em relação aos verbos “ter” e “criar”, foi escolhido “criar” por traduzir melhor o termo *create* e por estar mais alinhado com a proposta da teoria, que seria a de dar vida a algo novo (APÊNDICE 5).

Quadro 4 - Itens da LMS: versões inicial e final do Consenso em português. Ribeirão Preto – SP, 2017.

Item	LMS – TABi	LMS – TAB
1	Eu gosto de investigar coisas.	Eu gosto de investigar as coisas.
2	Eu tenho poucas ideias originais.	Eu tenho poucas ideias originais.
3	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.
4	Eu **envolvo-me** em quase tudo o que faço	Eu **"me envolvo"** em quase tudo que faço.
5	Eu não **procuro muito** aprender coisas novas.	Eu não **corro atrás** de aprender coisas novas.
6	Eu **dou** muitas contribuições **originais.**	Eu **faço** muitas contribuições **inovadoras.**
7	Eu prefiro a **moda antiga e já** conhecida de fazer as coisas.	Eu prefiro **o jeito velho** e conhecido de fazer as coisas.
8	Eu raramente reparo no que os outros estão fazendo.	Eu raramente reparo no que as outras **pessoas** estão fazendo.
9	Eu evito conversas que **estimulem o pensamento.**	Eu evito conversas que **provocam reflexões.**
10	Eu sou muito criativo(a).	Eu sou muito criativo(a).
11	Eu **consigo** me comportar **de maneiras diferentes** em uma **dada** situação.	Eu **posso** me comportar de **muitas formas** diferentes em uma **determinada** situação.
12	Eu **atento para** situações como um "todo".	Eu **presto atenção nas** situações como um "todo".
13	Eu sou muito curioso(a).	Eu sou muito curioso(a).
14	Eu tento pensar em novas maneiras de **realizar** as coisas.	Eu tento pensar em novas maneiras de **fazer** as coisas.
15	Eu raramente estou **atento** a mudanças.	Eu raramente estou **ciente** das mudanças.
16	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiem minhas crenças mais **significativas.**	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiem minhas crenças mais **importantes**.
17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.
18	Eu acho fácil **ter** ideias novas e efetivas.	Eu acho fácil **criar** ideias novas e efetivas.

Quadro 4 – continuação

19	Eu raramente estou alerta a novos avanços.	Eu raramente estou alerta a novos avanços.
20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.
21	Eu não sou um(a) **pensador(a) original**.	Eu não sou uma **pessoa que tem pensamentos originais**.

Fonte: da autora.

A versão do Consenso em português (LMS-TAB) foi enviada para a retrotradução, fase que será explicada a seguir em detalhes.

4.1.2 Retrotradução e versão para o pré-teste

O consenso em português (LMS-TAB) discutido e analisado em parceria com os juízes para em seguida enviarmos para dois novos tradutores independentes, falantes nativos de inglês e fluentes em português (denominados RTA e RTB). Ambos não conheciam e nem tiveram acesso ao instrumento original. Dos 21 itens da LMS da retrotradução, 11 (52,4%) foram traduzidos de forma idêntica pelos dois tradutores (Quadro 5). As diferenças entre os 10 itens restantes e a elaboração do consenso final em inglês da retrotradução foram discutidas com os pesquisadores, tradutores RTA e RTB, juízes e autores do instrumento original.

As divergências na retrotradução incluíram: o verbo "gostar", traduzidos como *enjoy* e *like,* o qual aparece em vários itens do instrumento; e o uso das aspas nas expressões "provocar reflexões" (item 9) e "pessoa que tem pensamentos originais" (item 21). No Quadro 5, os itens escolhidos como finais pelos pesquisadores e pelo comitê de juízes que estavam entre os que apresentaram discordância estão apresentados em itálico.

Quadro 5 - Versões da retrotradução RTA e RTB. Ribeirão Preto – SP, 2017

Item	**LMS – RTA**	**LMS – RTB**
1	*I **like** to investigate things.*	I **enjoy** investigating things.
2	I have few original ideas.	I have few original ideas.
3	I am always open to new ways of doing things.	I am always open to new ways of doing things.

Quadro 5 – Continuação

4	*I **"get involved"** in almost everything I do.*	I **get involved** in nearly everything I do
5	I do not **chase after** learning new things	*I don't **look for** new things to learn.*
6	*I make **many** innovative contribution*	I make **a lot of** innovative contributions.
7	I prefer the old, **well-known** way of doing things.	*I prefer the old, **familiar** way of doing things*
8	I rarely notice what other people are doing	I rarely notice what other people are doing.
9	*I avoid conversations that **provoke reactions.***	I avoid conversations **which lead to reflection.**
10	I am very creative.	I am very creative.
11	I can behave in many different ways in a given situation.	I can behave in many different ways in a given situation.
12	*I pay attention to situations as a **"whole"**.*	I pay attention to situations as a **whole.**
13	I am very curious.	I am very curious.
14	I try to think about new ways of doing things.	I try to think of new ways of doing things.
15	I am rarely aware of changes.	I am rarely aware of changes.
16	I have an open mind for everything, even for things that challenge my most important beliefs.	My mind is open to everything, even to things that challenge my most important beliefs.
17	*I **like** to be intellectually challenged.*	I **enjoy** intellectual challenges
18	I find it easy to create new and effective ideas.	I find it easy to create new and effective ideas.
19	I am rarely aware of new advances.	I am rarely aware of new advances.
20	*I **like** to find out how things work*	I **enjoy** finding out how things work
21	I am not a person who has original **thoughts.**	*I am not a person who has original **ideas.***

Fonte: da autora.

O retrotradutor RTA sugeriu ter cuidado com a tradução da expressão *I enjoy being intellectually challenged*, pois, segundo ele, essa expressão pode ter dois significados distintos e um deles seria 'eu gosto de ser uma pessoa com problemas cognitivos', que seria uma

tradução errônea. A cautela em traduzir a expressão sem o duplo sentido foi adotada pelo comitê de juízes e pesquisadores no momento de consolidar as retrotraduções.

Considerando os comentários dos tradutores, em concordância com o comitê consideramos a existência de equivalência conceitual, semântica e idiomática entre a versão original e as fusões das traduções/retrotraduções realizadas. Assim, obtivemos um consenso entre os elementos produzidos nos processos de tradução e retrotradução. Todavia, observações como uso ou não de aspas e substituição de palavras por sinônimos mais próximos do sentido original foram destacadas e as modificações realizadas (APÊNDICE 6). Após a análise do relatório produzido nas reuniões, os autores do instrumento original sugeriram que um terceiro tradutor fosse consultado para analisar os itens 9 e 12, pois estavam com sentido um pouco diferente do original.

Convidamos duas pessoas para analisar os itens mencionados acima: um é brasileiro que residiu por uma década na Inglaterra e professor de inglês com formação em Letras - Português e o outro, inglês, natural da Inglaterra com ensino médio e residente no Brasil há cinco anos (Quadro 1).

Em uma reunião com os dois tradutores, comparamos as versões traduzidas dos itens com a versão original e foi sugerido utilizar o termo *provoke reflexion* e traduzir o item 9 para "eu evito conversas que provocam reflexões". No item 12, a retrotradução de *attend* foi *pay attention,* o que não estava em consonância com o original, pois *to attend* tem mais proximidade com estar presente para cuidar ou prestar atenção a algo, sendo mais abrangente do que *pay attention.* Dessa forma, o verbo sugerido foi *deal* (*I deal with the situation as a "whole"),* porque tem o sentido de administrar ou lidar, modificando a versão em português para "eu lido com a situação como 'um todo'". Acatamos as novas sugestões realizadas pelos autores do instrumento original e utilizamos a versão traduzida e aprovada da LMS (denominada LMS-T12C) no estudo preliminar para a análise semântica (APÊNDICE 7).

4.1.3 Estudo preliminar ou pré-teste

Após autorização do comitê de ética, o questionário foi disponibilizado em dois grupos virtuais de redes sociais: um grupo de pesquisa acadêmica e outro sobre cuidados durante a gestação direcionado para casais e familiares. O *link* do questionário podia ser divulgado por qualquer indivíduo por *e-mail* ou em qualquer perfil particular das redes sociais com a finalidade de atingir uma clientela diversificada quanto ao sexo, nível educacional e idade.

Inicialmente, o *link* do estudo ficou disponível por um período de três semanas entre fevereiro e março de 2018, e 37 questionários foram respondidos. Desses, cinco foram duplicados, pois os respondentes clicaram duas vezes no botão de envio, e outro foi excluído porque não possuía a informação sobre a data de nascimento. Ao fim, foram incluídos 31 questionários na amostra final do pré-teste. Para evitar o problema da duplicidade de questionários respondidos, decidiu-se que na fase de validação, seria solicitado um *e-mail* dos participantes.

Entre os participantes, a maioria declarou ser do sexo feminino (67,0%). A média de idade foi de 38 anos, desvio padrão (DP) de 14 anos, sendo o mais jovem com 19 e o mais velho com 75 anos. Houve representação de todos os níveis educacionais, com predominância do nível superior (80,6%) e as categorias profissionais foram variadas, como professor e técnico eletricista de nível fundamental.

As pessoas foram questionadas quanto às práticas de meditação e de atividade criativa, para avaliar se havia uma diversidade de visões dos termos relacionados ao *mindfulness.* Dentre os participantes, 45,2% declararam praticar atividade criativa e 29,0% meditativa (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização demográfica, criativa e meditativa dos participantes do estudo preliminar. Ribeirão Preto – SP, 2018.

Características demográficas	
Idade em anos, Média (desvio padrão)	38 (14)
Mediana (min, max)	34 (19, 75)
Sexo, n (%) Feminino	21 (67%)
Anos concluídos de estudo, Média (desvio padrão)	17 (16)
Mediana (min, max)	19 (4, 24)
Grau de Instrução, n (%) por categoria	
Fundamental	1 (3,2%)
Médio	5 (16,1%)
Superior	8 (25,8%)
Pós-Graduação	17 (54,8%)
Profissão, n (%) por categoria	
Professor	11 (35%)
Estudante	6 (19,4%)
Funcionário Privado	5 (16,1%)
Autônomo	4 (12,9%)
Funcionário Público	3 (9,7%)
Costureira	1 (3,2%)
Eletricista	1 (3,2%)
Possui crença religiosa, n (%) sim	23 (74,2%)
Prática regular de meditação nos últimos 12 meses, n (%) sim	9 (29%)
Prática de atividade física, n (%) sim	15 (48,3%)
Prática de atividade criativa, n (%) sim	14 (45,2%)

Fonte: da autora.

Todos os itens dos questionários foram respondidos, pois nessa etapa da coleta *online*, o participante só poderia passar para a página seguinte quando todos os itens estivessem completos. Por fim, percebemos que esse formato de respostas obrigatórias causa o não registro das perdas e não contribui para identificação de itens não respondidos. Baseados nessa experiência, na fase de validação, mudamos o formato de modo que a pessoa pudesse escolher responder um item ou não.

Dos participantes, 84,0% afirmaram que as questões estavam suficientemente claras e 93,5% qualificaram o questionário como bom. Todavia, duas pessoas afirmaram incômodo ao responder os itens 2, 4, 9, 12, 14 e 15, provavelmente por fazê-los encarar os desafios do "novo", já que questionam os pensamentos ou crenças preestabelecidos ou por terem que admitir a dificuldade em lidar com as situações como um todo ou de ter poucas ideias originais. Também, quinze entrevistados fizeram comentários sobre os itens ou sugeriram novas formas de escrita (APÊNDICE 7).

Um dos participantes questionou o conteúdo do item 11, por não ter conseguido compreender o significado de "comporta-se de formas diferentes em uma determinada situação", pois, em seu entendimento, as situações nunca são as mesmas. A mesma pessoa também considerou que os itens 15 e 19 faziam os mesmos questionamentos, talvez pela confusão com os termos "consciência" e "atento". Outros sugeriram a necessidade de as questões serem mais específicas, como direcionar para contextos de trabalho, estudos ou situações domésticas.

O item 2 ("eu tenho poucas ideias originais") foi o mais questionado quanto ao sentido e à clareza. Dentre as sugestões apresentadas, estava a de transformar a afirmação em um questionamento como "você tem habilidades para desenvolver projetos ou coisas?" ou "eu tenho dificuldades em formular ideias novas para situações". Outro item questionado foi o 6 (sobre as contribuições inovadoras) e, embora apenas um participante tenha referido falta de clareza, outros seis referiram dificuldade em responder o item. Contudo, ao ler as sugestões e os comentários, percebemos que a dificuldade não era relacionada à semântica, mas ao que estava sendo questionado.

Ao todo, 15 participantes fizeram comentários e sugestões sobre os 21 itens, seja reescrevendo para a própria compreensão ou sugerindo uma nova forma de redação. Os itens 1, 2 e 5 foram os que receberam maior quantidade de sugestões. Todas as sugestões e reescritas foram avaliadas pelos pesquisadores, compiladas e entregues ao linguista para uma avaliação geral, que, posteriormente, foi discutida com o comitê. Nessa etapa, a

confiabilidade da escala total apresentou um alfa de Cronbach de 0,88, mas baixa confiabilidade nas subescalas de *Flexibilidade* (α=0,23) e *Envolvimento* (α=0,43). As escalas de *Produção de novidade* (α=0,83) e *Procura pela novidade* (α=0,80) apresentaram boa confiabilidade.

4.1.4 Revisão final pelos pesquisadores e comitê de juízes

Após a realização do pré-teste, os dados coletados foram analisados pelos pesquisadores e pelo comitê de juízes para melhor adaptar a LMS ao português do Brasil. As sugestões dadas pelos participantes do estudo preliminar foram analisadas e contribuíram para a reavaliação dos itens mais questionados.

As instruções da LMS foram consideradas claras tanto pelos entrevistados quanto pelo comitê de juízes e pesquisadores. Sobre as questões serem muito genéricas, os especialistas em *mindfulness* afirmaram que é a intenção do instrumento, pois os itens foram elaborados para se adequarem a qualquer contexto ou situação.

Em relação aos itens com maior quantidade de sugestões, foi decidido, com base nas sugestões dos participantes e na opinião do linguista, que o item 1 mudaria de "eu gosto de investigar as coisas" para "eu gosto de investigar como as coisas em geral funcionam" para trazer mais clareza para o leitor.

No item 2, percebemos a dificuldade dos entrevistados em compreender ou até em admitir o fato de ter poucas ideias originais. Consideramos também o fato de o item 2 ter sido um dos que causou mais incômodo, talvez pela linguagem mais direta e, por isso, o texto sugerido por um dos participantes do estudo, "eu tenho dificuldade em ter ideias originais", foi acatado por ser mais sutil e ter menor potencial de constrangimento.

Os dados coletados referentes ao item 5 demonstraram que os participantes, embora tenham feito comentários, compreenderam o sentido da redação. Identificamos que a expressão "eu não corro atrás" ficou muito direta por ter causado nos participantes reações, aparentemente, de defesa como "eu busco aprender coisas novas" ou "sempre disposto a aprender". Dessa forma, foi sugerida pelo especialista e acatado pelo comitê a tradução do item para "eu não procuro ativamente aprender novas coisas".

A questão considerada mais problemática foi a 11, pois os comentários dos entrevistados evidenciaram uma confusão na interpretação do texto. De acordo com os especialistas em *mindfulness*, comportar-se de muitas formas diferentes em uma situação

relaciona-se às atitudes automáticas e preconcebidas, ou *mindset*, que impedem os indivíduos de realizarem novas observações sobre um fato já vivenciado.

Dessa forma, foi necessário reavaliar a questão 11 levando em conta a teoria e o instrumento original. Houve divergência nas sugestões do linguista e dos especialistas e, ao fim, concordou-se com "eu posso me comportar de muitas formas diferentes em uma determinada situação". Entretanto, os autores originais discordaram dessa versão e sugeriram consultar a opinião de tradutores bilíngues. Procuramos, então, a opinião do tradutor cujo idioma nativo é o português, que tinha morado na Inglaterra por sete anos, e do tradutor cujo idioma nativo é o inglês, residente no Brasil. Ambos chegaram ao consenso de mudar a questão para "Eu consigo me comportar de várias formas diferentes em uma mesma situação".

Os resultados também evidenciaram um equívoco na tradução do item 19, pois *new development* traduzido para "novos avanços" foi interpretado pelos participantes como avanço tecnológico, o que levou os pesquisadores e os especialistas a reformularem o item para "eu raramente estou alerta aos novos acontecimentos das coisas ao meu redor".

Finalizadas as discussões sobre a revisão da LMS, enviamos o relatório para apreciação dos autores originais, os quais questionaram os itens 1, 2 e 11, por não estarem bem relacionados com a versão original, e sugeriram uma nova revisão com tradutores bilíngues.

Seguindo a sugestão dos autores da LMS, os itens passaram pela revisão de dois brasileiros com fluência e residência na Inglaterra e um inglês residente no Brasil. Eles perceberam que o problema da tradução estava no termo "investigar as coisas" que no português precisa de um complemento para se tornar completa e inteligível e, por isso, foi sugerido que usássemos "eu gosto de investigar sobre qualquer coisa".

Quando revisamos o item 2, concordamos que o original *generate* é traduzido mais adequadamente por "produzir". Assim, o item mudou para "eu produzo poucas ideias novas". Por fim, no item 11, foi considerado que o verbo *can* tem o mesmo sentido de *I am able to,* que no português seria mais adequadamente traduzido pelo verbo "conseguir". A expressão original *many different ways,* similar a *in a variety of ways* e a *in various ways,* foi traduzida para "várias formas". Portanto, o item passou a ser traduzido como "eu consigo me comportar de várias formas diferentes em uma mesma situação". Finalmente, os autores do instrumento original concordaram com a nova revisão e aprovaram a versão final em português da LMS para o estudo de validação e a versão completa com as instruções (APÊNDICE 8).

Devido ao processo acima descrito, acreditamos que a versão final da LMS tem validade de conteúdo compatível com a versão original.

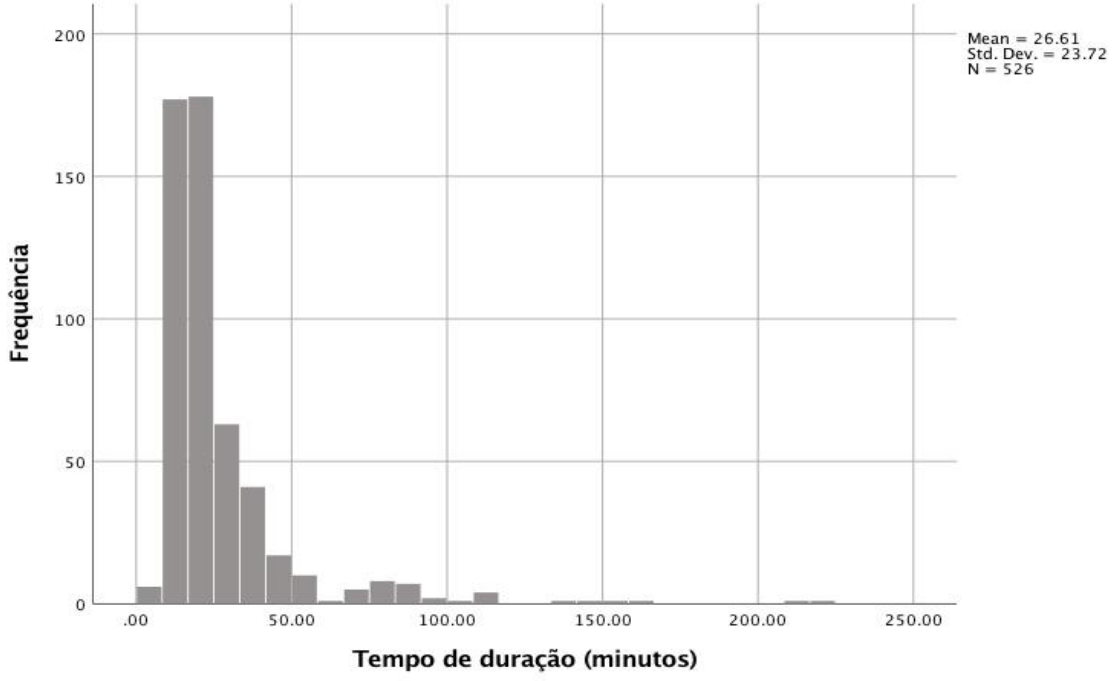
4.2 Avaliação das propriedades psicométricas da versão final do LMS adaptado para o português do Brasil

A segunda etapa deste estudo objetivou validar e testar as propriedades psicométricas de construto da LMS traduzida para o português brasileiro. Nessa fase, analisamos os dados de uma amostra de 543 participantes que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

4.2.1 Características demográficas dos participantes

A amostra foi composta por 543 participantes. Por ter sido uma pesquisa completamente *online*, foi possível registrar o tempo necessário para responder aos questionários para 526 pessoas, com uma média de aproximadamente 27 minutos (DP=24). Foram excluídas da análise de tempo, as pessoas que não registraram o horário de início da sessão *online* e as pessoas que demoraram mais que 240 minutos. Por ter sido uma coleta de dados em que o tempo era controlado exclusivamente pelo participante, diversos fatores podem ter interferido no tempo real necessário para responder aos questionários. Portanto, a média para responder ao questionário pode ter sido superestimada. Os dados observados são mostrados no histograma abaixo (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Tempo gasto pelos participantes para responder aos questionários *online*



Fonte: da autora.

