

A atenção plena e a prática de Yoga Atención Plena y práctica de Yoga Mindfulness and Yoga practice

Catarina Pissarra Silva, António Boletto Rosado, Alexandre José Ramos
Faculdade de Motricidade Humana (Portugal)

Resumo. O objetivo deste estudo foi verificar se a prática de Yoga influencia a Atenção Plena, em função das variáveis sociodemográficas género, idade, anos de prática, volume de prática e lecionação de Yoga. Os participantes foram 281 adultos, entre 18 e 90 anos, 81% mulheres e 19% homens, (214 praticantes de Yoga e 67 não praticantes). Aplicou-se o Questionário de Atenção Plena (FFMQ) (Baer, Smith, Krietemeyer, e Toney, 2006) na versão de Ramos, Rosado, Serpa, Cangas, Gallego, e Ramos (2017), que avalia quatro dimensões: Observar, Não Julgar, Descrever e Agir Conscientemente. Para analisar os dados utilizou-se o programa estatístico SPSS 25.0. Os resultados apontam para a existência de diferenças significativas em diversas dimensões da Atenção Plena. Na dimensão Observar os praticantes de Yoga apresentam diferenças significativas favoráveis aos praticantes. Considerando exclusivamente os praticantes evidenciou-se valores superiores na dimensão Observar para aqueles com mais de doze anos de prática e com maior volume semanal. No volume de prática os praticantes com maior volume apresentam também valores mais elevados no Agir Conscientemente. Considerando os professores de Yoga, relativamente aos praticantes, estes apresentaram valores superiores na dimensão Observar mas menor na dimensão Agir Conscientemente. As mulheres apresentam um comportamento específico, diferente dos homens, quer praticantes quer não praticantes. Na dimensão Não Julgar existem diferenças significativas quando se considera a idade, distinguindo-se praticantes com mais de 60 anos. Concluiu-se que a prática de Yoga pode contribuir para o aumento da Atenção Plena mas que a investigação deve continuar atendendo à multidimensionalidade do construto em causa.

Palavras-chave: género, idade, experiência de prática, experiência de ensino, mindfulness, FFMQ, Yoga.

Resumen. El objetivo de este estudio fue verificar si la práctica del yoga influye en la Atención Plena, dependiendo de las variables sociodemográficas género, edad, años de práctica, volumen de práctica y enseñanza del yoga. Los participantes fueron 281 adultos, entre 18 y 90 años, 81% mujeres y 19% hombres, (214 practicantes de yoga y 67 no practicantes). El cuestionario de Atención Plena (FFMQ) (Baer, Smith, Krietemeyer, y Toney, 2006) se aplicó en la versión de Ramos, rosado, Serpa, Cangas, Gallego, y Ramos (2017), que evalúa cuatro dimensiones: Observar, No Juzgar, Describir y Actuar Conscientemente. El programa estadístico SPSS 25.0 se utilizó para analizar los datos. Los resultados apuntan a la existencia de diferencias significativas en varias dimensiones de la Atención Plena. En la dimensión Observar los practicantes de Yoga presentan diferencias significativas favorables a los practicantes. Considerando exclusivamente a los practicantes se evidencian valores más elevados en la dimensión Observar para aquellos con más de 12 años de práctica y con mayor volumen semanal. En el volumen de la práctica, los practicantes con mayor volumen también tienen valores más altos en Actuar Conscientemente. Teniendo en cuenta los profesores de Yoga, con respecto a los practicantes, presentaron valores más altos en la dimensión observar pero más pequeño en la dimensión Actuar Conscientemente. Las mujeres presentan un comportamiento específico, diferente de los hombres practicantes o no practicantes. En la dimensión No Juzgando hay diferencias significativas al considerar la edad, distinguendo a practicantes con más de 60 años.

Se concluyó que la práctica del Yoga puede contribuir al aumento de la Atención Plena, pero que la investigación debe continuar para cumplir con la multidimensionalidad de lo construto en cuestión.

Palabras clave: género, edad, experiencia de práctica, experiencia de enseñanza, mindfulness, FFMQ, Yoga.

