

## Análise exploratória entre meditação e traços de personalidade

Majolo, Fabiane

Bizarro, Lisiane

A meditação sentada e silenciosa (MSS) é uma forma de treinamento mental capaz de gerar efeitos psicológicos benéficos. Contudo, a magnitude destes depende da regularidade da prática, o que exige disciplina e persistência. Neste sentido, muitas pessoas referem não ter perfil para a prática. Este estudo investigou a relação entre prática meditativa e traços de personalidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores, através de um questionário sociodemográfico e da Bateria Fatorial de Personalidade (BFP). Os objetivos foram verificar se há algum traço predominante entre meditadores, diferenças entre iniciantes (até 12 meses), intermediários (13-36 meses) e avançados (mais de 36 meses), e diferença entre as médias dos traços de meditadores e as médias da população normativa da BFP. Praticantes de MSS (n=142; 62,4% mulheres, 69% com ensino superior, idade média de 41 anos) tinham entre 1 e 420 meses de prática, frequência semanal entre 1 e 7 vezes, diária entre 1 e 4 vezes, e duração entre 5 e 120 minutos. Os dados foram analisados com análise de variância e Teste-*t*. O neuroticismo foi o único traço com média significativamente menor que os demais, mas este padrão também é encontrado na amostra normativa. Nos praticantes avançados, o neuroticismo foi significativamente menor. Ainda, quando as médias dos traços de cada grupo foram comparadas às médias da amostra normativa, observou-se que praticantes intermediários e avançados relataram escores significativamente menores de neuroticismo. Portanto, os dados sugerem que não existe um traço de personalidade específico que favoreça a prática, e que a motivação para a mesma depende de outros fatores. Não obstante, a prática parece reduzir os níveis de neuroticismo. Conclui-se que pessoas com diferentes características poderiam se beneficiar da meditação, sendo que um destes benefícios pode ser a redução de características como vulnerabilidade, instabilidade emocional, falta de energia e depressão.