As variáveis demográficas estão caracterizadas na Tabela 3. Dos 543 participantes, 74,6% eram do sexo feminino. A idade variou entre 18 e 70 anos, com média de 36,4 anos e DP de 10,5. A maioria (72%) dos participantes possuía pós-graduação, a profissão predominante foi professor (23%), seguido de enfermeiros (22,7%), servidores públicos (22,7%) e estudantes (6,8%), com o restante (24,8%) distribuído em uma variedade de profissões, desde diarista até magistratura federal.

Tabela 3 – Caracterização demográfica da amostra do segundo estudo, Ribeirão Preto – SP, 2018.

Características demográficas	
Idade em anos, Média (desvio padrão)	36 (10,5)
Mediana (min, max)	34 (18, 70)
Sexo, n (%) Feminino	405 (74,6%)
Sexo, n (%) Masculino	138 (25,4%)
Grau de Instrução, n (%) por categoria	
Fundamental	4 (0,7%)
Médio	42 (7,7%)
Superior	106 (19,5%)
Pós-Graduação	391 (72,0%)
Crença Religiosa	
Não possui crença religiosa	94 (17,3%)
Possui crença religiosa, n (%) não praticante	165 (30,4%)
Possui crença religiosa, n (%) praticante	284 (52,3%)
Prática de atividade física n (%)	
Não pratica	196 (36,1%)
Praticante irregularmente ativo	95 (17,5%)
Praticante ativo	227 (41,8%)
Praticante muito ativo	25 (4,6%)
Prática de atividade criativa, n (%) sim	236 (43,5%)
Prática de atividade criativa, n (%) não	304 (56,0%)
Prática meditativa n (%)	
Não praticante	365 (67,2%)
Praticante por ≤1 ano	95 (17,5%)
Praticante por 1 – 5 anos	47 (8,7%)
Praticante por 5 – 9 anos	8 (1,5%)
Praticante por ≥ 10 anos	28 (5,2%)

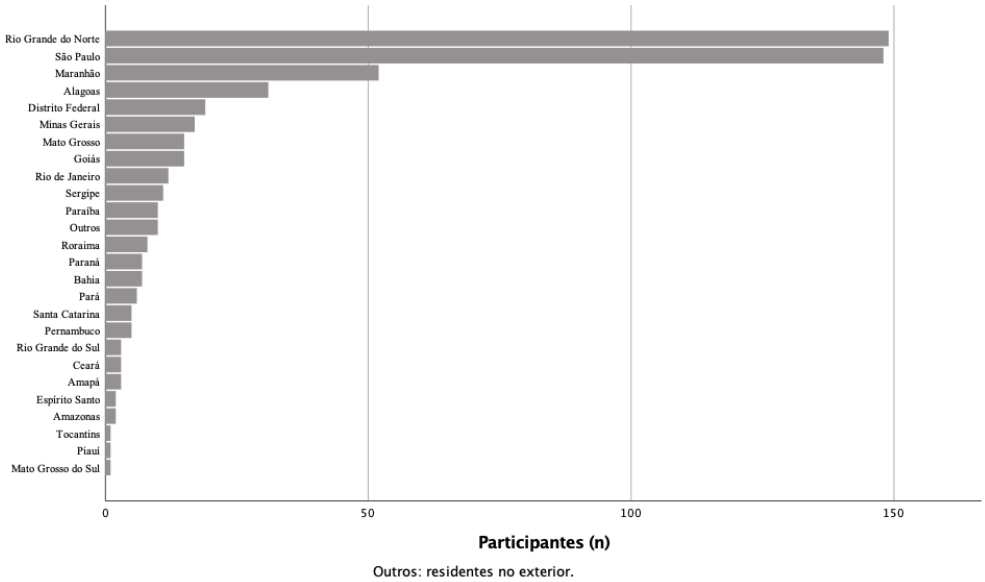
Tabela 3 – Continuação

"Ultimamente, tenho sentido necessidade de férias" n (%)	
Discordo totalmente	26 (4,8%)
Discordo	57 (10,5%)
Nem concordo e nem discordo	77 (14,2%)
Concordo	189 (34,8%)
Concordo totalmente	194 (35,7%)
"Eu estou satisfeito com minha qualidade de vida" n (%)	
Discordo totalmente	38 (7,0%)
Discordo	132 (24,3%)
Nem concordo e nem discordo	153 (28,2%)
Concordo	170 (31,3%)
Concordo totalmente	50 (9,2%)

Fonte: da autora.

O Gráfico 2 mostra a distribuição dos estados da federação de residência dos participantes. A maioria era do estado do Rio Grande do Norte (27,4%), seguidos de São Paulo (27,3%) e do Maranhão (9,6%), com participação de pessoas residentes em outros estados (35.7% provenientes de 22 estados) e em outros países (1,8%) em menores proporções.

Gráfico 2 - Estado da federação de residência dos participantes



Fonte: da autora.

Os grupos de interesse para a amostra foram pessoas maiores de 18 anos, de diversas categorias instrucionais e profissionais, praticantes e não praticantes de atividades física, praticantes de alguma atividade criativa por *hobby* ou profissão e praticantes de meditação.

No quesito religião, 82,7% declararam seguir alguma religião e desses, 63,2% afirmaram ter alguma religião embasada no cristianismo e 11% no espiritismo. Dos que declararam ter uma crença religiosa, 52,3% responderam que praticavam regularmente os ritos da sua crença.

A prática da meditação foi relatada por 28,7% (178) dos entrevistados, dos quais 54,4% informaram que a praticavam há menos de um ano. Sobre a atividade física, 63,9% afirmaram praticar algum tipo de esporte. Com base nas respostas dadas sobre o tipo de atividade e a quantidade de dias da semana utilizados para a prática esportiva, 66% dos praticantes de atividades físicas foram considerados ativos em algum nível.

A maioria (56%) respondeu que não exercia nenhuma atividade criativa. Dentre os que exerciam, a maioria afirmou praticar escrita (14,4%) e fotografia (2,6%). Por ter sido uma pergunta aberta, as respostas incluíram atividades bastante variadas e muitas vezes mais de uma atividade foi relatada.

A afirmação sobre a necessidade de férias foi respondida com "concordo totalmente" por 35,7% e sobre satisfação com a qualidade de vida também houve uma maioria (31,3%) "concordando" com o sentimento de satisfação.

4.2.2 Análise descritiva dos itens

Por motivo ético, não foi estabelecido o critério de obrigatoriedade de responder à todas as perguntas para fazer parte do estudo. O participante podia escolher livremente as questões a serem respondidas. Dessa forma, 530 participantes responderam todos os itens da LMS e apenas 13 pessoas deixaram um ou dois itens sem resposta (2,4%). Não foi necessário excluir nenhum questionário respondido da LMS, pois nenhum ultrapassou os 10% de respostas em branco como critério adotado neste estudo e recomendado por Schlomer, Bauman e Card (2010). Quatro pessoas não responderam à questão seis; as questões dez e dezenove foram deixadas em branco por dois participantes cada uma.

A Tabela 4 descreve a distribuição dos pontos dos itens na amostra, a qual é complementada pela Figura 3. Na Tabela 4, é possível verificar que em diversos itens tanto a mediana quanto a moda são maiores que a média, devido a uma assimetria negativa visível na

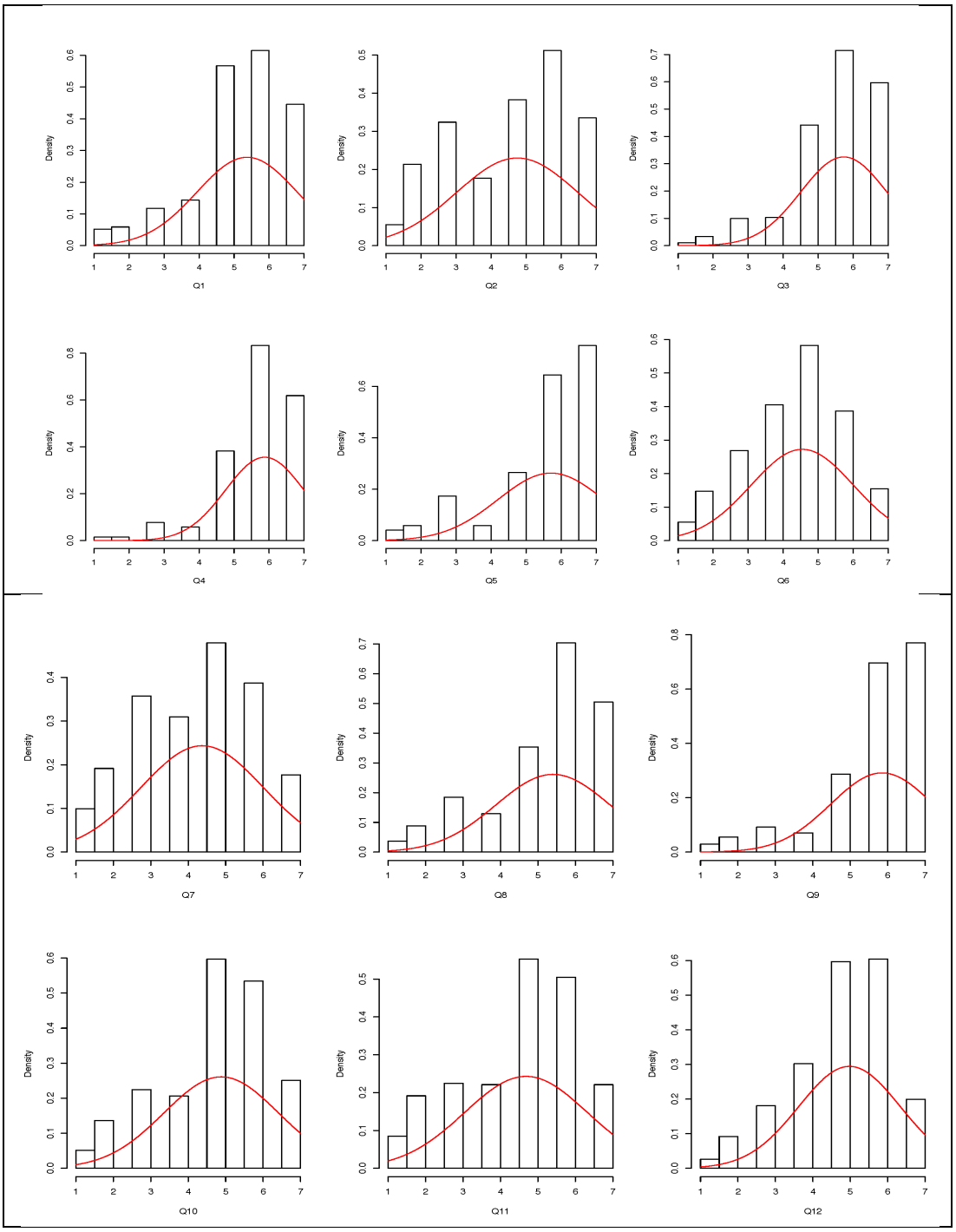
curva de distribuição dos histogramas apresentados na Figura 2, na qual percebemos assimetrias dos itens Q4, Q9 e Q14 (curtose> 2).

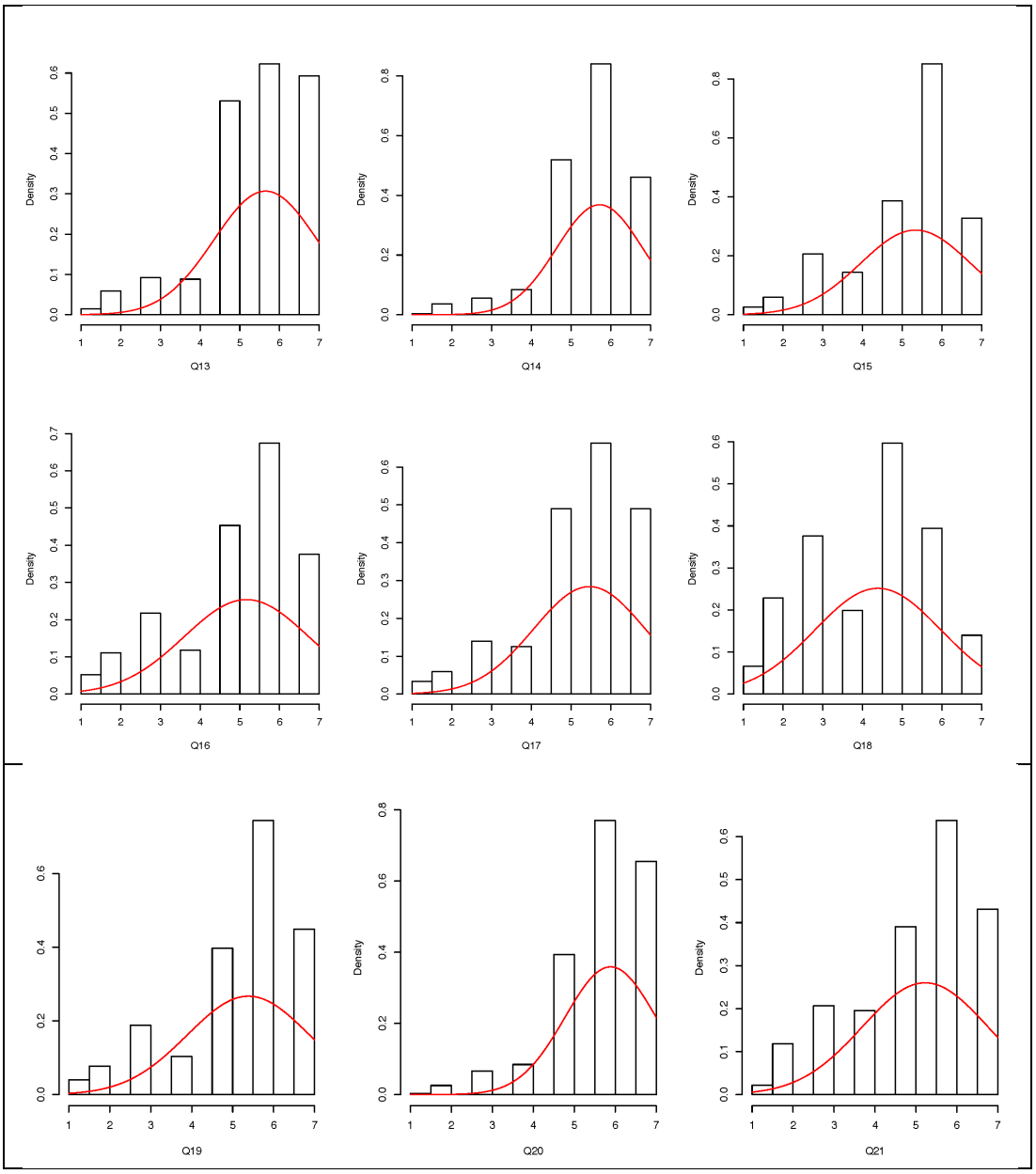
Tabela 4 – Análise descritiva dos itens (Q) da LMS

	Média	**Desvio Padrão (DP)**	**Mediana**	**Mediana**	**Moda**	**Assimetria**	**Curtose**	**Erro Padrão (EP)**
Q1	5,37	1,43	6,0	5,57	6,0	-1,1	1,04	0,06
Q2	4,75	1,73	5,0	4,84	6,0	-0,41	-1,01	0,07
Q3	5,73	1,23	6,0	5,91	6,0	-1,19	1,43	0,05
Q4	5,88	1,12	6,0	6,04	6,0	-1,48	2,99	0,05
Q5	5,71	1,52	6,0	5,97	7,0	-1,34	1,05	0,07
Q6	4,55	1,46	5,0	4,62	5,0	-0,38	-0,41	0,06
Q7	4,37	1,64	5,0	4,42	5,0	-0,26	-0,82	0,07
Q8	5,4	1,53	6,0	5,6	6,0	-1,03	0,29	0,07
Q9	5,85	1,37	6,0	6,12	7,0	-1,58	2,24	0,06
Q10	4,88	1,53	5,0	5,0	5,0	-0,67	-0,26	0,07
Q11	4,68	1,64	5,0	4,78	5,0	-0,58	-0,58	0,07
Q12	4,98	1,35	5,0	5,06	6,0	-0,7	0,08	0,06
Q13	5,65	1,3	6,0	5,85	6,0	-1,17	1,31	0,06
Q14	5,72	1,08	6,0	5,85	6,0	-1,2	2,10	0,05
Q15	5,34	1,39	6,0	5,49	6,0	-1,03	0,45	0,06
Q16	5,17	1,57	6,0	5,34	6,0	-0,9	-0,02	0,07
Q17	5,46	1,4	6,0	5,66	6,0	-1,09	0,88	0,06
Q18	4,39	1,59	5,0	4,44	5,0	-0,3	-0,88	0,07
Q19	5,38	1,49	6,0	5,58	6,0	-1,08	0,51	0,06
Q20	5,89	1,11	6,0	6,05	6,0	-1,27	1,89	0,05
Q21	5,22	1,53	6,0	5,38	6,0	-0,77	-0,31	0,07

Fonte: da autora.

Figura 2 – Histograma com a curva da distribuição Gaussiana sobreposta de cada item da LMS

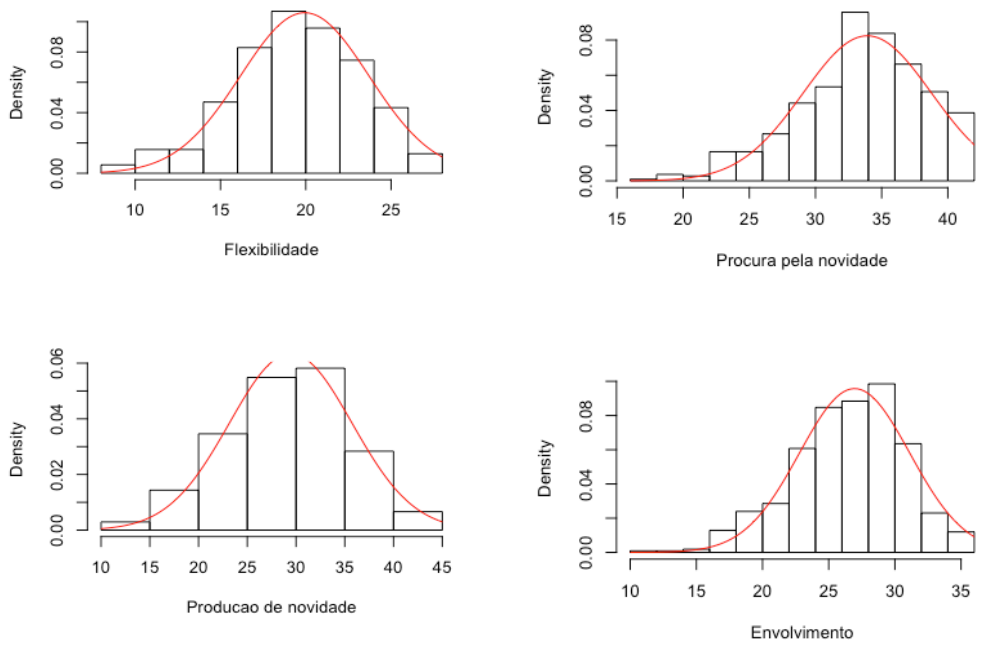




Fonte: da autora.

Após essas análises iniciais, observamos o comportamento dos itens agrupados nas subescalas para ter uma visualização geral da distribuição em cada dimensão (Figura 3).

Figura 3 – Distribuição da LMS em histograma das subescalas *Flexibilidade*, *Produção de Novidade*, *Procura pela Novidade* e *Envolvimento*



Fonte: da autora.

O histograma das subescalas *Procura pela novidade* e *Envolvimento* mostram uma discreta assimetria negativa. De todo modo, a partir da análise gráfica dos dados, percebe-se uma distribuição aproximadamente normal e as variâncias seguem um padrão homogêneo. Diante desses achados, podemos dizer que não houve a necessidade de excluir nenhuma observação ou item para prosseguir com a análise.