Abstract. The purpose of this study was to verify if the practice of Yoga influences mindfulness by sociodemographic variables, gender, age, years of practice, volume of practice, and teaching of Yoga. The participants were 281 adults aged from 18 to 90 years old, 81% women and 19% men (214 yoga practitioners, and 67 non-practitioners). The version of the Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, Smith, Krietemeyer, & Toney, 2006) proposed by Ramos, Rosado, Serpa, Cangas, Gallego, & Ramos (2017) was used. This assesses four dimensions: to Observe, Not to Judge, to Describe, and to Act Consciously. Data analysis was carried out with the Statistic Program SPSS 25.0. The results indicate the existence of significant differences in several dimensions of Mindfulness. In the dimension to Observe, Yoga practitioners showed significantly higher scores than non-practitioners. Regarding Yoga teachers, those who practice displayed higher values in the dimension to Observe, but lower values in the dimension to Act Consciously. Women presented a specific behavior, different than men, practitioners, or non-practitioners. In the dimension Not to Judge, there were significant differences by age, with higher scores in practitioners aged 60 years old or more. The practice of Yoga may contribute to a higher level of Mindfulness, yet further research is necessary considering the multidimensionality of the studied construct.

Keywords: gender, age, practice experience, teaching experience, mindfulness, FFMQ, Yoga.

Introdução

A Atenção Plena é a tradução do inglês *Mindfulness*, termo também usado na língua portuguesa. Para Kabat-Zinn (2003), a Atenção Plena é o coração do ensino da filosofia budista, que se cultiva e desenvolve através de práticas

meditativas. Também, segundo Langer (2010), a Atenção Plena tem origem na filosofia Budista.

Brown e Ryan (2003) confirmam as ligações entre o conceito de Atenção Plena e os ensinamentos budistas, com a atenção consciente e a consciência a serem cultivadas de forma ativa.

Segundo Kabat-Zinn (2001), a Atenção Plena significa estar desperto, conhecer aquilo que se está a fazer, uma situação em que a mente se encontra constantemente a descrever as experiências e os seus padrões. Kabat-Zinn

(2009) considera, também, que a atenção plena tem importância na saúde e no bem-estar.

Kabat-Zinn (2003) descreve, na prática da Atenção Plena, sete elementos primordiais: (i) não julgar, ser imparcial, não emitir juízos de valor, limitando-se a observar os pensamentos, estando atento às experiências do presente, sem criticar de forma automática; (ii) ser paciente, evidenciando compreensão e aceitação, deixando tudo acontecer no seu tempo, não forçando e estando aberto a cada momento; (iii) ter uma mente de curiosidade, de abertura à novidade, valorizando a riqueza do momento presente; (iv) confiar na sua intuição mas aceitando que erros podem ter lugar; (v) não fazer força para fazer algo, não forçando as situações; (vi) aceitação da realidade, vendo as coisas como elas são no presente, permanecendo num estado de abertura com aquilo que se sente, pensa e observa; (vii) não se apegar às coisas e às situações, ceder, deixando ir, praticando o desapego.

Assim, em estado de Atenção Plena, a pessoa encontra-se focada no presente, sem realizar julgamentos, numa atitude mais descritiva e com maior consciencialização de si e do contexto em que se insere (Kabat-Zinn, 2009).

Não existe, no entanto, consenso sobre as componentes principais da Atenção Plena, os processos psicológicos envolvidos e os seus resultados (Bishop, «et al», 2004). Estes autores referem duas componentes principais da Atenção Plena: a autorregulação no momento presente e a orientação para a experiência nesse momento. Indicam, ainda, uma componente atitudinal, entendida como a orientação para a experiência, envolvendo curiosidade, aceitação e inexistência de esforço.

Shapiro et al (2006), por seu lado, indicam três componentes na Atenção Plena: a intenção como a componente central, a atenção que envolve observar o momento numa experiência interna e externa, e a atitude, que consideram ser essencial na medida em que leva a que se preste atenção.

Germer (2005) também entende o conhecimento consciente do momento presente como a característica central da Atenção Plena.

A Atenção Plena constitui uma forma de nos relacionarmos com os nossos próprios acontecimentos internos e externos de uma forma completamente diferente, com consciência e aceitação completa da experiência (Manas, Aquila, Franco, Montoya, e Gil, 2011).

Baer, et al (2006) estudaram as dimensões da Atenção Plena referindo as seguintes: observar e descrever as experiências, com participação plena nas atividades do momento, não julgando ou não avaliando de acordo com pensamentos e sentimentos.