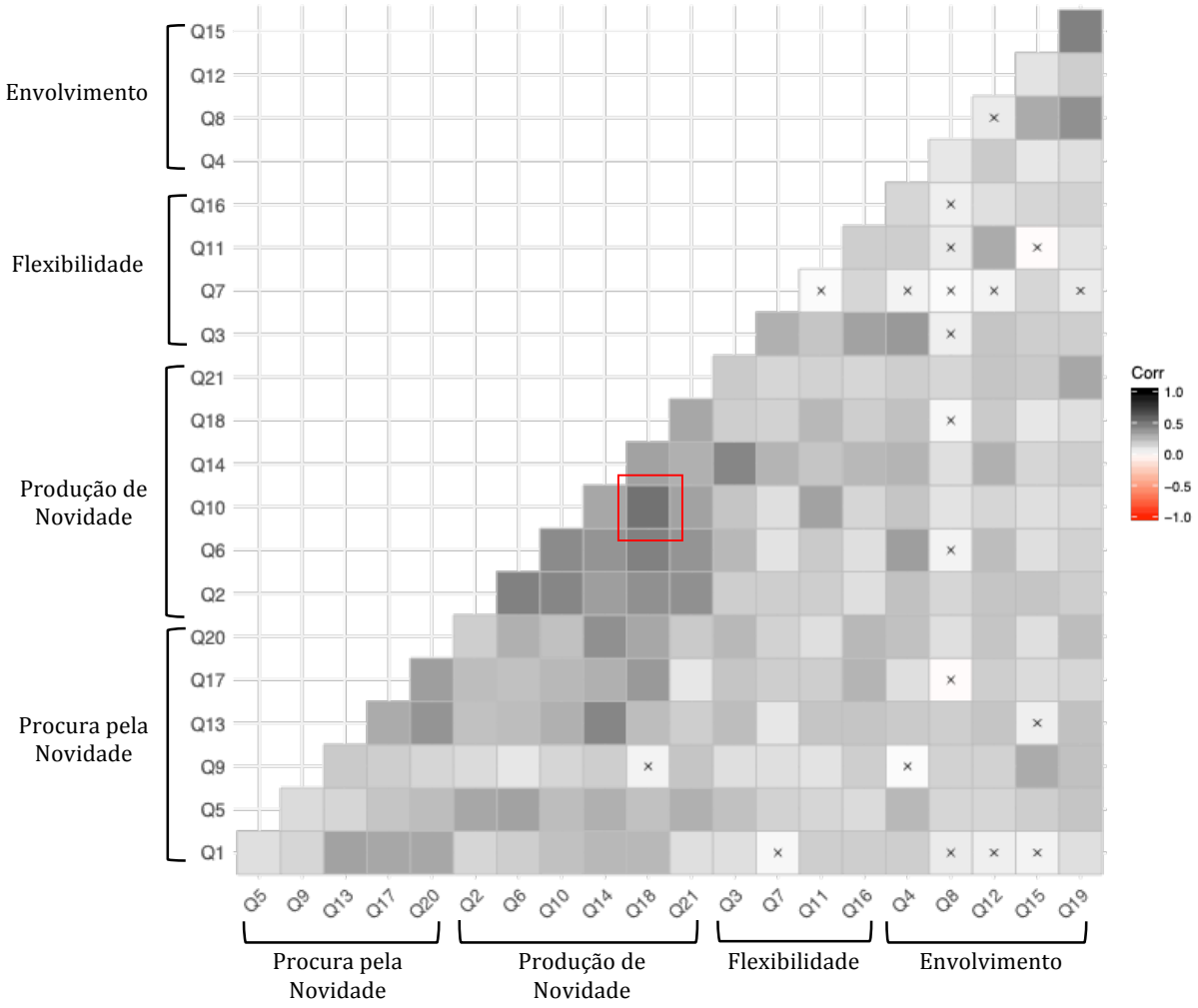
4.2.3 Correlação entre itens

Após analisar a qualidade dos dados, consideramos que as correlações dos dados também fornecem informações básicas para a análise fatorial. Iniciamos pela matriz de correlação, porque é possível verificar a correlação entre todos os pares de itens (Figura 5).

A matriz de correlação, calculada pelo método de Pearson, é mostrada de forma gráfica na Figura 5. Os itens foram ordenados na sequência das subescalas do instrumento para mostrar como eles se correlacionam tanto nas subescalas como na escala total. A força da correlação está representada pelas cores preta (forte a moderada), branca (fraca) e vermelha (correlação negativa) dentro do intervalo de +1 a -1.

Na matriz, percebemos que os itens apontam para a mesma direção (nenhum item está avermelhado). A maior correlação foi de 0.51 com os pares de item Q10-Q18, visualizado como o ponto mais escuro da matriz da Figura 4 (destacado pelo quadrado vermelho). Outros itens apresentaram uma correlação muito fraca (indicados com "x"), próxima a zero.

Figura 4 – Apresentação gráfica das correlações lineares entre os pares de itens da LMS ordenados de acordo com as subescalas do instrumento original: *Procura pela novidade* (Q1-Q20), *Produção de novidade* (Q2-Q21), *Flexibilidade* (Q3-Q16) e *Envolvimento* (Q4-Q19)



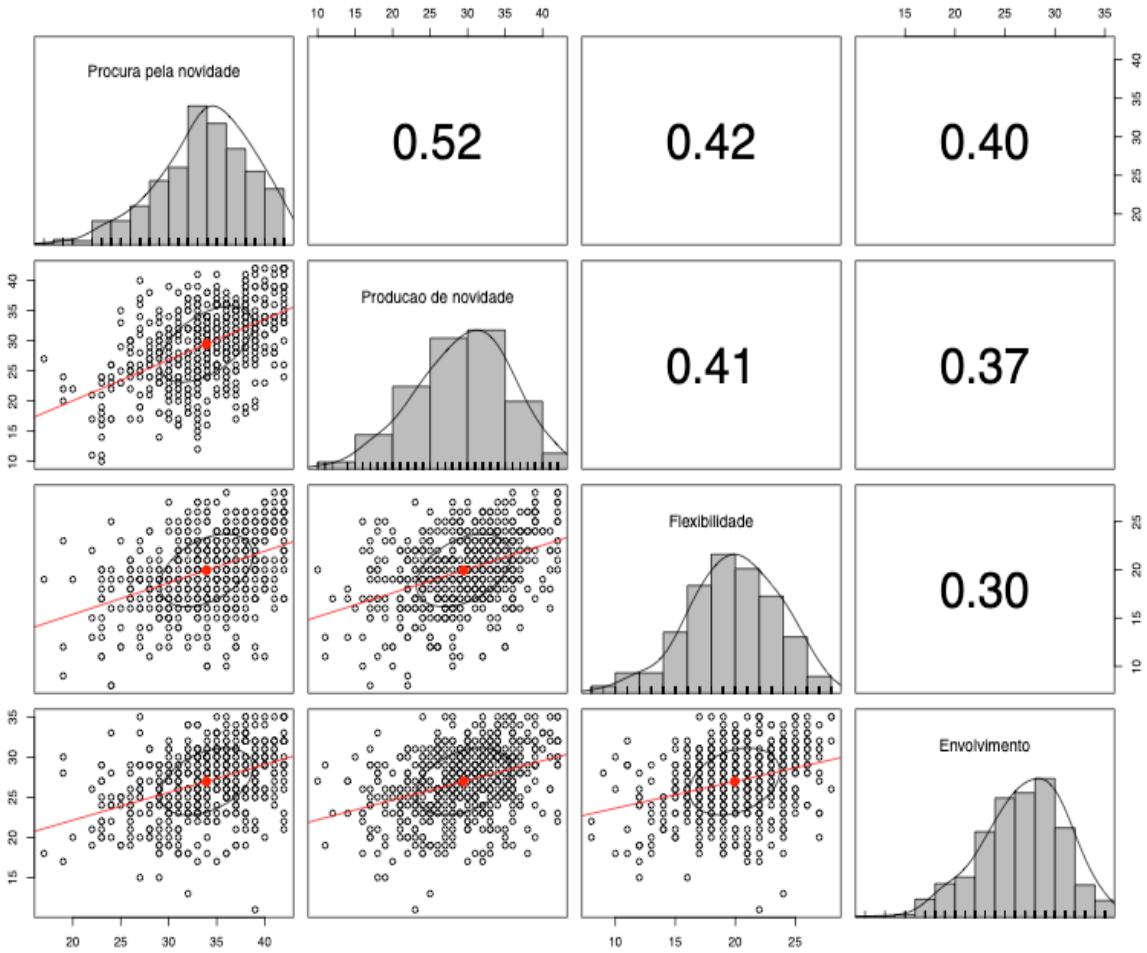
Fonte: da autora.

A Figura 5 detalha o comportamento das subescalas por meio de um gráfico de dispersão de matrizes composto por gráficos de dispersão bivariados abaixo da diagonal, histogramas na diagonal e a correlação de Pearson na parte superior da diagonal. Da mesma

forma que ocorreu com o modelo original, percebemos uma correlação de fraca a moderada entre as subescalas. As curvas sobre os histogramas foram calculadas pela densidade de Kernel. A elipse indica a força e a direção da correlação, nesse caso, a elipse quanto mais mais achatada ao longo da reta em vermelho, melhor a força da correlação, e quanto mais redonda, mais fraca ou próxima a zero.

A Figura 5 mostra que todas as subescalas estão correlacionadas. A *Procura pela novidade* é a que tem a maior correlação com as demais e *Envolvimento* é a que tem a correlação mais fraca entre as subescalas.

Figura 5 - Gráfico de dispersão das matrizes composto por gráficos de dispersão bivariados, histogramas e correlação de Pearson



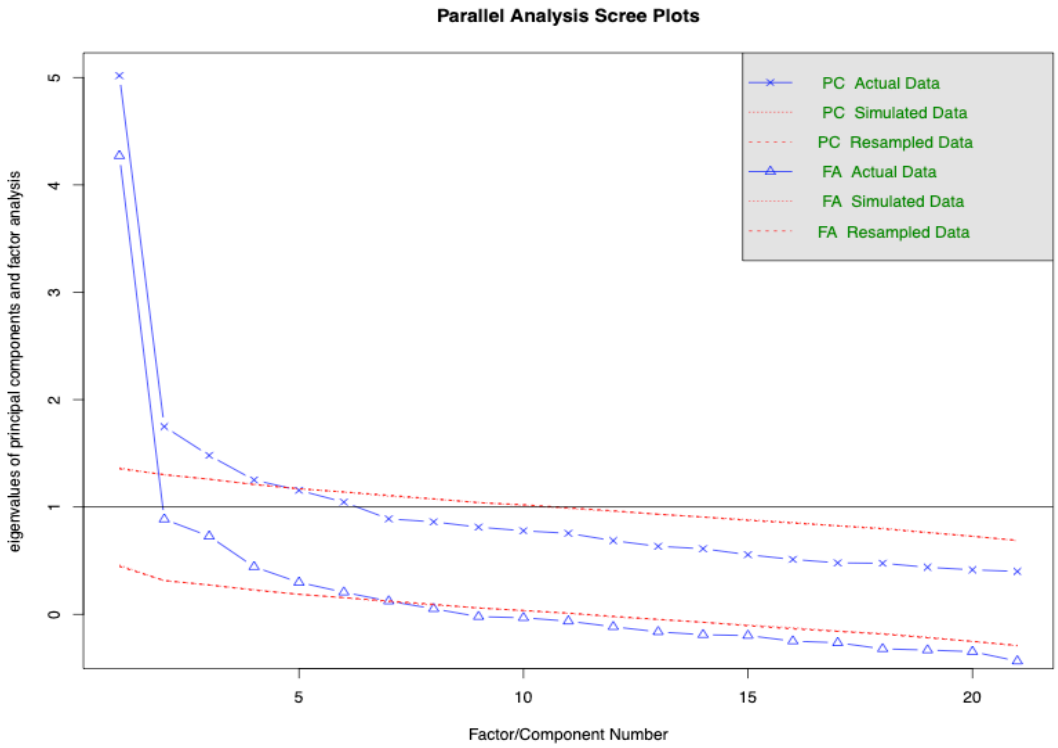
Fonte: da autora.

4.2.4 Análise fatorial exploratória da LMS

A estrutura original da LMS possui quatro fatores, para saber o comportamento desses fatores na versão traduzida e adaptada, optamos pela análise fatorial exploratória para descrever os fatores encontrados nesta versão e comparar com o original. Assim, para conhecer o número de fatores a serem extraídos para se chegar a um modelo parcimonioso e explicativo, foi utilizada a regra dos autovalores (*eigenvalues* ou regra de Kaiser), que sugere a extração apenas dos fatores com autovalores acima de um (BRAEKEN; VAN ASSEN, 2017).

A análise paralela (Figura 6) gerou uma matriz de correlação aleatória de uma amostra simulada que, após passar por uma análise fatorial, teve os seus autovalores comparados com os autovalores da amostra observada. A reamostragem (*resampling*) significa utilizar uma subamostra aleatória da própria amostra para os cálculos estatísticos necessários.

Figura 6 – Análise paralela do *scree plot*



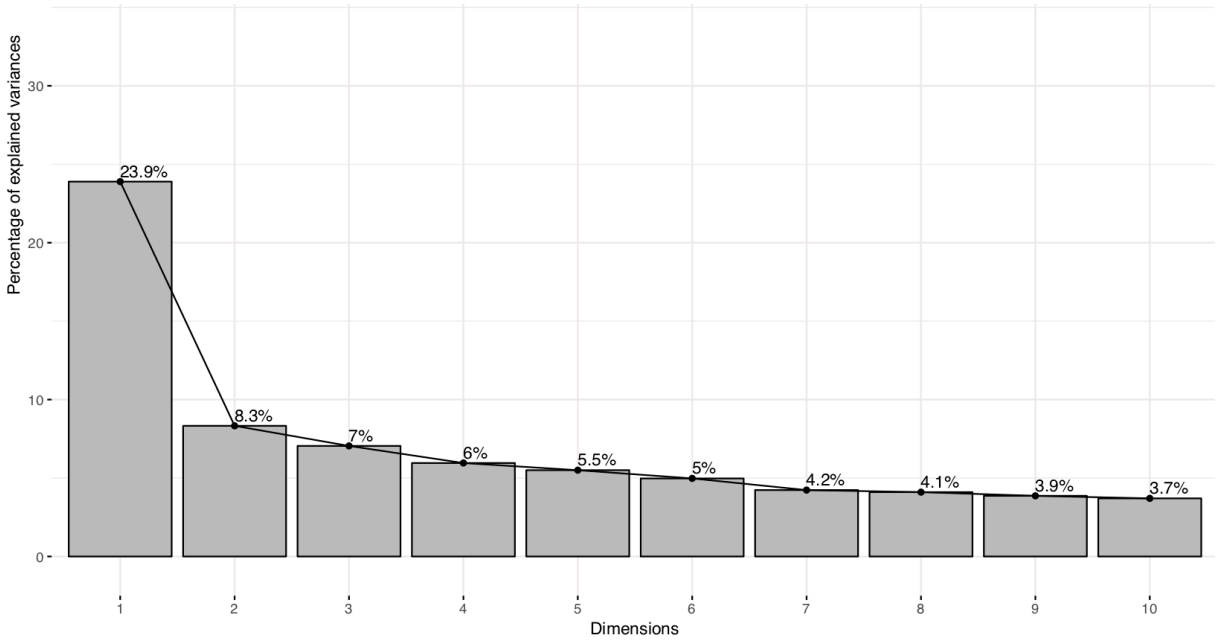
Fonte: da autora.

A Figura 6 mostra duas linhas azuis que indicam os autovalores das análises fatoriais (PC e FA) da amostra real e duas linhas vermelhas pontilhadas que indicam a subamostra aleatória e a simulada. Cada ponto das linhas azuis que tocam a linha vermelha é o fator ou o

componente a ser extraído e a linha horizontal representa o autovalor estabelecido. Os resultados dessa análise, ao considerar o autovalor ≥ 1, sugerem a existência de seis componentes (o ponto x azul que toca a linha horizontal preta). Já a técnica de análise paralela mostrou cinco componentes (combinação linear das variáveis) e cinco fatores (variáveis latentes). Todavia, ainda existe a possibilidade de considerar que as linhas azuis também podem indicar a existência de quatro ou até seis componentes. Dessa forma, até aqui, consideramos as soluções com quatro, cinco e seis fatores para saber qual o modelo mais compreensível e semelhante ao original.

Outro dado considerado foi a proporção de variância retida pelos diferentes fatores ou dimensões a serem extraídos para a análise fatorial. O autovalor expresso em percentagem informa a variância total explicada de cada componente ou fator. No *scree plot* da Figura 7, podemos verificar que o primeiro componente expressa 23,9% da variância explicada. Cumulativamente, a solução com quatro componente representa 45,2%; com cinco, 50,7%; e com seis representa 55,7% da variância total explicativa da LMS.

Figura 7 – *Scree plot* indicando a variância explicada de cada componente (*dimension*)

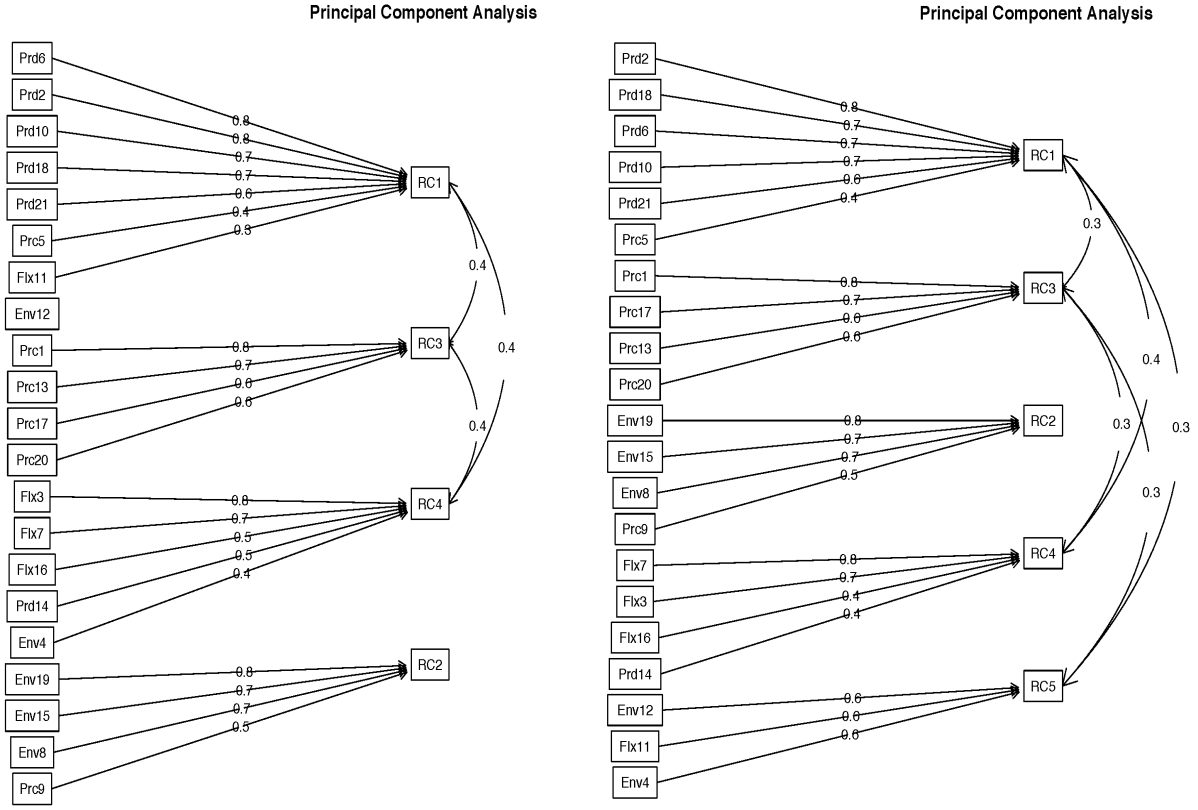


Fonte: da autora.

Segundo alguns autores, para reter componentes em um modelo, a variância extraída de cada fator/componente precisar ser de pelo menos 5% da variância total ou possuir um

número de fatores que expliquem pelo menos 50% da variância total das variáveis (MARÔCO, 2017), excluímos o modelo de seis componentes. Assim, conduzimos a análise do componente principal utilizando a rotação promax, com quatro e cinco componentes para avaliar qual se aproximava mais do original (Figura 7).

Figura 8 – Análise fatorial do Componente Principal de matrizes com quatro e cinco componentes (RC). Os itens estão indicados pela abreviatura das subescalas e a sequência numérica na escala em geral: *Procura pela novidade* (Prc), *Produção de novidade* (Prd), *Envolvimento* (Env) e *Flexibilidade* (Flx).



Fonte: da autora.

A matriz de quatro componentes explica 45,2% da variância e a de cinco componentes responde por 50,7% da variância total. No primeiro modelo (Figura 8), o item Q12 (Env12) da LMS correlaciona-se fracamente ao primeiro componente com peso fatorial de 0,2. No outro modelo, o mesmo item agrupou-se no quinto componente com peso 0,6.

O padrão de ter itens que se correlacionam mais fortemente com outros componentes ocorre na maioria dos componentes dos dois modelos de matrizes. O Quadro 7 permite comparar a distribuição dos itens nos componentes do modelo original e do adaptado da LMS.

Quadro 6 – Distribuição dos itens da LMS nos componentes do modelo original e do modelo da análise exploratória da versão traduzida e adaptada para o português

Componente	**Modelo LMS original**	**Modelo LMS traduzido e adaptado**
Procura pela novidade	Q1, Q5, Q9, Q13, Q17, Q20	Q1, Q13, Q17, Q20
Produção de novidade	Q2, Q6, Q10, Q14, Q18, Q21	Q2, Q5, Q6, Q10, Q11, Q18, Q21
Flexibilidade	Q3, Q7, Q11, Q16	Q3, Q4, Q7, Q14, Q16
Envolvimento	Q4, Q8, Q12, Q15, Q19	Q8, Q9, Q15, Q19

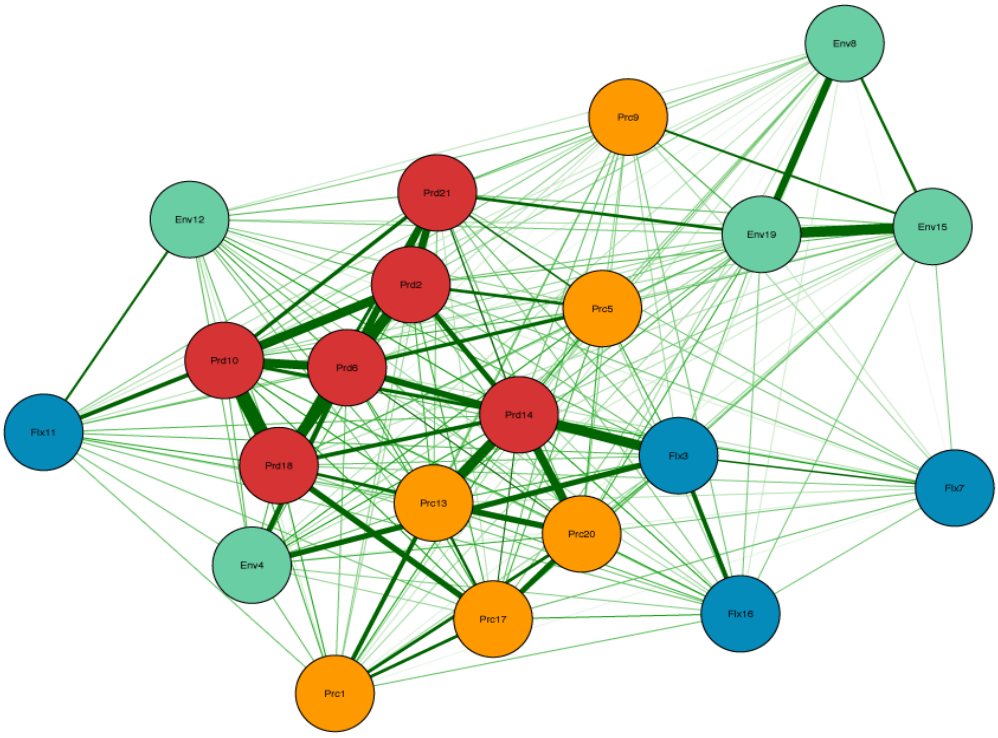
Fonte: da autora.

Em seguida, produzimos uma rede psicológica de correlação (Figuras 10), um método criado originalmente para estudar transtornos mentais (ESPKAMP; KRUIS; MARSMAN, 2017), para visualizarmos a importância, o agrupamento e a correlação entre todos os itens da LMS. A Figura 9 mostra essa rede na qual os círculos representam as variáveis observadas (itens). Esses círculos estão conectados por linhas que indicam a correlação estatística entre as variáveis observadas. Essas linhas possibilitam uma interpretação conceitual dos dados e explicam as ocorrências simultâneas por meio das relações diretas e indiretas entre as variáveis observadas.

A espessura das linhas varia de acordo com a força ou o peso da correlação, a cor da linha indica o tipo da correlação, positiva é verde e negativa é vermelha. Os itens mais importantes e mais altamente conectados tendem a ficar no centro da rede. A ausência de linhas entre os itens indica que a variável é independente. Dois itens fortemente conectados influenciam um ao outro mais facilmente do que dois itens fracamente conectados. Quanto maior a força da conexão, maior a proximidade entre os itens observados (ESPKAMP; KRUIS; MARSMAN, 2017).

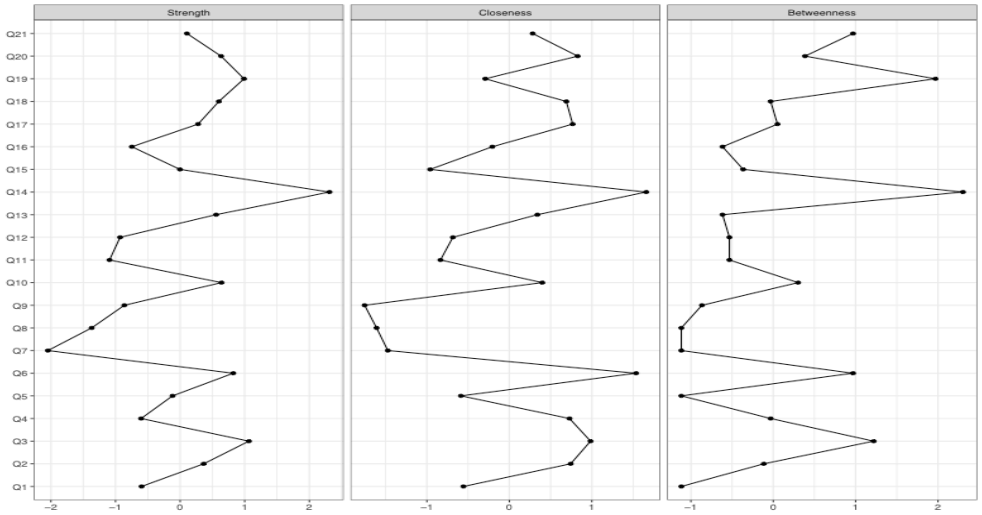
Nesse modelo de rede, a importância teórica de cada item é determinada por meio da investigação da sua centralidade na rede. Assim, essa rede (Figura 9) objetiva posicionar ao centro os itens com maiores correlações. O modelo investiga a força (*strength*) do item em se relacionar diretamente com os outros. A proximidade (*closeness*) investiga a força do item em conectar-se indiretamente com os outros itens da rede. E o entrelaçamento (*betweenness*) entre os itens mostra quantas linhas curtas existe entre dois itens, ou seja, quanto maior a conectividade de um item, maior a sua importância em se conectar com os outros itens mostrados na Figura 10.

Figura 9 – Rede visual de correlação dos itens da LMS



Fonte: da autora baseada em Espkamp, Kruis e Marsman (2017).

Figura 10 – Índice de centralidade do item analisado pela força (*strength*), proximidade (*closeness*) e entrelaçamento (*betweenness*). Os valores são padronizados pelo escore *z*.



Fonte: da autora baseada em Espkamp, Kruis e Marsman (2017)

A rede visual de correlação da LMS (Figura 9) é densamente conectada. Os itens relacionados às dimensões de *procura pela novidade* e *produção de novidade* são os mais

entrelaçados e os mais próximos uns dos outros e eles também tendem a ficar mais ao centro da rede. Portanto, o item mais importante do modelo e confirmado pelo índice de centralidade (Figura 11) é o 14, “eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas”, destacando-se na força, na proximidade e no entrelaçamento.

A partir da visualização da rede de correlação podemos entender que, quem faz muitas contribuições inovadoras (Prd6), acha fácil criar ideais novas e efetivas (Prd18) e se considera uma pessoa criativa (Prd10) na mesma proporção em que discorda de ser pensador não original (Prd21) ou que cria poucas ideias (Prd2). Todos esses itens estão fortemente correlacionados conforme a Figura 9.

Por outro lado, tanto na rede visual de correlação quanto no índice de centralidade, o item que mais se distancia do centro da rede é o Q7 (Flx7) pertencente à subescala *flexibilidade*. Quem prefere permanecer com o jeito habitual e conhecido de fazer as coisas não procura e nem produz novidades. Ainda, o item 12 (Env12) da subescala *envolvimento* aparece deslocado e sem relação conceitual com os outros itens da sua própria subescala, sua relação mais forte é com o item 11 (Flx11) da subescala *flexibilidade*, apontando que não existe relação direta e forte entre esse dois itens. Dessa forma, concluímos que o problema da Q12 (Env12) foi de tradução e adaptação transcultural.

A análise fatorial exploratória permitiu descrever o número de componentes do modelo traduzido e adaptado da LMS e mostrou como os itens se relacionam e correlacionam com cada componente, mostrando um modelo semelhante ao do instrumento original. Em seguida, para confirmar se a estrutura fatorial do instrumento era adequada e próxima ao original, procedemos a análise fatorial confirmatória da LMS.

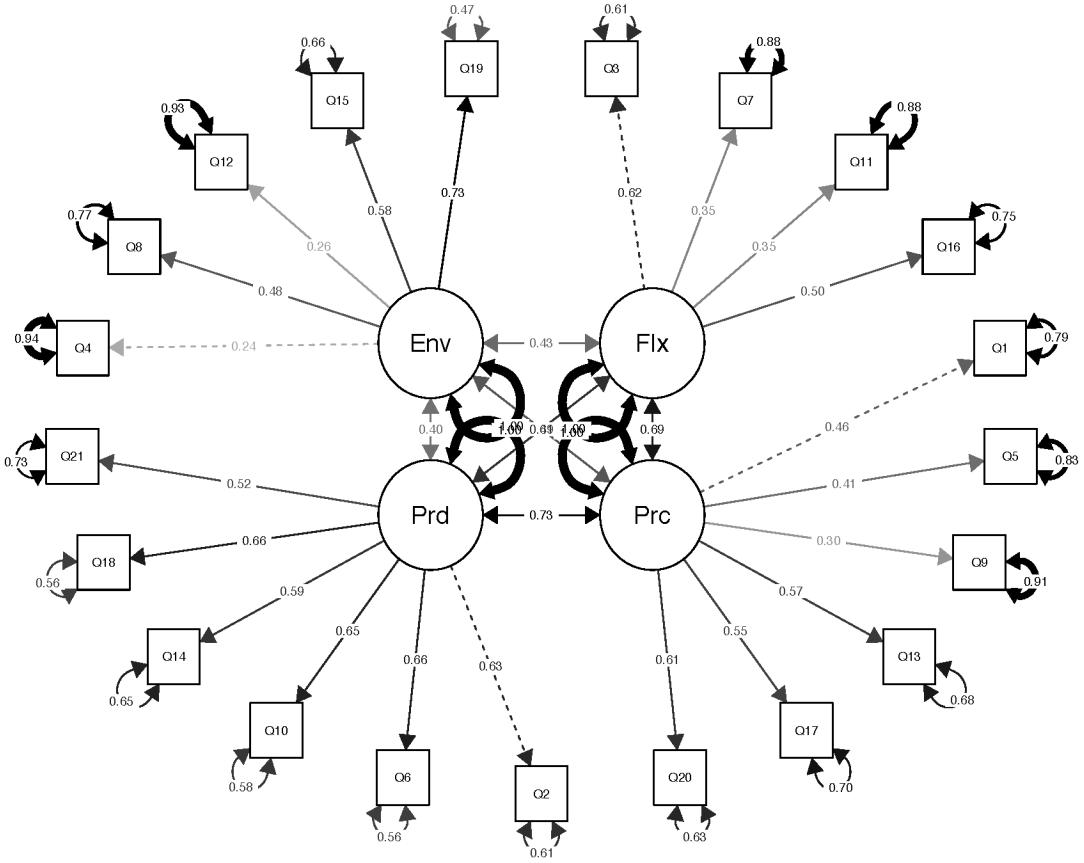
4.2.5 Análise fatorial confirmatória da LMS

A análise fatorial confirmatória foi realizada usando os pacotes *sem* e *lavaan* do *software* R (ROSSEEL, 2018). A estrutura original do instrumento com quatro componentes foi testada, a qual apresentou índices de ajustamento com valores semelhantes ao original. O índice de ajustamento comparativo (CFI) foi 0,77, onde valores mais próximos de um indicam melhor ajuste. O índice de Tucker-Lewis (TLI) foi 0,73 e, mais uma vez, quanto mais próximo de um, maior a validade do modelo (BROWN, 2015).

A RMSEA, considerada uma medida para regra de decisão para a qualidade de ajuste do modelo, foi de 0,074, indicando um ajuste aceitável. O valor de p do modelo foi 0,05 e o qui-quadrado = 0,0. A SRMR que avalia a diferença entre as correlações observadas e as

preditivas foi de 0,079, esses índices demonstram um bom ajustamento dos dados (BROWN, 2015).

Figura 11 – Representação gráfica da análise fatorial confirmatória da LMS original



Fonte: da autora.

A Figura 11 mostra um diagrama de caminhos que possibilita a interpretação de causa-efeito entre as variáveis observáveis (quadrado) e latentes (círculo); as flechas indicam as relações causais. As flechas unidirecionais indicam que a primeira variável exerce efeito na segunda e uma única flecha que aponta para duas variáveis significa que essas variáveis são correlacionadas. Os *self-loops* são arestas voltadas para a própria variável e indicam variância residual, ou seja, a soma dos erros de mensuração, os *self-loops* com valor zero significa que a variável explica 100% do modelo, ou que é uma variável autoexplicativa que não depende de outras. A flecha pontilhada não tem valor estatístico, apenas marca o primeiro item de cada subescala.

A correlação entre as variáveis latentes foi de moderada a forte. As subescalas de *produção de novidade* e *procura de novidade* são as mais fortemente correlacionadas (r=0,73), seguidas de *flexibilidade* e *procura de novidade* (r=0,69) e de *produção de novidade*

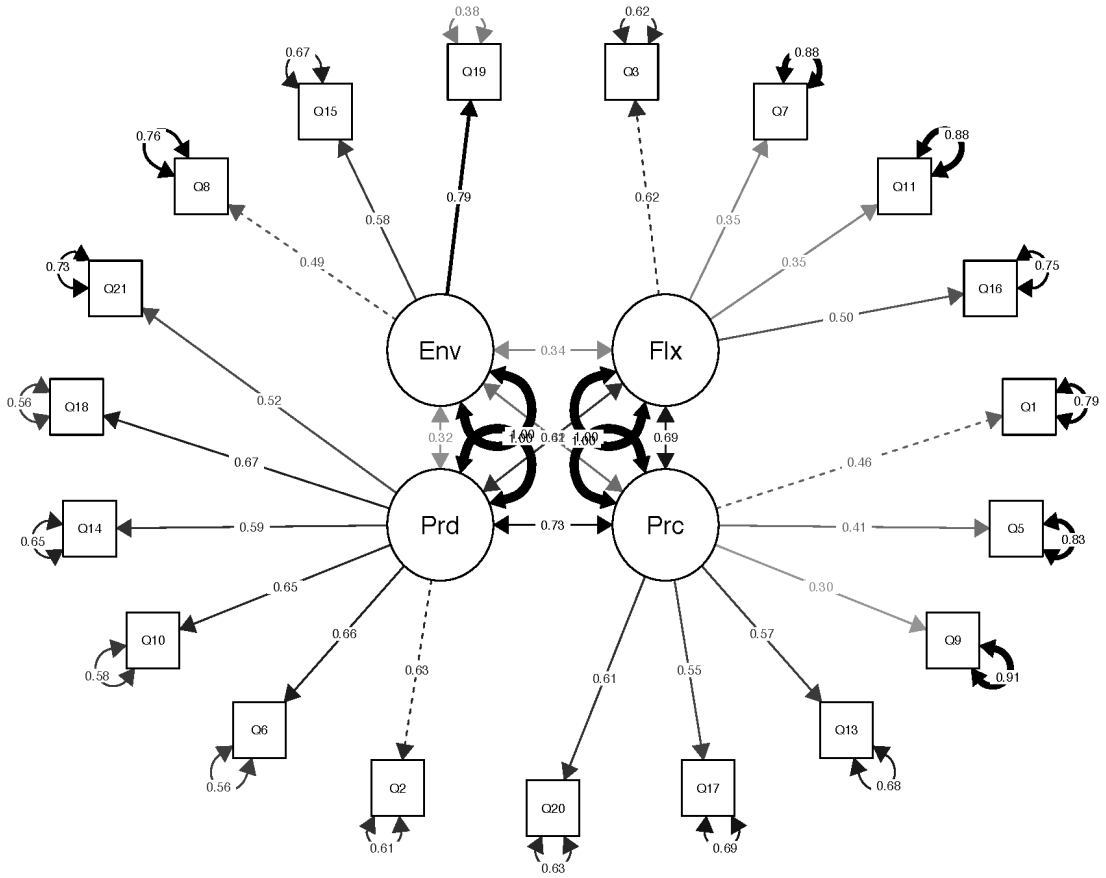
e *flexibilidade* (*r*=0,61). As correlações moderadas ocorreram entre *envolvimento* e *procura pela novidade* (*r*=0,49), *envolvimento* e *flexibilidade* (*r*=0,43) e *envolvimento e produção de novidade* (*r*=0,40). Entre as correlações entre as variáveis latentes e observáveis, as mais fracas foram Q4 (*r*=0,24) e Q12 (*r*=0,26), as demais apresentaram correlações moderadas e fortes.

Quanto à variância residual representada pelo coeficiente e pela intensidade da seta *self-loop*, o Q19 é o item que melhor explica o modelo (σ=0,47) e os itens Q4 e Q12 são os que mais dependem de outras variáveis para explicar o modelo. A análise confirmatória exploratória mostrou que quatro fatores são suficientes para explicar as correlações entre os itens e entre os fatores que compões a LMS. Todavia, o ajuste do modelo foi aceitável, mas não excelente. Dessa forma, decidimos testar um segundo modelo sem os itens Q4 e Q12 para verificar o comportamento das variáveis e o ajustamento (Figura 12).

O novo modelo apresentou um ajustamento aceitável, próximo de bom – CFI 0,83; TLI 0,80; RMSEA 0,067; e SRMR de 0,062. As correlações entre as variáveis observáveis e latentes variaram de moderadas a fortes, em que a menor foi do Q9 (*r*=0,3) e a maior foi do Q19 (*r*=0,79). Como foram testados dois modelos, realizamos a análise comparativa dos critérios de informação de AIC e BIC para avaliar a performance de cada modelo. No primeiro modelo, AIC = 385,64 e BIC = 387,70; no segundo, AIC = 350,63 e BIC = 352,52.

Dessa forma, o segundo modelo apresentou valores melhores de ajustamento, próximos de bom, confirmados pela melhoria do valor AIC e do BIC. Todavia, as correlações entre as variáveis latentes do segundo modelo são menores que as do primeiro, embora a variância residual também tenha apresentado melhores índices no segundo modelo (Figura 12).

Figura 12 – Representação gráfica da análise fatorial confirmatória do segundo modelo da LMS



Fonte: da autora.

Usando o alfa de Cronbach, testamos a confiabilidade dos dois modelos para analisar e comparar os valores de alfa na escala geral e nas subEscalas. Houve redução no valor de alfa com a retirada dos itens na escala completa (o que era esperado, devido a formula do alfa de Cronbach), embora tenha havido uma melhora considerável no alfa da dimensão *envolvimento* com a retirada dos dois itens (Tabela 5).

Tabela 5 – Consistência interna dos dois modelos da LMS testados na análise fatorial confirmatória da versão traduzida e adaptada para o português

	Modelo 1		**Modelo 2**	
	Itens (n)	**α**	**Itens (n)**	**α**
Geral	21	0,83	19	0,82
Produção de novidade	6	0,78	6	0,78
Procura pela novidade	6	0,62	6	0,62
Envolvimento	5	0,55	3	0,64
Flexibilidade	4	0,45	4	0,45

Fonte: da autora

Levando-se em consideração que o segundo modelo apresentou uma melhora no valor do AIC, um ajustamento bom e uma melhora no α da dimensão *Envolvimento*, optamos por este modelo porque ele mantém uma estrutura interna próxima da escala original e porque reflete a teoria que embasou a formulação do instrumento.

4.2.6 Consistência interna dos itens

A consistência interna dos itens da LMS foi avaliada por meio do Alfa de Cronbach (a consistência por subescala já foi apresentada na Tabela 5). A Tabela 6 mostra a estatística do item total com os coeficientes de correlação item-total, valor de alfa do total de itens da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Tabela 6 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos 19 itens da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Estatística do item-total			
Seq.	**Item**	**Coeficiente de correlação do item-total**	**Alfa de Cronbach se item for excluído**
Q1	Eu gosto de investigar sobre qualquer coisa.	0,32	0,81
Q2	Eu produzo poucas ideias novas.	0,49	0,80
Q3	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	0,41	0,81
Q5	Eu não procuro ativamente aprender coisas novas.	0,40	0,81
Q6	Eu faço muitas contribuições inovadoras.	0,49	0,80
Q7	Eu prefiro o jeito habitual e conhecido de fazer as coisas.	0,24	0,82
Q8	Eu raramente noto o que as outras pessoas estão fazendo.	0,22	0,82
Q9	Eu evito conversas que provocam reflexões.	0,29	0,81
Q10	Eu sou muito criativo(a).	0,51	0,80
Q11	Eu consigo me comportar de várias formas diferentes em uma mesma situação.	0,29	0,81
Q13	Eu sou muito curioso(a).	0,44	0,80
Q14	Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.	0,57	0,80
Q15	Eu raramente estou ciente das mudanças.	0,32	0,81
Q16	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas crenças mais importantes.	0,33	0,81
Q17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	0,42	0,81

Q18	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	0,50	0,80
Q19	Eu raramente estou alerta aos novos acontecimentos das coisas ao meu redor.	0,38	0,81
Q20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	0,46	0,81
Q21	Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.	0,45	0,80
Total			**0,82**

Fonte: da autora

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 6, as correlações são moderadas entre a maioria dos itens e há correlações fracas entre os itens Q7, Q8, Q9 e Q11. O valor de alfa para o total de itens da LMS foi de 0,82; a exclusão de cada um dos 19 itens da escala mostrou pouca variação, de 0,80 a 0,82. Em seguida, avaliamos a consistência interna dos itens em cada uma das dimensões da LMS (Tabelas 7-10).

Tabela 7 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos seis itens da dimensão *procura pela novidade* da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Estatística do item-total da dimensão *procura pela novidade*			
Seq.	**Item**	**Coeficiente de correlação do item-total**	**Alfa de Cronbach se item for excluído**
Q1	Eu gosto de investigar sobre qualquer coisa.	0,38	0,58
Q5	Eu não procuro ativamente aprender coisas novas.	0,24	0,63
Q9	Eu evito conversas que provocam reflexões.	0,23	0,63
Q13	Eu sou muito curioso(a).	0,43	0,55
Q17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	0,44	0,55
Q20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	0,47	0,55
Total			**0,62**

Fonte: da autora.

A dimensão *procura pela novidade* (tabela 7) apresentou uma consistência interna de 0,62 e dois itens, Q5 e Q9, com fraca correlação com o total da subescala. A exclusão de algum dos itens também não traria alterações significativas no alfa total dos itens da subescala.

Tabela 8 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos seis itens da dimensão *produção de novidade* da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Estatística do item-total da dimensão *Produção de novidade*			
Seq.	**Item**	**Coeficiente de correlação do item-total**	**Alfa de Cronbach se item for excluído**
Q2	Eu produzo poucas ideias novas.	0,57	0,75
Q6	Eu faço muitas contribuições inovadoras.	0,59	0,74
Q10	Eu sou muito criativo(a).	0,57	0,74
Q14	Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.	0,45	0,77
Q18	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	0,57	0,74
Q21	Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.	0,47	0,77
Total			**0,79**

Fonte: da autora.