Fletcher e Hayes (2005) acrescentam que é um construto cognitivo multidimensional. Opinião diferente é a de Brown, e Ryan (2003) que consideram a Atenção Plena como unidimensional na medida em que a consciência e a atenção se focam, apenas, em estímulos no momento presente.

A Atenção Plena é, também, entendida como um conjunto de competências ou aptidões que podem ser aprendidas e praticadas, contribuindo para melhorar a saúde e o bem-estar dos indivíduos (Baer, «et al», 2006). As técnicas de atenção plena contribuem para a redução das preocupações, da ansiedade e do stress (Canales e Rovira, 2017).

Na apresentação de um estudo recente, Hidalgo, Ramirez, e Vargas (2019) referem que atividades classificadas como práticas de mente-corpo podem favorecer o estado de consciência da Atenção Plena. Tracogna e Rebullido (2018) também referem a importância de programas com atividades como o Yoga para o aumento da consciência corporal.

Relativamente à Atenção Plena e à prática de Yoga, Vivekananda (2005) refere que o Yoga recomenda aceitação, entendida como ver as coisas como elas realmente são, não ter expectativas face aos resultados e equanimidade.

Numa revisão sistemática sobre efeitos psicossociais do Yoga, Silva, e Rosado, (2017) encontraram evidências nos estudos analisados que o Yoga tem efeitos positivos na Atenção Plena dos seus praticantes.

A Atenção Plena pode ser educada através da prática de Yoga como concluem Butterfield, Schultz, Rasmussen, e Proeve (2017), considerando, no entanto, que será necessária mais investigação sobre estas relações.

Práticas de Atenção Plena foram comparadas com práticas de Yoga numa revisão sistemática de literatura conduzida por Lazaridou, Philebrock, e Tzika (2013). Os autores concluíram que o Yoga e as práticas meditativas de Atenção Plena atuam a nível psicológico podendo levar a mudanças comportamentais e à melhoria na saúde.

A prática de Yoga é, por exemplo, uma das componentes de programas para Redução do Stress, metodologia proposta por Kabat-Zinn, (2009) e composta por meditação, exploração do corpo e Yoga, que denominam como *Mindfulness* Yoga.

Boccio (2004) refere que, na prática de *Mindfulness* Yoga, o primeiro e principal membro da árvore do Yoga é a Atenção Plena.

Outros autores confirmam que existe um impacto da prática de Yoga em parâmetros fisiológicos, cognitivos e de desempenho que incluem elementos de Atenção Plena (Briegel-Jones, Knowles, Eubank, e Giannoulator, 2013). Estes autores especificam que os dados da sua investigação indiciam que os praticantes se tornaram mais conscientes das sensações internas, dos pensamentos e sentimentos, conseguindo aumentar a sua habilidade para lidar com pensamentos negativos.

Segundo Salmon, Lush, Janblonski, e Sephton, (2009), o Yoga tem como efeitos potenciais mudanças que podem ajudar a construir confiança e redução da reatividade ao stress, associada por uma redução da reatividade ao stress. Outros autores, Gard, Brauch, Hatzel, Noogle, Conboy, e Lazar (2012), também referem que o Yoga pode contribuir para reduzir o stress percebido.

Os estudos sobre Atenção Plena têm-se focado em intervenções com programas de meditação que denominam de *Mindfulness*. Numa revisão de literatura, Long, Biggs, e Austin (2017) consideram que, nos estudos existentes, realizados com pessoas com problemas de saúde de longa duração, se verifica uma melhoria no bem-estar em casos de depressão e em problemas físicos. Carmody e Baer (2008) consideram que a Atenção Plena pode ser melhorada em todas as suas dimensões com o referido programa.

A prática de Yoga é entendida como um cuidado adicional de saúde (Salmon, et al, 2009). Estes autores indicam que pode ajudar a construir a autoconfiança, contribuir para a redução da reatividade ao stress, estando associada a um

impacto positivo na saúde.

Num estudo utilizando um programa de Yoga, Hewett, Randell, Gao, Petichkoff, e Lucas (2011) verificaram que se revelaram alterações positivas na Atenção Plena.