A subescala *produção de novidade* (Tabela 8) foi a que apresentou a melhor consistência interna tanto dos itens como do total. As correlações entre os itens foram de moderadas a fortes (0,45 - 0,59).

Tabela 9 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos quatro itens da dimensão *flexibilidade* da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Estatística do item-total da dimensão *flexibilidade*			
Seq.	**Item**	**Coeficiente de correlação do item-total**	**Alfa de Cronbach se item for excluído**
Q3	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	0,42	0,26
Q7	Eu prefiro o jeito habitual e conhecido de fazer as coisas.	0,20	0,45
Q11	Eu consigo me comportar de várias formas diferentes em uma mesma situação.	0,16	0,48
Q16	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas crenças mais importantes.	0,31	0,33
Total			**0,45**

Fonte: da autora.

A dimensão *flexibilidade* (tabela 9) foi a que apresentou um alfa abaixo do aceitável (0,45), com variações significativas do alfa total no caso de exclusão do item. Isto pode acontecer porque a escala tem apenas 4 itens e o alfa é afetado para pior quanto menor for o número de itens da subescala. Os itens Q7 e Q11 mostrando uma fraca correlação com o total.

Tabela 10 – Estatística do item-total, coeficiente de correlação item-total, valor de alfa do total dos três itens da dimensão envolvimento da LMS e os valores de alfa quando um dos itens for excluído.

Estatística do item-total da dimensão *envolvimento*			
Seq.	**Item**	**Coeficiente de correlação do item-total**	**Alfa de Cronbach se item for excluído**
Q8	Eu raramente noto o que as outras pessoas estão fazendo.	0,40	0,62
Q15	Eu raramente estou ciente das mudanças.	0,45	0,56
Q19	Eu raramente estou alerta aos novos acontecimentos das coisas ao meu redor.	0,52	0,46
Total			**0,64**

Fonte: da autora.

A subescala *envolvimento* (Tabela 10) perdeu dois itens (Q4 e Q12) na análise confirmatória e foi a que apresentou a melhora mais significativa do alfa total da dimensão após a exclusão desses dois itens. As correlações dos itens foram de moderadas a fortes e o item Q19 foi o que apresentou maior importância para a dimensão, pois a sua exclusão causaria uma diminuição significativa no alfa total da dimensão (de 0,64 para 0,46).

4.2.7 Validade de construto convergente

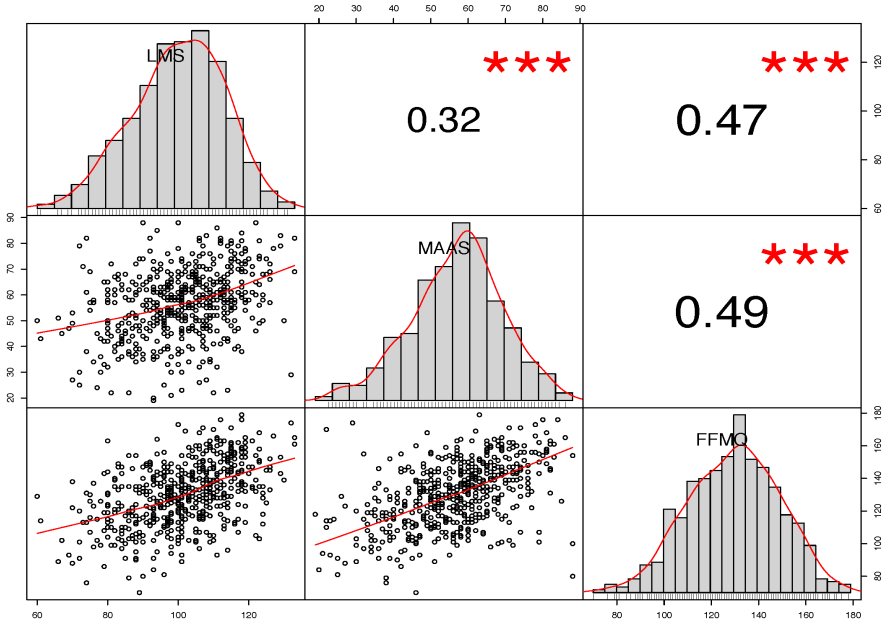
Considerando os autores originais, os critérios para validade convergente foram quaisquer valores diferentes de zero, ou seja, a convergência é evidenciada por qualquer correlação positiva ou negativa diferentes de zero (PIRSON *et al*., 2012).

A validade convergente é baseada na análise de correlações do construto sendo estudado com construtos que teoricamente devem ser correlacionados com ele. A análise da validade convergente considerou a relação da LMS e outras medidas de níveis de *mindfulness*,

que foram a MAAS e o FFMQ, que são as escalas mais utilizadas para avaliação de *mindfulness* no mundo.

As hipóteses eram de que haveria correlações positivas de grau moderado entre as medidas desses construtos. A figura 13 mostra a correlação positiva de grau moderado entre as escalas.

Figura 13 – Correlação entre LMS, MAAS e FFMQ (*** *p*=0,001).



Fonte: da autora.

A figura 13 mostra a distribuição de cada variável na diagonal (LMS, MAAS, FFMQ). Os gráficos de dispersão bivariados são mostrados na parte inferior da diagonal, e correlação de Pearson e valor de *p* na parte superior. A LMS tem uma correlação maior com a FFMQ (r=0,47) do que com a MAAS (r=0,32). Em seguida, também, testamos a correlação entre as subscalas e a MAAS e FFMQ. As maiores correlações ocorreram entre a FFMQ e as dimensões da LMS (Prd=0,39, Env=0,38, Prn=0,32 e Flx=0,07), mas com a MAAS as correlações foram mais fracas (Prd=0,28, Env=0,32, Prn=0,16, e Flx=0,00). O valor de p foi <0,001 para todas as correlações, exceto na dimensão *flexibilidade*.

A correlação Spearman foi positiva fraca (*rho*=0,24) e estatisticamente significante entre o escore geral da LMS e a questão sobre a visão positiva da própria qualidade de vida. Contudo, não houve significância estatística entre a LMS e as pessoas que declararam ter necessidade de férias (*rho*=-0,04).

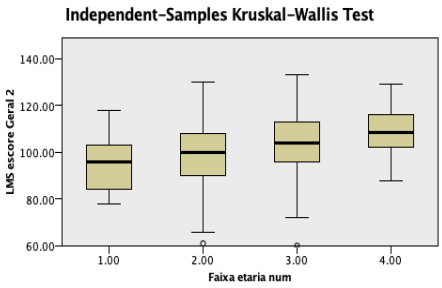
Esses resultados levam a entender que não há relação entre o nível de *mindfulness* e a resposta à necessidade de férias. Mas há relação entre o nível de *mindfulness* da LMS e a visão da própria qualidade de vida e com os construtos de *mindfulness* da FFMQ e da MAAS.

4.2.8 Comparação entre grupos distintos

Para verificar se as relações existentes entre as características demográficas e os níveis de *mindfulness* eram consistentes com o que é sabido na literatura, foi realizada a comparação entre grupos distintos seguindo o modelo original da LMS (PIRSON *et al*. 2012). As hipóteses estabelecidas previam que sexo e idade não influenciariam os valores da LMS e que os níveis socioeconômicos, atividade física regular e engajamento em práticas criativas possuem correlação positiva com os valores da LMS.

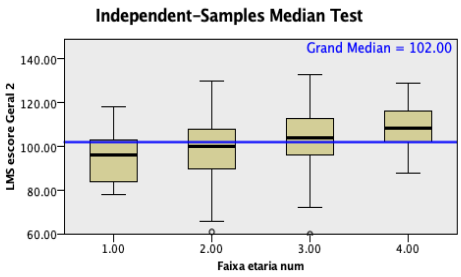
A hipótese de que os valores da LMS não eram diferentes de acordo com idade e sexo foi rejeitada neste estudo. Conforme a figura 14, a distribuição dos escores de *mindfulness* e a mediana dos valores aumentaram com o aumento de idade ($p<0,001$).

Figura 14 – Testes da faixa etária de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana. Faixa etária em anos: (1) 18-20; (2) 21-35; (3) 35-59; e (4) ≥60.



Total N	543
Test Statistic	24.685
Degrees of Freedom	3
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.000

1. The test statistic is adjusted for ties.

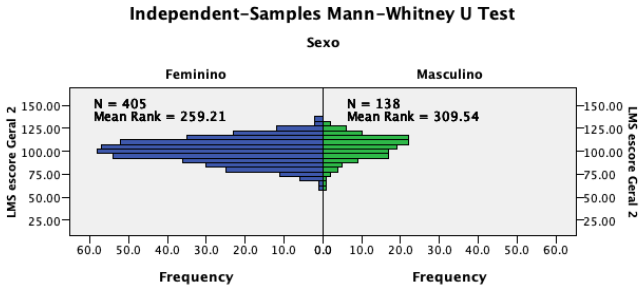


Total N	543
Median	102.000
Test Statistic	17.861
Degrees of Freedom	3
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.000

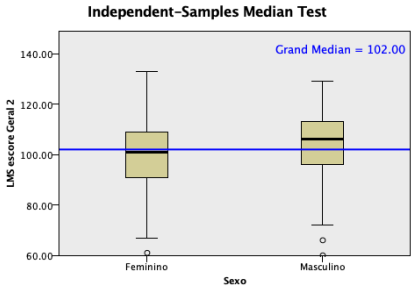
Fonte: da autora.

A Figura 15 mostra os testes de Mann-Whitney (p=0,001) e de mediana (p=0,008), ambos com significância estatística, evidenciando que os homens tiveram valores maiores de LMS do que mulheres.

Figura 15 – Testes da relação do sexo com os escores da LMS de amostras independentes de Mann-Whitney e de mediana.



Total N	543
Mann-Whitney U	33,125.000
Wilcoxon W	42,716.000
Test Statistic	33,125.000
Standard Error	1,591.252
Standardized Test Statistic	3.255
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.001



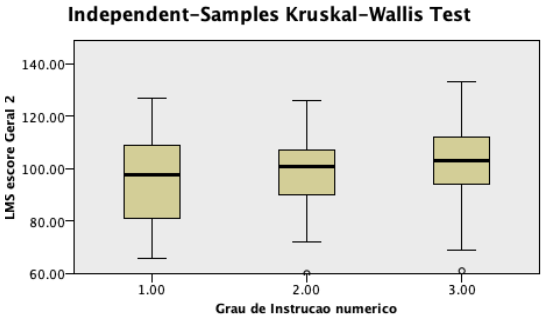
Total N		543
Median		102.000
Test Statistic		7.521
Degrees of Freedom		1
Asymptotic Sig. (2-sided test)		.006
Yates's Continuity Correction	Chi-Square	6.990
	Degrees of Freedom	1
	Asymptotic Sig. (2-sided test)	.008

1. Multiple comparisons are not performed because there are less than three test fields.

Fonte: da autora.

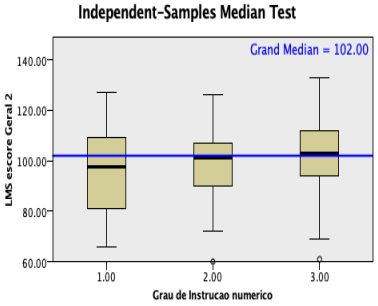
Para escolaridade o teste o teste Kruskal-Wallis obteve significância estatística (p=0,012), evidenciando um relação entre grau de instrução e níveis de *mindfulness* (Figura 16).

Figura 16 – Testes da relação do grau de instrução com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana. Grau de instrução: (1) Fundamental e Médio; (2) Superior; e (3) Pós-graduação.



Total N	543
Test Statistic	8.807
Degrees of Freedom	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.012

1. The test statistic is adjusted for ties.



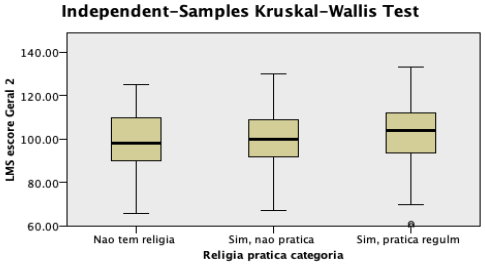
Total N	543
Median	102.000
Test Statistic	4.488
Degrees of Freedom	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.106

1. Multiple comparisons are not performed because the overall test does not show significant differences across samples.

Fonte: da autora.

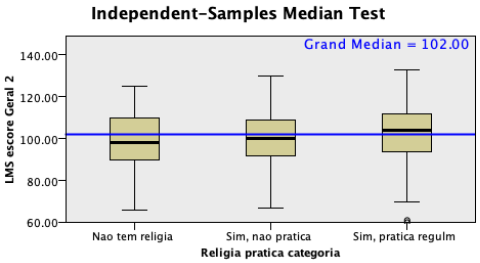
A distribuição dos valores do LMS de acordo com a prática religiosa também foi testada. A prática religiosa foi considerada em três grupos: os que praticam e os que não praticam sua religião, e os que não reportaram não ter religião. Os testes de Kruskall-Wallis (p = 0,03) e de mediana (p=0,01) foram estatisticamente significantes (figura 17), com maiores valores de LMS para pessoas que praticam sua religião.

Figura 17 – Testes da relação da prática religiosa com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana.



Total N	543
Test Statistic	7.312
Degrees of Freedom	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.026

1. The test statistic is adjusted for ties.



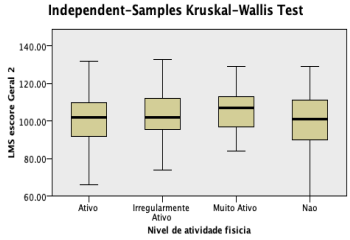
Total N	543
Median	102.000
Test Statistic	8.476
Degrees of Freedom	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.014

Fonte: da autora.

Os valores de LMS e sua mediana não foram diferentes de acordo com a prática regular de atividade física (p=0,23 para Kruskall-Wallis e p=0,52 para teste de mediana) (figura 19). Esta hipótese foi rejeitada neste estudo.

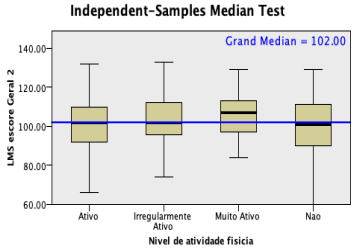
Os testes de amostras independentes de Mann-Whitney U e de mediana para comparar os valores de LMS entre pessoas que praticam ou não praticam atividade criativa foram ambos estatisticamente significantes ($p < 0,001$ para os dois testes), o que é coerente com a teoria de Langer (figura 20).

Figura 18 – Testes da relação da prática de atividade física com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana.



Total N	543
Test Statistic	4.298
Degrees of Freedom	3
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.231

1. The test statistic is adjusted for ties.
2. Multiple comparisons are not performed because the overall test does not show significant differences across samples.

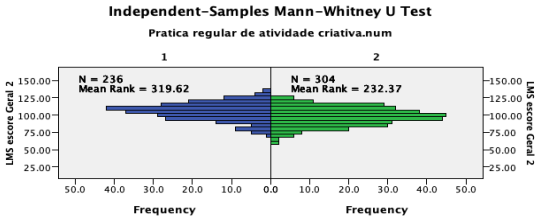


Total N	543
Median	102.000
Test Statistic	2.255
Degrees of Freedom	3
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.521

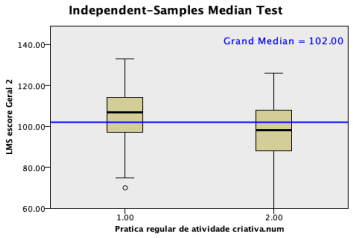
1. Multiple comparisons are not performed because the overall test does not show significant differences across samples.

Fonte: da autora.

Figura 19 – Testes da relação da prática de atividade criativa com os escores da LMS de amostras independentes de Mann-Whitney e de mediana. (1) Sim, (2) Não.



Total N	540
Mann-Whitney U	24,280.500
Wilcoxon W	70,640.500
Test Statistic	24,280.500
Standard Error	1,797.896
Standardized Test Statistic	-6.447
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.000



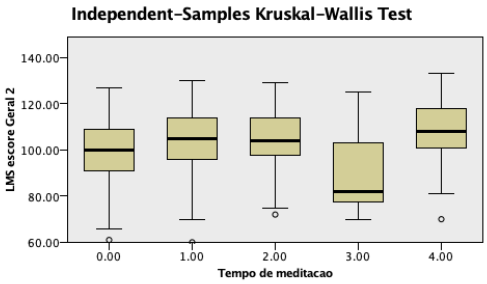
Total N		540
Median		102.000
Test Statistic		29.893
Degrees of Freedom		1
Asymptotic Sig. (2-sided test)		.000
Yates's Continuity Correction	Chi-Square	28.951
	Degrees of Freedom	1
	Asymptotic Sig. (2-sided test)	.000

1. Multiple comparisons are not performed because there are less than three test fields.

Fonte: da autora.

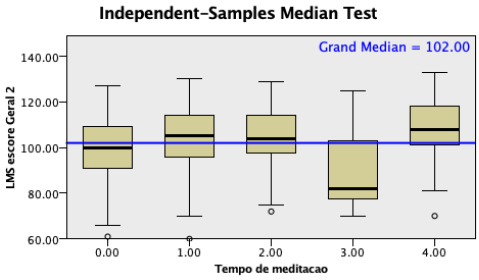
Os níveis de *mindfulness* da LMS também variaram com o tempo de meditação ($p < 0.001$) com maior o tempo de prática de meditação correspondendo a maior o nível de *mindfulness.* Entretanto, os participantes que referiram ser praticante entre cinco e dez anos foram apenas oito, o que pode explicar o baixo valor da mediana deste grupo (figura 20).

Figura 20 – Testes da relação da prática de meditação com os escores da LMS de amostras independentes de Kruskal-Wallis e de mediana: (0) não pratica; (1) menos de um ano; (2) 1 a 5 anos; (3) 5 a 10; (4) ≥10 anos.



Total N	543
Test Statistic	26.445
Degrees of Freedom	4
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.000

1. The test statistic is adjusted for ties.



Total N	543
Median	102.000
Test Statistic	15.550
Degrees of Freedom	4
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.004

1. More than 20% of the cells have expected values less than five.

Fonte: da autora.

4.2.9 Resultados da enquete

Por ser uma pesquisa divulgada *online*, realizamos uma enquete com duas perguntas: uma sobre a forma ou os mecanismos que levaram o indivíduo a ter conhecimento da pesquisa (Tabela 11) e a outra sobre a motivação para a participação (Tabela 12). As formas que mais alcançaram os participantes foram o *e-mail* (54,7%), a indicação ou divulgação por amigos e parentes (19,2%) e o *Facebook* (16,8%). Quanto à motivação, a maioria (47,3%) informou que tinha interesse ou curiosidade pelo tema e outros 9,8% eram praticantes de meditação.

Tabela 11 – Mecanismos de conhecimento da pesquisa

Mecanismos de conhecimento da pesquisa		
	N	%
E-mail	297	54,7
Amigos e parentes	104	19,2
Facebook	91	16,8
IES	27	5,0
WhatsApp	13	24
Não informou	4	0,7
Site da USP	3	0,6
Outros	4	1,3
Total	543	100

Fonte: da autora.

Tabela 12 – Motivação dos participantes

Motivação para participar da pesquisa		
	N	%
Curiosidade/interesse em aprender sobre o tema	257	47,3
Nenhuma específica	189	34,8
Prática de meditação	53	9,8
Contribuir com a pesquisa	36	6,6
Recomendação de amigos e parentes	3	0,6
Outras motivações	5	1
Total	543	100

Fonte: da autora.

DISCUSSÃO

5. DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi realizar a tradução e adaptação cultural, validar (primeiro estudo) e testar as propriedades psicométricas de construto da versão brasileira da LMS (segundo estudo). Para isso, utilizamos validade de conteúdo, validade de construto, consistência interna, validade convergente e comparação de grupos distintos.

O primeiro estudo se iniciou com a solicitação de autorização aos autores do intrumento original para, em seguida, ser realizado o processo de tradução e adaptação cultural para a versão brasileira, seguindo orientações de protocolos internacionais (BEATON *et al*., 2000; OHRBACH *et al*., 2013). A tradução foi feita do inglês para o português brasileiro. Foram também realizadas a retrotradução e as versões de consenso. Depois, as versões da LMS produzidas foram analisadas e validadas por um comitê de juízes e tradutores que, com a contribuição dos autores originais, obtiveram uma versão preliminar da LMS brasileira. A versão preliminar foi aplicada em uma amostra de 31 pessoas que analisaram a clareza, a compreensão e a adequação das palavras e expressões.

O comitê de juízes analisou as sugestões e observações dos participantes para avaliar a adequação tanto cultural como conceitual à população entrevistada. Os diversos pontos de vistas dos participantes e do comitê de juízes foram consolidados por consenso e analisados com a contribuição dos autores do original. Dessa forma, obtivemos o consenso para validação do conteúdo da LMS e a equivalência entre a versão original e a brasileira para ser aplicada em 543 indivíduos autoselecionados de forma independente por meio de divulgação *online.*

Os resultados da análise descritiva dos itens da LMS foram satisfatórios, apesar de mostrar leve assimetria negativa na curva de distribuição, o que se relaciona com o fato de uma boa parcela dos entrevistados já terem algum interesse no tema da pesquisa, conforme os resultados da enquete feita ao final do estudo.

A validade de construto foi examinada por meio de uma análise exploratória com o intuito de comparar o construto da escala traduzida com a escala original. Nessa etapa, a estrutura de quatro dimensões da LMS foi confirmada, embora alguns itens tinham tido correlações com dimensões diferentes da original. Como a análise exploratória foi aplicada na mesma população, o intuito dela foi apenas descritivo e comparativo com a original. Nesse sentido, existe evidência de que o construto da adaptação transcultural para o contexto

brasileiro apresentou componentes semelhantes aos desenvolvidos por Langer (PIRSON *et al*., 2012) no contexto dos EUA.

A análise fatorial confirmatória determinou o modelo mais adequado com 19 itens, com um mínimo de perda de informações. A validação com remoção de itens da LMS também ocorreu na validação para o português de Portugal (SILVA, 2017), que foi construído com 19 itens; para o persa, com dez itens (MOAFIAN; PAGNINI; KHOSHSIMA, 2017); e a versão para o alemão, com seis itens (HALLER, 2014). Originalmente, a LMS também foi desenvolvida em uma versão curta com 14 itens para o inglês, a qual foi traduzida e adaptada na íntegra para o italiano (PAGNINI; BERCOVITZ; PHILLIP, 2018).

A análise do instrumento sem os dois itens apresentou índices de ajustamento próximos do considerável bom e manteve os quatro fatores propostos na escala original (PIRSON *et al*., 2012). Por conseguinte, não houve necessidade de alterar profundamente a estrutura da escala para se chegar a um modelo ajustado aos dados da amostra.

Todos os fatores da LMS (*procura pela novidade*, *produção de novidade*, *envolvimento* e *flexibilidade*) apresentaram correlação entre si, indicando que elas se referem ao mesmo construto *mindfulness*. Entretanto, mesmo que os resultados tenham mostrado uma correlação significativa entre os quatro fatores, essas correlações não são perfeitas, sugerindo que esses fatores também contribuem com algo distinto e separado para o construto *mindfulness* (PAGNINI; BERCOVITZ; PHILLIP, 2018).

A consistência interna foi avaliada por meio do alfa de Cronbach. Os valores indicaram uma boa consistência interna geral, com exceção da dimensão *flexibilidade* que ficou com valores de alfa abaixo de 0,50. Mesmo assim, os resultados da consistência interna foram semelhantes aos encontrados por outros autores (MOAFIAN; PAGNINI; KHOSHSIMA, 2017; SILVA, 2017; PIRSON *et al*., 2012). No geral, a consistência interna da LMS brasileira tem um nível de fiabilidade bom e os resultados da análise de intercorrelação entre os itens e as subescalas mostraram correlação significante e positiva entre as dimensões.

A dimensão *flexibilidade* tem apresentado baixa consistência interna em outros estudos psicométricos, incluindo o do instrumento original. A observação feita a partir da análise exploratória deste estudo mostrou que os itens da dimensão *flexibilidade* se correlacionaram com os outros fatores da LMS. Essa mesma situação ocorreu na escala original. A explicação para isso pode residir no fato de a flexibilidade cognitiva não ser um fator separado, mas um construto subjacente que, teórica e empiricamente, representa o

mindfulness, pois flexibilidade cognitiva se expressa por meio do envolvimento, da procura e da produção de novidade (PIRSON *et al.*, 2012).

De um modo semelhante, a dimensão *envolvimento* também apresentou baixa confiabilidade, a qual foi melhorada significativamente após a exclusão das questões "eu lido com a situação como 'um todo'" (Q4) e "eu me envolvo em quase tudo que faço" (Q12), as quais aparentemente não são traduções culturalmente compreendidas no contexto brasileiro. Nestes casos, podem ter ocorrido diferenças de idioma que mudaram o significado desses dois itens. De todo modo, os itens dessa dimensão também se correlacionaram com outros fatores da LMS, demonstrando também que essa dimensão representa um construto subjacente que representa o *mindfulness*.

Além da análise confirmatória dos fatores, fizemos a análise da validade convergente e a comparação de grupos distintos, os quais também foram feitos na validação do instrumento original.

Na validade convergente analisada com a MAAS e o FFMQ, as correlações obtidas apontaram para um sentido positivo e estatisticamente significantes, confirmando que indivíduos que apresentam elevados níveis de *mindfulness* baseado nas tradições contemplativas orientais também tendem a ter níveis do mesmo construto compreendido pela teoria de Langer (PIRSON *et al*., 2012). Assim como no estudo original, a LMS apresentou melhor correlação com o FFMQ e uma correlação mais fraca com a MAAS. No geral, as correlações entre a LMS e as outras escalas são mais fracas e isso é consistente com a conceituação distinta do construto (SIEGLING; PETRIDES, 2014).

A MAAS apresentou maior correlação com a dimensão *envolvimento* da LMS, possivelmente porque a receptividade consciente aos acontecimentos e às mudanças do momento presente são semelhantes, convergindo, assim, os dois construtos (BAER *et al.*., 2006; PIRSON *et al*., 2012). As facetas do FFMQ com maior correlação com os resultados da LMS foram *descrever* e *observar* que, conforme os autores originais, estão de acordo com o componente sociocognitivo do *mindfulness*.

A necessidade de férias apresentou um valor negativo em conformidade com o estudo original. A autopercepção da qualidade de vida também se correlacionou positivamente com os níveis de *mindfulness* mensurados pela LMS adaptada, corroborando com resultados anteriores de que bem-estar físico e mental, bem como relações sociais saudáveis são associados com altos níveis de *mindfulness* (PAGNINI; BERCOVITZ; PHILLIP, 2018).

A análise de grupos distintos permitiu analisar o comportamento da LMS adaptada diante de grupos com diferentes perfis, testando as hipóteses estabelecidas para examinar a influência de determinadas características dos grupos e indivíduos nos níveis de *mindfulness*.

Diferentemente do estudo original, a LMS adaptada mostrou que a idade pode exercer influência nos níveis de *mindfulness*, mostrando os níveis diretamente proporcionais à idade dos indivíduos da amostra. Resultado semelhante foi encontrado em um estudo com a população geral na Bósnia com 441 participantes entre 18 e 65 anos de idade, demonstrando que a idade exerceu influência nos níveis de *mindfulness* ao longo da vida (ALISPAHIC; HASANBEGOVIC-ANIC, 2017). Esse resultado pode ter relação com o fato de os indivíduos mais velhos aparentemente se concentram menos nos eventos negativos do passado e tenderem a abordar o presente de uma forma menos hedonista que os jovens (LAUREIRO-MARTINEZ; TRUJILLO; UNDA, 2017).

Por meio do desenvolvimento ao longo da vida, os indivíduos evoluem de uma perspectiva altamente autocentrada na infância para uma perspectiva cada vez mais descentralizada com o decorrer dos anos. O conceito de *mindfulness* captura essa descentralização, pois representa a capacidade de separar-se das experiências internas e externas da pessoa (RAES, *et al.* 2013).

Sobre a influência do gênero, os estudos divergem entre afirmar que esse fator afeta ou não os níveis de *mindfulness*. Diversamente de outros estudos, os indivíduos do gênero masculino deste estudo apresentaram um nível maior de *mindfulness* do que as mulheres. Todavia, explicar a influência do gênero no escore geral da LMS é algo complexo por causa das diferenças nas funções cognitivas de mulheres e homens, alguns estudos mostram que as mulheres tendem a ser melhores em observar detalhes e têm a habilidade de realizar várias tarefas ao mesmo tempo, enquanto os homens tendem a se concentrar conscientemente em uma atividade por vez (ALISPAHIC; HASANBEGOVIC-ANIC, 2017).

Acredita-se que é mais provável que as mulheres se engajem mais em atividades *online* caracterizadas pela comunicação e troca de informações. Por outro lado, os homens são mais propensos a participar de atividades virtuais caracterizadas pela busca de informações (SMITH, 2008). Isso pode ser uma justificativa para o maior número de mulheres envolvidas nesta pesquisa.

Os resultados da correlação entre *mindfulness* e níveis educacionais na literatura são diversos. Neste estudo, o nível de escolaridade apresentou uma correlação positiva com o *mindfulness*. Outros estudos também mostraram esse tipo de associação em que indivíduos

com pós-graduação possuíam níveis maiores de *mindfulness* do que pessoas com certificação de escolaridade menor (LEONG; RASLI, 2013).

A prática religiosa regular foi positivamente associada aos níveis de *mindfulness*, mostrando que possa existir uma conexão com o cultivo da espiritualidade religiosa. Essa conexão pode ser realizada a partir de uma das diversas definições de meditação como uma prática espiritual antiga e o componente central do *mindfulness*, cujo propósito é acalmar a mente, eliminando os aspectos negativos e levando ao relaxamento (LAZARIDOU; PENTARIS, 2016).

Os rituais religiosos podem contribuir para a facilitação do autocontrole entre seus praticantes e formas implícitas de autorregulação, melhorando o alinhamento entre os pensamentos e as ações ou reações externas. Por meio dessas rotas, os rituais religiosos podem funcionar como ferramentas de autorregulação adaptativa da mesma forma que a meditação *mindfulness* (KOOLE; MEIJER; REMMERS, 2017).

A atividade física não se correlacionou com os níveis de *mindfulness* neste estudo, resultado semelhante a outros (SCHNEIDER. *et al*. 2019) que demonstraram correlação fraca ou moderada entre essas variáveis. Uma possível explicação residiria no fato de que os modos típicos de exercícios são mais orientados para os processos, incluindo uma certa desconexão entre mente e corpo, ao contrário de exercícios como Yoga ou Tai Chi que são mais direcionados para o *mindfulness* por conterem os mesmos componentes que enfatizam a conexão entre mente e corpo (COX, A.E.; MCMAHON, 2019; SCHNEIDER, J. *et al*. 2019).

O estado de *mindfulness* na perspectiva de Langer é o ato de desenhar distinções e perceber a novidade, estando o *mindfulness* profundamente relacionado à criatividade (DAVENPORT; PAGNINI, 2016). Isso converge com os resultados da LMS adaptada, pois a criatividade é frequentemente associada ao processo de expansão da mente, que faz os indivíduos pensarem de forma divergente, examinando uma ideia e considerando suas alternativas, criando, assim, mais possibilidades do que o estreitamento do foco em uma resposta específica (DAVENPORT; PAGNINI, 2016). O pensamento criativo também envolve mudanças dinâmicas e conscientes entre diferentes informações e estados mentais, aumentando, assim, os níveis de *mindfulness* (VANNUCCI, M.; AGNOLI, 2019).

As atividades criativas que envolvem a arte parecem influenciar as emoções por meio de várias estratégias de regulação emocinal. A regulação emocional é cada vez mais considerada um componente central da saúde mental, uma vez que impulsiona a capacidade de os indivíduos administrarem suas experiências emocionais e se adaptarem aos eventos do cotidiano (FANCOURT, *et al.* 2019).

A LMS também variou com tempo de prática regular de meditação, mostrando que os níveis de *mindfulness* podem ser diretamente proporcionais ao tempo de prática. Já foi demonstrado que praticantes experientes em meditação apresentam maior atenção sustentada, enquanto os menos experientes apresentam maior frequência de episódios de distração. Assim, uma redução na ocorrência de distração da mente associados ao tempo de experiência em meditação (BRANDMEYER.; DELORME, 2018). A prática regular da meditação *mindfulness* ao longo do tempo também pode estar associada à melhoria crescente da habilidade de regulação das emoções (PEPPING; O'DONOVAN; DAVIS, 2014).

Assim, os resultados obtidos possibilitaram interpretações condizentes com a teoria de Langer, alinhadas com as hipóteses estabelecidas no início deste estudo, confirmando a adaptação e validação da LMS para o contexto brasileiro.

Como limitações deste estudo, reconhecemos que as pesquisas *online* apresentam algumas desvantagens, tais como dificuldade em avaliar se as informações autorrelatadas são precisas. O viés de autosseleção da pesquisa *online* também é outra limitação, pois, em qualquer comunidade das redes sociais, podem existir alguns indivíduos que são mais propensos do que outros a participar da pesquisa. A dificuldade em rastrear as desistências ou quem se recusou a participar também foi outra limitação encontrada na plataforma utilizada.

CONCLUSÃO

6. CONCLUSÃO

A partir dos achados deste estudo, podemos chegar à conclusão de que a versão brasileira da LMS, com suas quatro dimensões em 19 itens, apresentou boas propriedades psicométricas no contexto cultural da população brasileira. Os achados mostram que existe uma relação positiva entre *mindfulness*, de acordo com a teoria de Langer, a percepção da qualidade de vida e o cultivo de atividades criativas.

A LMS é um instrumento confiável e válido que pode ter uma utilização proveitosa em diversos ambientes sociais sem distinção entre eles. Ressaltando, também, que é um questionário não muito longo e de fácil administração para a área da pesquisa.

Os resultados deste estudo ainda mostram uma maior necessidade de aprofundamento nos conceitos de *mindfulness* que representem com maior propriedade a cultura brasileira, ou até mesmo a cultura latina, pois não encontramos registro de instrumentos de avaliação de intervenções de *mindfulness* desenvolvidos de acordo com as características da cultura da América Latina, que, assim como a brasileira, é profundamente orientada para as artes com música e dança.

Recomendamos a utilização da versão adaptada da LMS em estudos de avaliação do *mindfulness* nos contextos clínicos e organizacionais no contexto brasileiro e possivelmente levar a elaboração de um instrumento de *mindfulness* que seja completamente baseado nas características culturais da América Latina.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

AJZEN, I.; FISHBEIN, M. **Understanding attitudes and predicting social behavior.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.

ALISPAHIC, S; HASANBEGOVIC-ANIC, E. Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. **Psychological Thought**, v.10, n.1, p.155-165, 2017.

ALTER, A. **Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked**. New York, NY, US: Penguin, 2017.

BAER, R. A.; SMITH, G. T.; ALLEN, K. B. Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. **Assessment,** v.11, n.3, p.191-206, 2004.

BAER, R.A., *et al.*. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment,** v.13, n.1, p. 27-45, 2006.

BANKS, K.; NEWMAN, E.; SALEEM, J. An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. **Journal of Clinical Psychology,** v. 71, n. 10, p. 935-963, 2015. ISSN 0021-9762.

BARROS, V. V. *et al.*. Validity evidence of the brazilian version of the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.30, n.3, p.317-327, 2014.

BARROS, V. V. *et al.*. Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, n. 28, v.1, p.87-95, 2015.

BEATON, D.E. *et al.*. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. **Spine,** v. 25, n. 24, p.3186-3191, 2000.

BEATON, D.E. *et al.*. Recommendations for the cross-cultural adaptation of the DASH & QuickDASH outcome measures. **Institute for Work & Health**, v. 1. n.1, p.1-45, 2007.

BERGOMI, C.; TSCHACHER, W.; KUPPER, Z. The assessment of mindfulness with self-report measures: existing scales and open issues. **Mindfulness**. v.4, n.3, p.191-202, 2013.

BLACK, D.S., *et al.*. Psychometric assessment of the mindful attention awareness scale (MAAS) among Chinese adolescents. **Assessment,** v.19, n.1, p.42-52, 2012.

BORSA, J.C., DAMÁSIO, B.F.; BANDEIRA, D.R. Cross-cultural adaptation and validation of psychological instruments: Some considerations. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, n.22, v.53, p.423-432, 2012.

BOWEN, S. *et al.*. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. **JAMA psychiatry,** v.71, n.5, p. 547-556, 2014.

BURNHAM, K.P.; ANDERSON, D.R. Multimodel inference: understanding AIC and BIC in model selection. **Sociological methods & research**, v. 33, n. 2, p. 261-304, 2004.

BRAEKEN, J.; VAN ASSEN, M.A.L.M. An empirical Kaiser criterion. **Psychological Methods**, Washington, D.C., v. 22, n. 3, p. 450, 2017

BRANDMEYER, T.; DELORME, A. Reduced mind wandering in experienced meditators and associated EEG correlates. **Experimental brain research**, v. 236, n. 9, p. 2519-2528, 2018.

BROWN, K. W.; RYAN, R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p.822– 84, 2003.

BROWN, Timothy A. **Confirmatory factor analysis for applied research**. 2nd Edition. New York: Guilford Publications, 2015.

CARDACIOTTO, L. *et al.*. The assessment of present-moment awareness and acceptance the Philadelphia mindfulness scale. **Assessment,** v.15, n.2, p. 204-223, 2008.

CHADWICK, P. *et al.*. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). **British Journal of Clinical Psychology**, v.47, n.4, p. 451-55; 2008.

COOK, R. D.; WEISBERG, S. **Residuals and influence in regression**. New York: Chapman and Hall, 1982.

COSTA-LIMA NETO, L. O cantor Hermeto Pascoal: os instrumentos da voz. **Per Musi,** Belo Horizonte, n.22, 2010.

COX, A.E.; MCMAHON, A.K. Exploring changes in mindfulness and body appreciation during yoga participation. **Body Image**, v. 29, p. 118-121, 2019.

CRONBACH, L.J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. **Psychometrika**, v. 16, n. 3, p. 297-334, 1951.

CUNHA, M.; GALHARDO, A.; PINTO-GOUVEIA, J. Child and adolescent mindfulness measure (CAMM): estudo das características psicométricas da versão portuguesa. **Psicol. Reflex. Crit**., Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 459-468, 2013.

COSTELLO, A.B.; OSBORNE, J.W. Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. **Practical assessment, research & evaluation**, v.10, n.7, pp.1-9; 2005.

DARÓCZI, G. **Mastering data analysis with R**. Packt Publishing Ltd, 2015.

DAVENPORT, C.; PAGNINI, F. Mindful learning: a case study of Langerian mindfulness in schools. **Frontiers in psychology**, v. 7, p. 1372, 2016.

DIMIDJIAN, S. *et al.*. Staying well during pregnancy and the postpartum: A pilot randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. **J Consult Clin Psychol,** v. 84, n. 2, p. 134-45, Feb 2016. ISSN 1939-2117. Disponível em: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26654212. Acesso em: 19 de mar. 2016.

EPSKAMP, S.; KRUIS, J.; MARSMAN, M. Estimating psychopathological networks: Be careful what you wish for. **PloS one**, v. 12, n. 6, p. e0179891, 2017

FABRIGAR, L.R.; WEGENER, F. D. **Exploratory factor analysis**. New York: Oxford University Press, 2012.

FANCOURT, D. *et al*. How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). **PloS one**, v. 14, n. 2, p. e0211362, 2019.

FAYERS, P.M.; MACHIN, D. **Quality of life:** the assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes. Oxford: John Wiley & Sons, 2016.

FEGADOLLI, C. *et al.* . Adaptação do módulo genérico DISABKIDS® para crianças e adolescentes brasileiros com condições crônicas. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant**., Recife , v. 10, n. 1, p. 95-105, Mar. 2010. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292010000100010&lng=en&nrm=iso. access on 23 Dez. 2017. http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292010000100010.

FEINBERG, C. *Mindfulness—the unconventional research of psychologist* Ellen Langer | **Harvard Magazine**. 2010. Disponível em: <https://harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles>. Acesso em: 10 out. 2019.

FELDMAN, G. *et al.*. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessmen**t, v.29, n.3, p.177-190, 2007.

FERNANDES, M.N.F. *et al*. The present and the future of Nursing in the Brave New World. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, 2018.

FERRER, M., *et al.*. Validity and reliability of the St George's Respiratory Questionnaire after adaptation to a different language and culture: the Spanish example. **European Respiratory Journal**, v. 9, n.6, p. 1160-1166, 1996.

GRECO, L.A.; BAER, R.A.; SMITH, G.T. Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). **Psychological assessment,** v.23, n.3, p.606, 2011.

GOUVEIA, V.V., *et al.*. Escala de Necessidade de Cognição (NCS-18): Efeito de Itens Negativos em sua Estrutura Fatorial. **Psychology,** v. 28, n.3, p. 425-433, 2015.

HAIR, J.F., *et al.*. An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling in marketing research. **Journal of the academy of marketing science**, v. 40, n.3, p. 414-433, 2012.

HALLER, C. S. Mindful Creativity Scale (MCS): Validation of a German version of the Langer Mindfulness Scale with patients with severe TBI and controls. **Brain injury**, v. 29, n.4, p.517-526, 2015.

HARRINGTON, D. **Confirmatory factor analysis.** Oxford University Press, 2008.

HAYS, R. D.; LIU, Honghu; KAPTEYN, Arie. Use of internet panels to conduct surveys. **Behavior research methods**, v. 47, n. 3, p. 685-690, 2015.

HUANG, S. L. *et al.*. The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion: Results of a Randomized Controlled Trial. **PLoS One,** v. 10, n. 9, p. e0138089, 2015. ISSN 1932-6203. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26367270 . Acesso em: 19 mar. 2016.

HIRAYAMA, M.S., *et al.*. The perception of behavior related to mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.9, p. 3899-3914, 2014.

IE, A.; NGNOUMEN, C. T.; LANGER, E. J. **The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness**. Wiley-Blackwell, 2014. 1240

INTERNATIONAL TEST COMMISSION (ITC). ITC **Guidelines for Translating and Adapting Tests.** Final Version. v.1.0; 2005.

JAMES, G. *et al*. **An introduction to statistical learning**. New York: Springer, 2017.

KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living:** using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2013.

KOOLE, S.L.; MEIJER, M.; REMMERS, C. Religious rituals as tools for adaptive self-regulation. **Religion, Brain & Behavior**, v. 7, n. 3, p. 250-253, 2017.

LANGER, E. J. Mindful learning. **Current directions in psychological science,** v. 9, n. 6, p. 220-223, 2000.

_____. **Langer Mindfulness Scale user guide and technical manual.** Worthington, OH: IDS Publishing, 2004.

_____. **Counterclockwise:** Mindful Health and the Power of Possibility. New York: Ballantine Books, 2009.

_____. **Mindfulness, 25th anniversary edition**. Second Edition, 25th anniversary edition. Boston: Da Capo Lifelong Books, 2014.