Também Shonin e Gordon (2013) referem uma relação entre o Yoga e a Atenção Plena, conduzindo, ambas, a uma redução do funcionamento negativo e a uma melhoria na saúde mental e física bem como na regulação do comportamento.

No entanto, a investigação consultada relacionando a prática de Yoga e a Atenção Plena é escassa, nomeadamente, considerando o impacto de diversas variáveis moderadoras desta relação, justificando-se o interesse deste estudo com o objetivo geral de verificar se a prática de Yoga influencia a atenção plena dos seus praticantes.

Mais especificamente pretende-se verificar se existem diferenças significativas na Atenção Plena, entre praticantes e não praticantes de Yoga, e em função do género, da idade, dos anos de prática, do volume da prática semanal de Yoga e do facto de lecionar ou ser praticante de yoga.

Método

Participantes da pesquisa

A amostra foi composta por 281 indivíduos maiores de idade, 227 do género feminino (80.5%) e 54 do género masculino (19.1%), entre os 18 e os 90 anos ($M= 46.08$, $DP= 13.83$). A amostra divide-se em dois grupos: 214 praticantes de Yoga, 176 do género feminino e 38 do género masculino (M idade= 46.46; $DP= 13.65$), e 67 não praticantes, 51 do género feminino e 16 género masculino ($M= 44.86$; $DP=14.46$).

Instrumentos

O instrumento utilizado para medir a atenção plena foi o Questionário de Atenção Plena (Baer, Smith, Krietemeyer, e Toney, 2006) (FFMQ), um dos mais utilizados para avaliar a Atenção Plena. No estudo utilizou-se a validação para a população portuguesa de Ramos, Rosado, Serpa, Cangas, Gallego, e Ramos (2017), de 26 itens. A escala permite avaliar quatro dimensões da Atenção Plena: Não julgar (refrear a avaliação das suas sensações, cognições, e emoções, não avaliando os pensamentos e emoções), Observar (assistir, prestar atenção ou noticiar os estímulos internos e externos, como sensações, emoções, cognições, visões, sons, e odores), Agir com Consciência (prestar atenção às ações do momento presente, em oposição a um comportamento automático e sem atenção), e Descrever (reparar ou classificar mentalmente os estímulos internos e externos com palavras, sendo capaz de nomear com palavras as experiências observadas). Os itens encontram-se numa escala de likert de 5 pontos, que varia entre (1) nunca ou muito raramente e (5) muito frequentemente.

As questões demográficas do questionário incidiram sobre a idade, género, praticante/não praticante e professor/não-professor de Yoga. No caso dos praticantes de Yoga foi solicitada informação específica relativamente ao tempo de prática de Yoga (em anos/ meses), ao número de sessões de Yoga por semana e à duração aproximada das sessões.

Propriedades psicométricas

A validade da escala, com uma estrutura de quatro fatores, foi confirmada recentemente por Ramos et al., (2017) que realizaram uma análise fatorial confirmatória com uma população semelhante à do presente estudo, dando garantias adequadas da validade da escala para a população portuguesa. Neste estudo apenas são relatados os valores de consistência interna nas diversas dimensões: Descrever ($\alpha=.92$), Agir com Consciência ($\alpha=.91$), Não Julgar ($\alpha=.87$) e Observar ($\alpha=.75$).

Procedimento

Os dados foram recolhidos em várias escolas de Yoga de Portugal Continental. Aos participantes foi garantida a anonimidade e confidencialidade das suas respostas pelo preenchimento de um Consentimento Informado. O estudo foi aprovado pela comissão de ética da Faculdade de Motricidade Humana (parecer 11/2017).

Análise estatística dos dados

Os dados foram analisados com o programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), na versão 25.0. As diferenças intergrupais foram estudadas com a análise de variância simples (ANOVA) verificados os requisitos de normalidade e homogeneidade das variâncias e utilizadas comparações *Post-Hoc*, nomeadamente o teste de *Bonferroni*, para as variáveis independentes com mais de dois grupos, nomeadamente, a idade (agrupada em 5 níveis etários; $d > 30$; 30.1-40; 40.1-50; 50.1-60; e + 60 anos), o volume semanal de prática (multiplicação do número de sessões por semana pela duração das sessões), e volume total de prática (multiplicação do número de sessões por semana pela duração de cada sessão e pelos anos de prática). Calculou-se, ainda, o tamanho do efeito.