_____. **The power of mindful learning.** Boston: Da Capo Lifelong Books, 2016.

LAU, M.A., *et al.*. The Toronto mindfulness scale: Development and validation. **Journal of clinical psychology**, v.62, n.12, p. 1445-1467, 2006.

LAUREIRO-MARTINEZ, D.; TRUJILLO, C.A.; UNDA, J. Time perspective and age: A review of age associated differences. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 101, 2017.

LAZARIDOU, A.; PENTARIS, P. Mindfulness and spirituality: therapeutic perspectives. **Person-Centered & Experiential Psychotherapies**, v. 15, n. 3, p. 235-244, 2016.

LEONG, Chan Tze; RASLI, Amran. Investigation of the Langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables. **American J Econ**, v. 3, p. 74-81, 2013.

LI, M. J.; BLACK, D. S.; GARLAND, E. L. The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. **Personality and individual differences**, 93, p.6-15, 2016.

LIMA FILHO, R. N.; BRUNI, A. L.; MENEZES, I. G. Validation of the test need for cognition: a study in behavioral accounting. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 33, n. 1, p.112-131, 2013.

MARÔCO, J. **Análise Estatística com o SPSS Statistics.** 7ª edição. Pero Pinheiro: ReportNumber, Ltda, 2018.

MOAFIAN, F.; PAGNINI, F.; KHOSHSIMA, H. Validation of the Persian version of the Langer mindfulness scale. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 468, 2017.

MUKAKA, M.M. A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. **Malawi Medical Journal**, v. 24, n. 3, p. 69-71, 2012.

NEUBERG, S.L.; NEWSOM, J.T. Personal need for structure: Individual differences in the desire for simpler structure. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.65, n.1, p.113, 1993.

NILSSON, H; KAZEMI, A. Mindfulness Therapies and Assessment Scales: A Brief Review. **International Journal of Psychological Studies**; v. 8, n. 1; 2016.

OHRBACH, R., *et al.*. **Guidelines for Establishing Cultural Equivalency of Instruments**. May 11, 2013. Disponível em: <http://www.cost-td1005.net/fileadmin/user_upload/Dokumente/Guidelines_for_Translation_and_Cultural_Equivalency_of_Instruments_-_2013_05_11.pdf>. Acesso em: 10 de out. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO | **What is Moderate-intensity and Vigorous-intensity Physical Activity?** 2019. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/>. Acesso em: 10 out. 2019.

PAGNINI, F.; BERCOVITZ, K.E.; PHILLIPS, D. Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. **Health and quality of life outcomes**, v. 16, n. 1, p. 29, 2018

PEPPING, C.A.; O'DONOVAN, A.; DAVIS, P.J. The differential relationship between mindfulness and attachment in experienced and inexperienced meditators. **Mindfulness**, v. 5, n. 4, p. 392-399, 2014.

PETERSON, B.G. *et al*. Package 'PerformanceAnalytics'. **R Team Cooperation**, 2018.

PIRSON, M. *et al.*. The development and validation of the Langer Mindfulness Scale-Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. **Fordham University Schools of Business Research Paper**, 2012. Disponível em: < http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2158921 >. Acesso em: 20 de fev. 2016.

POLIT D. F; BECK C. T. **Fundamentos de Pesquisa em enfermagem:** a valiação de evidências para as práticas da enfermagem.7a ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2011.

_____. **Essentials of Nursing Research:** appraising evidence for Nursing Practice. 8th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

RAES, A.K. *et al*. Mindful attention and awareness mediate the association between age and negative affect. **Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 70, n. 2, p. 179-188, 2013.

RAMÍREZ, E. G. L. *et al.*. Spanish version of the scale of attitudes toward alcohol, alcoholism and alcoholics: content validation. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 2, p. 342-348, 2017.

RITCHIE, T.; BRYANT, F. B. Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. **International journal of wellbeing,** v. 2, n. 3, p. 150-181, 2012. ISSN 1179-8602.

ROSSEEL, Yves. The lavaan tutorial. **Department of Data Analysis: Ghent University**, 2018.

SCHNEIDER, J. *et al*. The role of mindfulness in physical activity: a systematic review. **Obesity Reviews**, v. 20, n. 3, p. 448-463, 2019.

SCHLOMER, G.L.; BAUMAN, S.; CARD, N.A. 2010. Best practices for missing data management in counseling psychology. **Journal of Counseling psychology**, Wachington D.C., v.57, n.1, p.1., 2010.

SEGAL, Z.V.; WILLIAMS, M.G.; TEASDALE, JD. **Mindfulness-based cognitive therapy for depression**. Second Edition. New York: Guilford Press, 2012.

SIEGLING, A.B.; PETRIDES, K.V. Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. **Frontiers in psychology**, 5, p.1164-1164, 2014.

SIEGLING, A.B.; PETRIDES, K.V. Zeroing in on mindfulness facets: Similarities, validity, and dimensionality across three independent measures. **PloS one**, n.11, v.4, p.e0153073, 2016.

SILVA, A. J. C. P. *et al*. **Adaptação e validação da Langer Mindfulness Scale para a população portuguesa: Um contributo**. 2017. Tese de Doutorado.

SILVEIRA, A.D.C.D.; CASTRO, T.G.D; GOMES, W.B. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. **PsicoUSF. Braçança Paulista**, v.17, n. 2, p. 215-223, 2012.

SMITH, G. Does gender influence online survey participation?: A record-linkage analysis of university faculty online survey response behavior. **ERIC Document Reproduction Service No. ED 501717**, San Jose, 2008.

SOLLOWAY, S.G.; FISHER JR, L.P. Mindfulness in measurement: reconsidering the measurable in Mindfulness practice. **International Journal of Transpersonal Studies**, v. 26, p. 58-81, 2007.

SOUZA, C.M.; HIDALGO, M.P.L. World Health Organization 5-item well-being index: validation of the Brazilian Portuguese version.**European archives of psychiatry and clinical neuroscience**, v.262, n.3, p.239-244, 2012.

SPIJKERMAN, M.P.J.; POTS, W.T.M.; BOHLMEIJER, E. T. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Clinical psychology review,** v.45, p.102-114, 2016.

STREINER, D.L.; NORMAN, G.R.; CAIRNEY, J. **Health measurement scales:** a practical guide to their development and use. Oxford University Press, USA, 2015.

TANG, Y. Y.; HÖLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v.16, n.4, p. 213-225, 2015.

TAVAKOL, M.; DENNICK, R. Making sense of Cronbach's alpha. International journal of medical education, v. 2, p. 53, 2011.

TURKLE, S. **Alone Together:** Why we expect more from technology and less from each other. New York, NY, US: Basic Books, 2011.

VANNUCCI, M.; AGNOLI, S. Thought Dynamics: Which Role for Mind Wandering in Creativity?. In: **Dynamic Perspectives on Creativity**. Springer, Cham, 2019. p. 245-260.

YEGANEH, B.; KOLB, D. Mindfulness and experiential learning. **Handbook for Strategic HR**. Saint Paul: OD Pratictioner, 2009.

WALACH, H. *et al.*. Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). **Personality and Individual Differences,** v.40, n.8, p.1543-1555, 2006.

WILLIAMS, H.; SIMMONS, L.A.; TANABE, P. Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice. **Journal of Holistic Nursing**, v. 33, n.3; 2015: 247-259.

WOODS-GISCOMBÉ, C.L.; GAYLORD, S.A. The cultural relevance of mindfulness meditation as a health intervention for African Americans: Implications for reducing stress-related health disparities. **Journal of Holistic Nursing**, v. 32, n. 3, p. 147-160, 2014.

ZANETTI, A. C. G. **Adaptação cultural e validação para a língua portuguesa do Family Questionnaire (FQ) para avaliação do ambiente familiar de pacientes com esquizofrenia.** 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

ZUMBO, B. D.; CHAN, E.K.H (Ed.). **Validity and validation in social, behavioral, and health sciences**. New York (US): Springer International Publishing, 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE 1– AUTORIZAÇÃO DA AUTORA

Neyrian Fernades <neyrian@usp.br> 20 de jun

para langer, Edilaine, Edilaine

Dear Dr. Langer,

My name is Neyrian Fernandes and I am a PhD candidate in psychiatric nurse at the University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing, Brazil. I have been studying the effects of Mindfulness in stressed workers and in my doctorate project I'm looking for a better instrument to measure Mindfulness. In my literature review I've found some instruments for that, including yours. The *Langer Mindfulness Scale* responds the aims of my research project. However, the Langer Mindfulness Scale is not validated to Brazilian context. Considering the Langer Mindfulness Scale as one of the most important instruments to evaluate mindfulness interventions, I'm asking your authorization to perform its translation and cross-cultural adaptation for Brazilian population.
I'm coping my doctorate supervisor.
I look forward to hear from you.
Sincerely,

Langer, Ellen J. <langer@wjh.harvard.edu> 20 de jun

para Jack, Francesco, Neyrian, Edilaine, Edilaine

inglês > português Traduzir mensagem Desativar para: inglês ×

Yes you have my permission to translate the scale. Please be in touch with Dr Pagnini to go over the procedure.
Good luck
Mindfully yours,
Ellen Langer

Sent from my iPhone

APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DEMOGRÁFICO

Idade:	Cidade/Estado de residência atual:
Sexo: 1.( ) Masculino / 2.( ) Feminino	
Se feminino, grávida 1. 1.( ) Sim / 2.( ) Não	
Primeira gravidez 1.( ) Sim / 2.( ) Não	
Grau de Instrução: 1.( ) Fundamental 2.( ) Médio 3.( ) Superior 4.( ) Pós-graduação Anos concluídos de estudo em instituição de ensino: _____	
Possui crença religiosa? 1.( ) Sim Qual:_____/ 2.( ) Não Pratica esta crença religiosa regularmente? 1.( ) Sim / 2.( ) Não	
Praticou algum tipo de meditação REGULARMENTE (pelo menos três vezes por semana) nos últimos 12 meses? 1.( ) Sim / 2. ( )Não Há quanto tempo? 1. ( ) Menos de um ano 2. ( ) 1 - 5 anos 3. ( ) 5 – 10 anos 4. ( ) 10 anos ou mais	
Qual a sua profissão? _____	
Pratica atividade física? 1. Sim Qual?_____/ 2. Não Quantas vezes por semana? _____	
Pratica alguma atividade criativa regularmente? ( ) Escrita ( ) Fotografia ( ) Pintura ( ) Desenho ( ) Artes teatrais ( ) Outra Qual: _____	
De 1 a 5, qual o grau de concordância com as seguintes afirmações? “Ultimamente, tenho sentido necessidade de tirar férias”. Discordo Totalmente (1) (2) (3) (4) (5) Concordo Totalmente “Eu estou satisfeito com minha qualidade de vida” Discordo Totalmente (1) (2) (3) (4) (5) Concordo Totalmente	

APÊNDICE 3 - TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nós estamos convidando você a participar como voluntário de uma pesquisa chamada "Tradução, adaptação transcultural e validação da *Langer Mindfulness Scale* de avaliação do *Mindfulness*" sob responsabilidade da doutoranda Maria Neyrian de Fátima Fernandes e da professora Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. O propósito do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é informar você sobre o que é necessário para ajudá-lo a decidir se deseja ou não participar deste estudo. Por favor, leia as informações com cuidado, sinta-se à vontade para perguntar o que for necessário.

A sua participação será *online*. Assim, é importante avisar que nesse tipo de participação pode acontecer falhas técnicas como: problemas no sistema, indisponibilidade rápida das páginas, perda das informações e necessidade de escrever novamente essas informações.

Este estudo tem o objetivo de traduzir para o português e deixar de acordo com a cultura brasileira um questionário que avalia a atenção total das pessoas (no inglês é chamado *mindfulness*). Para participar, você terá que passar por todas as etapas da pesquisa, começando por este termo de consentimento, no qual deverá declarar estar de acordo e ciente das condições da pesquisa. Após isso, você responderá quatro questionários eletrônicos sobre informações pessoais, comportamentos realizados durante as atividades do dia-a-dia e sobre sua satisfação com a vida. O tempo previsto para responder a todas as questões é de 30 minutos. Ao final, basta clicar em "Enviar este formulário" que sua participação estará encerrada.

Durante as respostas e após completar os questionários, você pode tornar-se mais consciente dos seus sentimentos ou passar por algum desconforto emocional, caso isso aconteça, não deixe de contatar os pesquisadores ou procurar algum acompanhamento profissional por meio dos contatos que forneceremos no final dos questionários. No entanto, você pode parar sua participação a qualquer momento, por qualquer motivo sem problemas. Em casos de confirmação de danos relacionados à esta pesquisa, você tem garantido todos os seus direitos inclusive aos de ressarcimento ou indenização conforme as leis atuais do país.

Sua participação não exigirá qualquer tipo de despesa. As informações pessoais que você deixar nos questionários eletrônicos não serão reveladas e elas não serão relacionadas à sua identidade. Garantimos o seu anonimato em todas as apresentações, publicações e qualquer outra forma de divulgação desta pesquisa.

O benefício desta pesquisa está relacionado a possibilidade de ter um questionário importante na pesquisa sobre atenção plena no mundo, traduzido e capaz de avaliar a atenção plena da população brasileira de forma mais fiel à realidade e de acordo com a cultura local.

Se você concordar em participar da pesquisa, queremos esclarecer que as garantias e os direitos, mesmo que indiretos, a seguir relacionados:

- a garantia de oferecer resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados com a pesquisa;
- a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo sem que isso traga prejuízo para você;
- a segurança de que não será identificado e que será mantido o caráter confidencial da informação relacionada com a sua privacidade;
- o compromisso de lhe proporcionar informação atualizada durante o estudo, ainda que esta possa afetar sua vontade de continuar participando;

- que se existirem custos estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa e não haverá qualquer tipo de gratificação pela sua participação. Durante todo o período da pesquisa você poderá tirar suas dúvidas através do e-mail do pesquisador responsável: neyrian@usp.br (16) 98102-4188, ou da coordenadora do projeto, Profa. Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato (16) 3315-3447. Av. Bandeirantes 3900 – EERP/USP, Ribeirão Preto - São Paulo, ou o Comitê de Ética em Pesquisa da EERP/USP, no e-mail cep@eerp.usp.br, (16) 3315 9197. Avenida dos Bandeirantes, 3900. Campus Universitário - Bairro Monte Alegre. Ribeirão Preto - SP – Brasil, CEP: 14040-902. Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, em dias úteis, das 10 às 12 e das 14 às 16 horas. O Comitê tem o papel defender os interesses dos participantes em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos e é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

Respondendo ao questionário você estará aceitando os termos acima descritos, admitindo que foi informado sobre o que sobre o que queremos fazer e porque precisamos de sua colaboração. Por isso, concorda em participar do projeto, sabendo que não vai ganhar nada, que pode sair quando quiser e que vai receber uma via assinada deste termo.

Agradecemos sua colaboração e colocamo-nos à disposição para esclarecimentos que se fizerem necessários. Ao assinar este documento, o(a) senhor(a) declara estar ciente e de acordo em participar desta pesquisa.

Data: _____/_____/_____

Nome:_____

_____

Maria Neyrian de Fátima Fernandes
Pesquisadora Responsável
E-mail: neyrian@usp.br
Telefone: (016) 98102-4188

_____

Profa. Dra. Edilaine C. S. G. Donato
Pesquisadora Responsável
E-mail: nane@eerp.usp.br
EERP-USP- sala46/Tel. (16) 3315- 3447/0531

_____
VERSÃO02_TCLE_04/18

Mensagem de encerramento dos questionários:

Obrigada pela sua colaboração!
Caso essa pesquisa tenha gerado algum desconforto emocional e você sinta necessidade de procurar algum acompanhamento profissional, não hesite em procurar ajuda! Sua saúde mental agradece.

Centros de ajuda:
Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo número 141.
Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) – procure algum mais próximo da sua casa.
Unidade Básica de Saúde – UBS.

APÊNDICE 4 - ENQUETE

Queremos saber como você chegou até esta pesquisa.

Fiquei sabendo desta pesquisa por:

( ) Amigos e parentes
( ) E-mail
( ) Facebook
( ) Faculdade
( ) Twitter
( ) Outros _____

Por que você decidiu participar deste tipo de pesquisa?

( )Pratico meditação regularmente
( ) Tenho curiosidade em aprender sobre meditação
( ) Outra_____
( ) Nenhuma específica

APÊNDICE 5 – DECISÃO DOS JUÍZES E PESQUISADORES SOBRE OS ITENS DO CONSENSO EM PORTUGUÊS

Item	LMS – T12A	LMS – T12B	Justificativas
1	Eu gosto de investigar coisas.	Eu gosto de investigar as coisas.	-
2	Eu tenho poucas ideias originais.	Eu tenho poucas ideias originais.	-
3	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	-
4	Eu **envolvo-me** em quase tudo o que faço.	Eu **"me envolvo"** em quase tudo que faço.	As aspas foram mantidas para ficar mais próximo do original.
5	Eu não **procuro muito** aprender coisas novas.	Eu não **corro atrás** de aprender coisas novas.	Correr atrás dar ideia de ser mais ativo e de mais fácil compreensão para o público em geral.
6	Eu **dou** muitas contribuições **originais.**	Eu **faço** muitas contribuições **inovadoras.**	"Fazer" traduz melhor a palavra inglesa *create,* relaciona-se melhor com a teoria de Langer. "Inovadoras" também foi considerada ser a que melhor se alinhava à teoria e ao termo *novel.*
7	Eu prefiro a **moda antiga e já** conhecida de fazer as coisas.	Eu prefiro **o jeito velho** e conhecido de fazer as coisas.	"Jeito velho" foi escolhido por ser mais coloquial.
8	Eu raramente reparo no que os outros estão fazendo.	Eu raramente reparo no que as outras **pessoas** estão fazendo.	Acrescentou-se "pessoas" para deixar a frase mais completa no português.
9	Eu evito conversas que **estimulem o pensamento.**	Eu evito conversas que **provocam reflexões.**	"Provocam reflexões" alinha-se mais a uma ação que estimula à mudança.
10	Eu sou muito criativo(a).	Eu sou muito criativo(a).	**-**
11	Eu **consigo** me comportar **de maneiras diferentes** em uma **dada** situação.	Eu **posso** me comportar de **muitas formas** diferentes em uma **determinada** situação.	Escolheu-se as palavras e expressões que melhor explicassem a forma de não possuir um comportamento já pré-estabelecido para situações repetidas. Uma forma de olhar a partir de diversos ângulos para uma mesma situação.
12	Eu **atento para** situações como um "todo".	Eu **presto atenção nas** situações como um "todo".	Optou-se por "prestar atenção" por deixar a frase com o sentido mais completo no

			português.
13	Eu sou muito curioso(a).	Eu sou muito curioso(a).	**-**
14	Eu tento pensar em novas maneiras de **realizar** as coisas.	Eu tento pensar em novas maneiras de **fazer** as coisas.	Questionou-se sobre o verbo "realizar" e votou-se por utilizar "fazer" por ser um verbo mais ativo e expressar melhor a ideia de novidade.
15	Eu raramente estou **atento** a mudanças.	Eu raramente estou **ciente** das mudanças.	"Ciente" é mais abrangente que estar atento e traduz melhor a palavra inglesa *aware*.
16	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiem minhas crenças mais **significativas.**	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiem minhas crenças mais **importantes**.	"Importantes" foi escolhida por ter mais proximidade com a palavra original "core" mas também por deixar a frase mais clara.
17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	-
18	Eu acho fácil **ter** ideias novas e efetivas.	Eu acho fácil **criar** ideias novas e efetivas.	Foi escolhido "criar" por traduzir melhor o termo *create* e por estar mais alinhado com a proposta da teoria, que seria dar vida a algo novo
19	Eu raramente estou alerta a novos avanços.	Eu raramente estou alerta a novos avanços.	-
20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	-
21	Eu não sou um(a) **pensador(a) original**.	Eu não sou uma **pessoa que tem pensamentos originais**.	Optou-se por desenvolver melhor o *original thinker* para ficar mais claro no português.

APÊNDICE 6 – DECISÃO DOS JUÍZES, PESQUISADORES E AUTORES SOBRE OS ITENS DA RETROTRADUÇÃO

Item	LMS – RT1	LMS – RT2	Justificativas
1	*I **like** to investigate things.*	I **enjoy** investigating things.	Embora semelhantes, *Like* se refere mais a inclinação ou preferência da pessoa em realizar determinada ação.
2	I have few original ideas.	I have few original ideas.	-
3	I am always open to new ways of doing things.	I am always open to new ways of doing things.	-
4	*I **"get involved"** in almost everything I do.*	I **get involved** in nearly everything I do	As aspas foram mantidas para ficar mais próximo do original.
5	I do not **chase after** learning new things	*I don't **look for** new things to learn.*	*Look for* foi considerada mais adequada por ter um significado relacionado a concentrar o olhar ou a observar em busca de algo.
6	*I make **many** innovative contribution*	I make **a lot of** innovative contributions.	*Many* foi considerada mais formal, portanto mais apropriada.
7	I prefer the old, **well-known** way of doing things.	*I prefer the old, **familiar** way of doing things*	*Familiar* foi considerada mais pessoal, intimista e usual para os entrevistados, pois *well-known* significa algo que é conhecido por todo mundo, sendo mais geral e pouco intimista.
8	8. I rarely notice what other people are doing	I rarely notice what other people are doing.	-
9	*I avoid conversations that **provoke reactions.***	I avoid conversations **which lead to reflection.** *I avoid conversations that provoke reflection**	*Provoke reactions* foi considerada a que mais traz o confronto que pode originar algo novo.
10	I am very creative.	I am very creative.	-

11	I can behave in many different ways in a given situation.	I can behave in many different ways in a given situation.	-
12	*I pay attention to situations as a **"whole"**.*	I pay attention to situations as a **whole.** *I deal with the situation as a "whole".*	Manteve as aspas para ficar próximo do original.
13	I am very curious.	I am very curious.	**-**
14	I try to think about new ways of doing things.	I try to think of new ways of doing things.	-
15	I am rarely aware of changes.	I am rarely aware of changes.	-
16	I have an open mind for everything, even for things that challenge my most important beliefs.	My mind is open to everything, even to things that challenge my most important beliefs.	-
17	*I **like** to be intellectually challenged.*	I **enjoy** intellectual challenges	Embora semelhantes, *Like* se refere mais a inclinação ou preferência da pessoa em realizar determinada ação.
18	I find it easy to create new and effective ideas.	I find it easy to create new and effective ideas.	-
19	I am rarely aware of new advances.	I am rarely aware of new advances.	-
20	*I **like** to find out how things work*	I **enjoy** finding out how things work	Embora semelhantes, *Like* se refere mais a inclinação ou preferência da pessoa em realizar determinada ação. Neste caso, poderia ser usado qualquer uma, todavia seguindo a sugestão do tradutor de evitar duplo sentido, manteve-se *like.*
21	I am not a person who has original **thoughts.**	*I am not a person who has original **ideas.***	*Ideas* foi considerada uma ação mais concreta e completa que *thoughts.* Uma ideia é produto de uma pensamento, mas nem todo pensamento gera uma ideia.