Resultados

Para verificar a normalidade dos dados, foram analisados os valores de assimetria e de curtose (tabela 1).

Para verificar se existiam diferenças significativas entre praticantes e não praticantes de Yoga nas diversas dimensões da Atenção Plena realizou-se uma análise de variância univariada. Os valores encontrados permitem identificar diferenças muito significativas ($p=.000$) na dimensão Observar, verificando-se que quem pratica Yoga revela valores superiores nesta dimensão (tabela 2).

Quanto a comparação se dirigiu no sentido de verificar as diferenças da Atenção Plena em função do género dos praticantes verificaram-se diferenças significativas na

Tabela 1.
Média, desvio-padrão, valores de assimetria, e de curtose da Atenção Plena

Dimensões	M	DP	Assimetria	Curtose
Não julgar	2.58	0.70	.033	-.207
Observar	3.69	0.63	-.250	-.084
Agir com consciência	2.43	0.65	.090	-.136
Descrever	3.07	0.39	.159	1.970
Global	2.84	0.40	.195	1.45

Tabela 2.
Resultados da Atenção Plena e prática de Yoga

Atenção Plena	Prática		Não pratica		F	p/ η^2
	M +- DP	M +- DP	M +- DP	M +- DP		
Dimensões						
Não julgar	2,59±0,67	2,56±0,75			,07	,798/.000
Observar	3,77±0,61	3,43±0,63			15,61	,000/.053
Agir com consciência	2,43±0,63	2,41±0,63			,08	,077/.000
Descrever	3,08±0,34	3,05±0,52			,30	,584/.001
Global	2,86±0,36	2,78±0,50			1,91	,17/.007

dimensão Não Julgar ($p=.033$) e Agir com Consciência ($p=.004$), verificando-se que a média em todas as dimensões era sempre mais elevada no género feminino.

A comparação entre professores e praticantes de yoga revelou diferenças significativas na dimensão Agir com Consciência ($p=.031$) com a média mais elevada para os praticantes e na dimensão Observar ($p=0.059$), com a média mais elevada para os professores (Tabela 4).

Considerando a totalidade da amostra, os resultados das dimensões da Atenção Plena relativamente à idade encontram-se na tabela 5. Verificaram-se diferenças significativas na dimensão Não Julgar ($p=.005$). Nos testes de comparação *Post Hoc* de *Bonferroni* verificou-se que os participantes com mais de 60 anos têm diferenças significativas relativamente à faixa etária mais nova, entre os 30-40 ($p=.017$) e os 40-50 anos ($p=.009$).

Em relação aos anos de prática de Yoga verificam-se diferenças significativas na dimensão Observar ($p=.014$) (tabela 6). Nos testes de comparação *Post Hoc*, verificou-se que o grupo de praticantes com mais de 12 anos de prática apresenta valores superiores (tabela 6).

O volume de prática de Yoga semanal apresenta diferenças significativas na dimensão Observar ($p=.046$) e na dimensão Agir com Consciência ($p=.004$). (Tabela 7). Nas

comparações à posteriori verificou-se que as diferenças na dimensão Observar se situam entre o volume de mais 240 minutos por semana e de 90-119 ($p=.031$), com média superior nos praticantes com maior volume de prática. Na dimensão Agir com Consciência, as diferenças significativas encontraram-se entre os praticantes com um volume de prática de mais de 240 minutos e os grupos entre os 90-119 ($p=.019$), 110-239 ($p=.004$), e 120-239 ($p=.004$).

O volume de prática de Yoga total apresenta diferenças significativas na dimensão Observar ($p=.001$) (Tabela 8). Nas comparações à posteriori verificou-se que as diferenças na dimensão Observar se situam quando o volume total de prática é mais elevado ($p=.000$).

Verifica-se que o tamanho do efeito (f_p^2) em todas as análises efetuadas é sempre muito pequeno (Cohen, 1973).

Discussão

Este estudo realizado com praticantes de Yoga teve como principal objetivo relacionar a Atenção Plena com a prática de Yoga.