*Em azul estão os itens modificados após sugestão dos autores originais.

APÊNDICE 7 – VERSÕES EM PORTUGUÊS DA LMS ANTES E DEPOIS DAS RETROTRADUÇÕES E A VERSÃO FINAL

Item	LMS – T12B	LMS – T12C	VERSÃO FINAL DA LMS
1	Eu gosto de investigar as coisas.	Eu gosto de investigar as coisas.	Eu gosto de investigar **sobre qualquer coisa.**
2	Eu tenho poucas ideias originais.	Eu tenho poucas ideias originais.	Eu **produzo** poucas ideias novas
3	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.
4	Eu "me envolvo" em quase tudo que faço.	Eu "me envolvo" em quase tudo que faço.	Eu me envolvo em quase tudo que faço.
5	Eu não corro atrás de aprender coisas novas.	Eu não corro atrás de aprender coisas novas.	Eu não procuro ativamente aprender coisas novas.
6	Eu faço muitas contribuições inovadoras.	Eu faço muitas contribuições inovadoras.	Eu faço muitas contribuições inovadoras.
7	Eu prefiro o jeito velho e conhecido de fazer as coisas.	Eu prefiro o jeito velho e conhecido de fazer as coisas	Eu prefiro o jeito habitual e conhecido de fazer as coisas
8	Eu raramente reparo no que as outras pessoas estão fazendo.	Eu raramente reparo no que as outras pessoas estão fazendo.	Eu raramente noto o que as outras pessoas estão fazendo.
9	Eu evito conversas que provocam reflexões.	Eu evito conversas que provocam reflexões.	Eu evito conversas que provocam reflexões.
10	Eu sou muito criativo(a).	Eu sou muito criativo(a).	Eu sou muito criativo(a).
11	Eu posso me comportar de muitas formas diferentes em uma determinada situação.	Eu posso me comportar de muitas formas diferentes em uma determinada situação.	Eu **consigo me comportar de vária**s formas diferentes em uma **mesma** situação
12	Eu presto atenção nas situações como um "todo".	**Eu lido com a situação como "um todo".**	Eu lido com a situação como "um todo".
13	Eu sou muito curioso(a).	Eu sou muito curioso(a).	Eu sou muito curioso(a).
14	Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.	Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.	Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.
15	Eu raramente estou ciente das mudanças.	Eu raramente estou ciente das mudanças.	Eu raramente estou ciente das mudanças.

16	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiem minhas crenças mais importantes.	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas crenças mais importantes.	Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas crenças mais importantes.
17	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.
18	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.
19	Eu raramente estou alerta a novos avanços.	Eu raramente estou alerta a novos avanços.	Eu raramente estou alerta aos novos acontecimentos das coisas ao meu redor.
20	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam
21	Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.	Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.	Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.

.

APÊNDICE 8 – VERSÃO FINAL DA LMS BRASILEIRA

ESCALA DE MINDFULNESS DE LANGER 21 - LSM 21

Instruções: *Abaixo há várias afirmações que se referem à sua perspectiva pessoal. Por favor, avalie o quanto você concorda com cada uma dessas afirmações. Se você não entender a redação de um item, não tiver uma opinião clara, ou nem concordar nem discordar com a declaração, assinale a classificação "4" ou "NEUTRO".*

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Neutro	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

1. Eu gosto de investigar sobre qualquer coisa.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu produzo poucas ideias novas	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu estou sempre aberto(a) a novas maneiras de fazer as coisas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu me envolvo em quase tudo que faço.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu não procuro ativamente aprender coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu faço muitas contribuições inovadoras.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu prefiro o jeito habitual e conhecido de fazer as coisas	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu raramente noto o que as outras pessoas estão fazendo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu evito conversas que provocam reflexões.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eu sou muito criativo(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Eu consigo me comportar de várias formas diferentes em uma mesma situação	1	2	3	4	5	6	7
12. Eu lido com a situação como “um todo”.	1	2	3	4	5	6	7
13. Eu sou muito curioso(a).	1	2	3	4	5	6	7
14. Eu tento pensar em novas maneiras de fazer as coisas.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eu raramente estou ciente das mudanças.	1	2	3	4	5	6	7
16. Eu tenho uma mente aberta para tudo, até mesmo para coisas que desafiam minhas crenças mais importantes.	1	2	3	4	5	6	7
17. Eu gosto de ser desafiado(a) intelectualmente.	1	2	3	4	5	6	7
18. Eu acho fácil criar ideias novas e efetivas.	1	2	3	4	5	6	7
19. Eu raramente estou alerta aos novos acontecimentos das coisas ao meu redor.	1	2	3	4	5	6	7
20. Eu gosto de descobrir como as coisas funcionam.	1	2	3	4	5	6	7
21. Eu não sou uma pessoa que tem pensamentos originais.	1	2	3	4	5	6	7

Pontuação

Para pontuar esta versão do teste LMS, avalie os itens de 1 a 21, consecutivamente. Você deve inverter a pontuação dos itens a seguir: 2, 5, 7, 8, 9, 15, 19 e 21. A pontuação LMS individual equivale à soma dos 21 itens devidamente codificados.

Caso se interesse, seguem abaixo algumas subescalas do teste LMS:

- Flexibilidade 3 7 11 16
- Busca por Novidades 1 5 9 13 17 20
- Produção de Novidades 2 6 10 14 18 21
- Compromisso 4 8 12 15 19

Para criar as pontuações da subescala, simplesmente some os pontos dos itens que compõem cada escala (lembre-se que alguns itens têm pontuação invertida).

ANEXOS

ANEXO 1 – LANGER MINDFULNESS SCALE 21

Instructions: *Below are a number of statements that refer to your personal outlook. Please rate the extent to which you agree with each of these statements. If you are confused by the wording of an item, have no opinion, or neither agree nor disagree, use the "4" or "NEUTRAL" rating.*

1	2	3	4	6	
Strongly disagree	Disagree	Slightly disagree	Neutral	Slightly agree	Strongly agree

1. I like to investigate things. 1 2 3 4 5 6 7
2. I generate few novel ideas. 1 2 3 4 5 6 7
3. I am always open to new ways of doing things. 1 2 3 4 5 6 7
4. I get involved in almost everything I do. 1 2 3 4 5 6 7
5. I do not actively seek to learn new things. 1 2 3 4 5 6 7
6. I make many novel contributions. 1 2 3 4 5 6 7
7. I stay with the old tried and true ways of doing things. 1 2 3 4 5
8. I seldom notice what other people are up to. 1 2 3 4 5
9. I avoid thought provoking conversations. 1 2 3 4 5 6 7
10. I am very creative. 1 2 3 4 5 6 7
11. I can be seen in many different ways for a given situation. 1 2 3 4 5 6 7
12. I see the "big picture." 1 2 3 4 5 6 7
13. I am very curious. 1 2 3 4 5 6 7
14. I try to think of new ways of doing things. 1 2 3 4 5 6 7
15. I am rarely aware of changes. 1 2 3 4 5 6
16. I have an open mind about everything, even things that challenge my core beliefs. 1 2 3 4 5 6 7
17. I like to be challenged intellectually. 1 2 3 4 5 6 7
18. I find it easy to create new and novel ideas. 1 2 3 4 5 6 7
19. I am rarely alert to new developments. 1 2 3 4 5 6 7
20. I like to know how things work. 1 2 3 4 5 6 7
21. I am not an original thinker 1 2 3 4 5 6 7

Scoring

To score this version of the LMS, number the items consecutively from 1 to 21. You should reverse score the following items: 2, 5, 7, 8, 9, 15, 19, and 21. An individual's LMS score is the sum of the 21 suitably scaled items.

If you are interested in some of the subscales on the LMS, they are as follows:

Flexibility 3 7 11 16

Novelty Seeking 1 5 9 13 17 21

Novelty Producing 2 6 10 14 18 2

Engagement 4 8 12 16 19

To create the subscale scores, simply sum the scores of the items that make up each scale (remember those items that are reverse scored).

ALL RIGHTS RESERVED COPYRIGHT ALL RIGHTS RESERVED

ANEXO 2 - INSTRUÇÕES PARA OS JUÍZES

VALIDAÇÃO DE CONTEÚDO DA *LANGER MINDFULNESS SCALE* (LMS)

Para realizar a avaliação do conteúdo do instrumento LSM, o questionário a seguir solicita avaliar o grau de representatividade dos itens do instrumento com o domínio de conteúdo das dimensões do *mindfulness* (atenção plena) de acordo com a teoria de Langer: (1) produção de novidade, (2) busca de novidade, (3) compromisso e (4) flexibilidade. Como cada questão das dimensões são compostas por diversos fatores, solicita-se que os senhores indiquem se estão de acordo com a localização de cada item em cada fator. A clareza dos itens é outro fator importante que deverá ser avaliado. Solicitamos, também, a avaliação da equivalência semântica, idiomática e conceitual do instrumento.

Este instrumento está desenhado, seguindo o modelo de Ramirez (2017) para avaliar a validez do conteúdo da LSM. A avaliação do instrumento envolve 2 fases: (1) avaliação dos domínios e (2) avaliação dos itens Coluci, Alexandre e Milani (2015).

INSTRUÇÕES

1. Avaliação dos domínios:

Pedimos que avalie, primeiramente, os domínios. Verifique se a estrutura do domínio e seu conteúdo estão corretos, se o conteúdo contido no domínio é representativo e se está apropriado aos respondentes. Portanto, considere o conceito de abrangência conforme descrito na sua avaliação:

a. **Abrangência:** verificar se cada domínio ou conceito foi adequadamente coberto pelo conjunto de itens.

Durante essa fase, você poderá sugerir a inclusão ou exclusão de itens nos domínios e opinar se os itens realmente pertencem ao domínio correspondente.

2. Avaliação dos itens:

Na segunda etapa, pedimos para que avalie cada item separadamente, considerando os conceitos de clareza e pertinência/representatividade. Os itens deverão ser avaliados conforme os conceitos de Rubio et al (2003) e Alexander e Coluci (2011), a saber:

a. **Representatividade (R):** capacidade de o item representar e descrever a definição teórica;
b. **Clareza (C):** indica se o item realmente corresponde a determinado fator ou domínio;
c. **Fator (F):** indica se o item de fato corresponde a determinado fator ou domínio;
d. **Visão geral do instrumento:** avalia a necessidade de eliminar ou adicionar itens a cada fator.

- **Equivalência semântica:** correspondência gramatical dos termos utilizados;
- **Equivalência idiomática**: dificuldade na tradução de expressões coloquiais;
- **Equivalência conceitual:** os conceitos utilizados são adequados ao contexto cultural.

AVALIAÇÃO DA VALIDADE DE CONTEÚDO

1o Passo – Especificação dos domínios: avalie se cada domínio do instrumento foi adequadamente coberto pelo conjunto de itens.

DOMÍNIO 1

Cada item do Domínio 1 realmente expressa seu conteúdo.

Concordo	**Não concordo**

Comentários:

_____

_____

_____

Os itens do Domínio 1 devem permanecer nesse domínio

Concordo	**Não concordo**

Comentários:

_____

_____

_____

(Realizar essa avaliação para cada domínio do seu questionário)

2o Passo – Avaliação dos itens: avalie cada item quanto à clareza (redação dos itens, se eles foram redigidos de forma que o conceito esteja compreensível e se expressa adequadamente o que se espera medir) e à representatividade (notar se os itens realmente refletem os conceitos envolvidos, se são relevantes e, se são adequados para atingir os objetivos propostos).
Qualifique por meio do número correspondente no parêntese na frente de cada item.

a. Representatividade (R)

1 = O item não é representativo
2 = O item requer revisões importantes para ser representativo
3 = O item necessita de revisões menores para ser representativo
4 = O item é representativo

(Se sua resposta for 1, 2 ou 3, por favor, especifique o tipo de revisão que requer no espaço para comentários)

b. Clareza (C)

1 = O item não é claro
2 = O item requer revisões importantes para ser claro
3 = O item necessita de revisões menores para ser claro
4 = O item é claro.

(Se sua resposta for 1, 2 ou 3, por favor, especifique o tipo de revisão que requer no espaço para comentários)

c. Fator (F)

Observar as definições operacional de cada fator e qualifique no parêntese correspondente:
1 = Se considera que o item, de fato, não pertence ao fator
2 = Se considera que o item, de fato, corresponde a este fator.

(Se sua resposta for 1, por favor, especifique o tipo de revisão que requer no espaço para comentários)

ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO DE ANÁLISE SEMÂNTICA DA VERSÃO PRELIMINAR

Langer Mindfulness Scale

1. Na sua opinião os 21 itens da escala estão suficientemente claros? Assinale a que corresponde à sua opinião: (___) Sim (___) Não

2. O que você achou do questionário em geral? (___)Bom (___) Regular (___) Ruim

3. Encontrou alguma dificuldade ao preencher o instrumento?
(___) Sim (___) Não

Itens da Escala	Essa questão é importante para sua situação?			Encontrou dificuldade para responder essa questão?		Como você escreveria essa pergunta?
	Sim	Às vezes	Não	Sim	Não	Reformulação

ANEXO – 4 MAAS

Escala de atenção e Consciência Plenas (MAAS)

Há um conjunto de sentenças abaixo sobre a sua experiência diária. Usando a escala de 1 a 6 abaixo, por favor, indique a frequência com que você tem cada experiência, atualmente. Por favor, responda de acordo com o que realmente reflita a sua experiência, ao invés de o que você pensa que a sua experiência deveria ser. Por favor, pense em cada item separadamente dos outros.

1	2	3	4	5	6
Quase sempre	Muito Frequentemente	Relativamente Frequente	Raramente	Muito raramente	Quase nunca

18 – 1) Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.	1	2	3	4	5	6
19 – 2) Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa.	1	2	3	4	5	6
20 – 3) Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente.	1	2	3	4	5	6
21 – 4) Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho.	1	2	3	4	5	6
22 – 5) Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção.	1	2	3	4	5	6
23 – 6) Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez.	1	2	3	4	5	6
24 - 7) Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.	1	2	3	4	5	6
25 – 8) Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	1	2	3	4	5	6
26 - 9) Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá.	1	2	3	4	5	6
27 - 10) Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.	1	2	3	4	5	6
28 - 11) Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6
29 - 12) Eu dirijo no “piloto automatico” e depois penso	1	2	3	4	5	porque eu 6
30 - 13) Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado.	1	2	3	4	5	6
31 -14) Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção.	1	2	3	4	5	6
32 - 15) Eu como sem estar consciente do que estou comendo.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 5 – QUESTIONÁRIO DAS CINCO FACETAS DE *MINDFULNESS* (FFMQ-BR)

Instrução: Por favor, **circule** a resposta que melhor descreve a frequência com que as sentenças são verdadeiras para você**.**

Nunca ou raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Não tenho certeza	Normalmente verdadeiro	Quase sempre ou sempre verdadeiro
1	2	3	4	5

1) Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo.

1 2 3 4 5

2) Sou bom para encontrar palavras que descrevem os meus sentimentos.

1 2 3 4 5

3) Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas.

1 2 3 4 5

4) Eu percebo meus sentimentos e emoções, sem ter que reagir a eles.

1 2 3 4 5

5) Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente.

1 2 3 4 5

6) Quando eu tomo banho, eu fico alerta as sensações da água no meu corpo.

1 2 3 4 5

7) Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.

1 2 3 4 5

8) Eu não presto atenção no que faço porque fico sonhando acordado, preocupado com outras coisas ou distraído.

1 2 3 4 5

9) Eu observo meus sentimentos, sem me perder neles.

1 2 3 4 5

10) Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.

1 2 3 4 5

11) Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções.

1 2 3 4 5

12) É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando.

1 2 3 4 5

13) Eu me distraio facilmente.

1 2 3 4 5

14) Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma.

1 2 3 4 5

15) Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto.

1 2 3 4 5

16) Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas.

1 2 3 4 5

17) Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus.

1 2 3 4 5

18) Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.

1 2 3 4 5

19) Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu "dou um passo atrás" e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por elas.

1 2 3 4 5

20) Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando.

1 2 3 4 5

21) Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente

1 2 3 4 5

22) Quanto tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la, porque não consigo encontrar as palavras certas.

1 2 3 4 5

23) Parece que eu estou "funcionando no piloto automático" sem muita consciência do que eu estou fazendo.

1 2 3 4 5

24) Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois.

1 2 3 4 5

25) Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como eu estou pensando.

1 2 3 4 5

26) Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas.

1 2 3 4 5

27) Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras.

1 2 3 4 5

28) Eu realizo atividades apressadamente sem estar atento a elas.

1 2 3 4 5

29) Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles.

1 2 3 4 5

30) Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas, e eu não deveria senti-las.

1 2 3 4 5

31) Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra.

1 2 3 4 5

32) Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras.

1 2 3 4 5

33) Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir.

1 2 3 4 5

34) Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que eu estou fazendo

1 2 3 4 5

35) Normalmente, quando tenho pensamentos ruins ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mau, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos

1 2 3 4 5

36) Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamentos

1 2 3 4 5

37) Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente

1 2 3 4 5

38) Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas

1 2 3 4 5

39) Eu me reprovo quando tenho idéias irracionais

1 2 3 4 5

ANEXO 6 – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA EERP

USP - ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO DA USP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Tradução, adaptação transcultural e validação da Langer Mindfulness Scale de avaliação do Mindfulness

Pesquisador: Maria Neyrian de Fatima Fernandes

Área Temática:

Versão: 5

CAAE: 64120116.8.0000.5393

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.790.954

Apresentação do Projeto:

Trata-se de resposta de pendência a parecer 2.764.481, emitido por este CEP em 10 de julho de 2018.

Objetivo da Pesquisa:

Já analisado por este CEP.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Já analisado por este CEP.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Vide tópico "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados novo documento: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1141040_E2 e Ofício de Resposta ao CEP.

Recomendações:

Vide tópico "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A pesquisadora fez as alterações solicitadas por este CEP.

Endereço: BANDEIRANTES 3900
Bairro: VILA MONTE ALEGRE **CEP:** 14.040-902
UF: SP **Município:** RIBEIRAO PRETO
Telefone: (16)3315-9197 **E-mail:** cep@eerp.usp.br

USP - ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO DA USP

Continuação do Parecer: 2.790.954

Considerações Finais a critério do CEP:

Parecer apreciado ad referendum.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1141040_E2.pdf	13/07/2018 16:39:06		Aceito
Outros	Oficio4.pdf	13/07/2018 16:38:06	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto4.pdf	20/05/2018 20:34:51	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	Oficio3.pdf	20/05/2018 20:34:06	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	Oficio.pdf	11/04/2018 17:36:32	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Cronograma	Cronograma3.pdf	11/04/2018 17:35:55	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto3.pdf	11/04/2018 17:35:30	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE3.pdf	11/04/2018 17:35:00	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	CartaRespostaCEP.pdf	07/03/2017 21:05:40	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE2.pdf	07/03/2017 21:04:07	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto2.pdf	07/03/2017 21:03:37	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	27/01/2017 01:14:43	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	27/01/2017 01:14:13	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	27/01/2017 01:13:53	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE.pdf	23/01/2017 01:11:18	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito

Endereço: BANDEIRANTES 3900
Bairro: VILA MONTE ALEGRE **CEP:** 14.040-902
UF: SP **Município:** RIBEIRAO PRETO
Telefone: (16)3315-9197 **E-mail:** cep@eerp.usp.br

Ausência	TCLE.pdf	23/01/2017 01:11:18	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	Autorizacao.pdf	23/01/2017 01:10:12	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	LattesZanetti.pdf	24/12/2016 01:00:02	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	LattesDonato.pdf	24/12/2016 00:59:01	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Outros	Lattes.pdf	24/12/2016 00:52:23	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao.pdf	24/12/2016 00:24:19	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito
Folha de Rosto	Folha.pdf	23/12/2016 23:56:50	Maria Neyrian de Fatima Fernandes	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

RIBEIRAO PRETO, 30 de Julho de 2018

Assinado por:
RONILDO ALVES DOS SANTOS
(Coordenador)

Endereço: BANDEIRANTES 3900
Bairro: VILA MONTE ALEGRE **CEP:** 14.040-902
UF: SP **Município:** RIBEIRAO PRETO
Telefone: (16)3315-9197 **E-mail:** cep@eerp.usp.br