A dimensão Observar apresentou valores mais elevados nos praticantes quando comparado com os não-praticantes, o que pode significar que a prática do Yoga potencia a capacidade de prestar atenção a estímulos internos e externos. Essa maior atenção ao momento presente, uma característica decisiva do *Mindfulness*, parece ser, assim, potenciada pela prática do Yoga. Nenhuma outra dimensão revelou diferenças significativas entre praticantes e não-praticantes.

A capacidade de Observação aparece, também, com níveis mais elevados nos professores de Yoga, nos praticantes com mais anos de prática (como se verifica nos resultados dos praticantes com mais de 12 anos de prática) e naqueles com maior volume de prática semanal. Como esperado, o volume de prática de Yoga leva, também, a um aumento na dimensão Agir com Consciência. Estes resultados confirmam, para esta dimensão, os estudos de Bowden, Gaudry, Nan, e Grozelier (2012), Noogle, Steiner, Mimam, e Khalsa (2012) que indicam que a Atenção Plena aumenta com a prática de Yoga. Também para Brisbon, e Lowery (2009) os praticantes de Yoga avançados têm uma Atenção Plena mais elevada, embora não tenham encontrado relação entre os níveis de experiência.

As capacidades de Não Julgar e de Agir com Consciência e a Atenção Plena aparecem, com níveis mais elevados no género feminino. A identidade de género, determinando formas de viver de acordo com as normas sociais de género que lhe estão associadas, pode estar na explicação destes resultados. De uma maneira geral, a especificidade do género pode estar a contribuir para esta diferença retirando o género feminino mais benefícios da prática de Yoga sobre a capacidade de Não Julgar e de Agir com Consciência.

Sublinhemos, que, na literatura, existe discordância relativamente à influência do género na Atenção Plena. Cresswell, Eisenberg, e Lieberman (2007), por exemplo, consideram que existe uma associação marginal entre o género e a Atenção Plena enquanto que, para Bellinger, DeCaro, e Ralston (2015), não existem relações entre a Atenção Plena e o género.

Os resultados no estudo demonstraram, ainda, que no

Tabela 3.

Resultados da Atenção Plena e Género

Atenção Plena Dimensões	Género		F	p/ η^2
	Feminino M \pm DP	Masculino M \pm DP		
Não julgar	2.63 \pm 0.69	2.40 \pm 0.74	4.59	.033/.016
Observar	3.71 \pm 0.64	3.60 \pm 0.59	1.31	.254/.005
Agir com consciência	2.48 \pm 0.63	2.20 \pm 0.66	8.58	.004/.030
Descrever	3.09 \pm 0.37	2.99 \pm 0.44	3.04	.082/.011
Global	2.88 \pm 0.38	2.68 \pm 0.41	11.09	.001/.038

Tabela 4.

Resultados da Atenção Plena, prática e lecionação de Yoga

Atenção Plena Dimensões	Praticante		Professor	F	p/ η^2
	M \pm DP	M \pm DP			
Não julgar	2.60 \pm 0.68	2.48 \pm 0.74	.82	.365/.004	
Observar	3.74 \pm 0.62	3.98 \pm 0.51	3.62	.006/.017	
Agir com consciência	2.47 \pm 0.60	2.19 \pm 0.73	4.71	.031/.022	
Descrever	3.08 \pm 0.34	3.11 \pm 0.31	.26	.609/.001	
Global	2.87 \pm .035	2.78 \pm 0.41	1.22	.270/.006	

Tabela 5.

Resultados da Atenção Plena prática de Yoga e idade

Atenção Plena Dimensões	Idade					F	p/ η^2
	≤ 30 M \pm DP	30.1-40 M \pm DP	40.1-50 M \pm DP	50.1-60 M \pm DP	+ 60 M \pm DP		
Não julgar	2.39 \pm 0.68	2.45 \pm 0.72	2.52 \pm 0.62	2.65 \pm 0.68	2.93 \pm 0.64	3.77	0.00/.067
Observar	3.69 \pm 0.81	3.82 \pm 0.54	3.78 \pm 0.54	3.73 \pm 0.50	3.77 \pm 0.71	.273	.895/.005
Agir consciência	2.26 \pm 0.62	2.44 \pm 0.69	2.52 \pm 0.56	2.39 \pm 0.53	2.49 \pm 0.73	.892	.469/.017
Descrever	3.04 \pm 0.37	3.13 \pm 0.26	3.10 \pm 0.33	3.01 \pm 0.33	3.10 \pm 0.42	.996	.411/.019
Global	2.73 \pm 0.31	2.85 \pm 0.39	2.88 \pm 0.35	2.83 \pm 0.35	2.97 \pm 0.34	2.03	.092/.037

Tabela 6.

Resultados da Atenção Plena e os anos de prática de Yoga

Atenção Plena Dimensões	Anos prática					F	p/ η^2
	0.1-1 X \pm DP	1.1-2 X \pm DP	2.1-6 X \pm DP	6.1-12 X \pm DP	+ 12 X \pm DP		
Não julgar	2.58 \pm 0.67	2.28 \pm 0.61	2.69 \pm 0.71	2.64 \pm 0.59	2.62 \pm 0.78	1.65	.148/.038
Observar	3.38 \pm 0.76	3.63 \pm 0.56	3.87 \pm 0.59	3.71 \pm 0.52	3.99 \pm 0.50	2.93	.014/.066
Agir consciência	2.46 \pm 0.62	2.34 \pm 0.67	2.49 \pm 0.61	3.55 \pm 0.67	2.20 \pm 0.60	1.74	.127/.040
Descrever	3.10 \pm 0.35	3.10 \pm 0.27	3.06 \pm 0.37	2.98 \pm 0.30	3.15 \pm 0.37	1.05	.390/.025
Global	2.87 \pm 0.34	2.74 \pm 0.32	2.89 \pm 0.36	2.87 \pm 0.37	2.84 \pm 0.38	0.933	.460/.022

Tabela 7.

Resultados da Atenção Plena e o volume de prática semanal de Yoga

Atenção Plena Dimensões	Volume de prática semanal				F	p/ η^2
	0.1-89 X \pm DP	90-119 X \pm DP	120-239 X \pm DP	+240 X \pm DP		
Não julgar	2.56 \pm 0.78	2.53 \pm 0.70	2.74 \pm 0.49	2.58 \pm 0.76	.925	.430/.014
Observar	3.74 \pm 0.70	3.66 \pm 0.58	3.78 \pm 0.58	4.00 \pm 0.59	2.71	.046/.039
Agir consciência	2.39 \pm 0.63	2.49 \pm 0.54	2.61 \pm 0.67	2.12 \pm 0.67	4.52	.004/.063
Descrever	3.11 \pm 0.37	3.01 \pm 0.34	3.13 \pm 0.27	3.07 \pm 0.39	1.82	.145/.026
Global	2.84 \pm 0.41	2.83 \pm 0.33	2.96 \pm 0.35	2.80 \pm 0.35	1.81	.145/.026

Tabela 8.

Resultados da Atenção Plena e o volume de prática de Yoga

Atenção Plena Dimensões	Volume de prática				F	p/ η^2
	2-4 X \pm DP	5-8 X \pm DP	9-12 X \pm DP	+13 X \pm DP		
Não julgar	2.52 \pm 0.69	2.52 \pm 0.69	2.52 \pm 0.70	2.71 \pm 0.70	.594	.667/.009
Observar	3.71 \pm 0.72	3.71 \pm 0.59	3.71 \pm 0.59	3.76 \pm 0.53	4.74	.001/.069
Agir consciência	2.43 \pm 0.61	2.46 \pm 0.59	2.42 \pm 0.65	2.37 \pm 0.72	.119	.976/.002
Descrever	3.06 \pm 0.35	3.11 \pm 0.36	3.04 \pm 0.33	3.07 \pm 0.31	.439	.924/.004
Global	2.84 \pm 0.32	2.85 \pm 0.38	2.87 \pm 0.36	2.85 \pm 0.36	.439	.781/.007

grupo etário de mais de 60 anos, se verificam resultados mais elevados na dimensão Não Julgar, o que está de acordo com Baer (2008), que refere que a idade pode influenciar um aumento na Atenção Plena. Evidências diferentes foram encontradas por Schroevers, e Brandsma (2010) que afirmam que não existe relação entre idade e Atenção Plena. Considerando as diversas dimensões da atenção plena e a força das atuais evidências, estas relações terão de voltar a ser consideradas em estudos futuros.

Na realidade, podem de facto ser as pessoas mais velhas que detêm o maior potencial de não-julgamento. Apesar de muitos estereótipos negativos acerca do envelhecimento, há evidências consistentes de que um dos poucos benefícios do envelhecimento pode ser a percepção de bem-estar psicológico em idosos saudáveis e esse bem-estar pode estar associado a melhores níveis de atenção plena. Segundo Lera, Trisarri e Fernandez (2017) e Lopez, et al., (2017) deve ser estimulada a atividade física nessas idades porque apresenta benefícios para a saúde e bem-estar, e favorece, também, a satisfação com a vida (Batista, Casturera, Roman, Canon, e Munoz, 2017) melhorando a percepção das dimensões psicossociais em geral (Soto, Prieto, Nistal, Suarez, e Ruiz, 2016). No entanto, a pesquisa sobre *Mindfulness* em idosos é escassa e a questão permanece em aberto: as razões pelas quais os idosos podem melhorar o seu potencial de não-julgamento, não foi sistematicamente examinada e pesquisa futura será necessária.

Relativamente aos professores de Yoga, estes apresentaram valores mais elevados na dimensão Observar quando comparados com os praticantes, mas a relação é inversa quando se tem em atenção a dimensão Agir com Consciência, com vantagem para os praticantes, embora com um tamanho de efeito pequeno que indicia que estas diferenças não terão significância prática relevante. Este padrão, aparentemente contraditório, exige um estudo mais aprofundado das relações entre os diversos fatores incluídos no conceito de *Mindfulness*.

Relativamente à continuidade do estudo, será pertinente a realização de estudos aprofundando a interação (efeitos de moderação) entre as diferentes variáveis demográficas estudadas, o que exige, nomeadamente, o aumento do número de participantes. Um aumento das variáveis demográficas explicativas dos efeitos do Yoga sobre o *mindfulness* será também necessário para perceber potenciais efeitos de moderação e mediação nestas relações. Naturalmente, importa realizar estudos longitudinais e investigações com intervenções com programas diversificados de Yoga, de modo a avaliar os efeitos de programas específicos, eventualmente provindos de diferentes escolas de Yoga, que podem focalizar diferentes aspetos do *mindfulness*, e verificar os seus efeitos sobre a atenção plena. Deverá, ainda, explorar-se a relação entre a prática de Yoga e outras variáveis, nomeadamente, psicossociais que possam ajudar a esclarecer as relações que aqui se evidenciaram no plano dos seus benefícios para a saúde física e o bem-estar psicológico.

Referências

American Psychological Association. (2010). Concise rules of APA style (6ª ed.). Washington, DC: Autor.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342. doi:10.1177/1073191107313003
- Batista, M., Casturera, R., Roman, M., Canon, M., & Munoz, S. (2017). Self-determined motivation and life satisfaction in portuguese veterans athletes. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 124-129.
- Bellinger, D., DeCaro, M., & Ralston, P. (2015). Mindfulness, anxiety, and high-stakes mathematics performance in the laboratory and classroom. *Consciousness and Cognition*, 37, 123-132. doi:10.1016/j.concog.2015.09.001
- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Cardomy, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Boccio, F. (2004). Mindfulness Yoga: The awakened union of breath, body, and mind. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Bowden, D., McLennan, D., & Gruzelier, J. (2012). A comparative randomised controlled trial of the effects of brain wave vibration training on mood, well-being, and salivary cortisol. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 11(3), 223-232. doi:10.1155/2012/234713
- Briegel-Jones, R., Knowles, Z., Eubank, M., & Giannoulatos, K. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*, 27(4), 349-359. doi:10.1123/tsp.27.4.349
- Brisbon, N., & Lowery, G. (2009). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha Yoga practitioners. *Journal of religion and health*, 50(4), 931-941. doi:10.1007/s10943-009-9305-3
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychosomatic well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Butterfield, N., Schultz, T., Rasmussen, P., & Proeve, M. (2017). Yoga and mindfulness for anxiety and depression and the role of mental health professionals: A literature review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(1), 44-54. doi:10.1108/JMHTEP-01-2016-0002
- Canales, I. & Rovira, G. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios. Dificultades y facilidades percibidas. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 118-122.
- Carmody, J., & Baer, R. (2007). Relationships between

- mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-32. doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Cohen, J. (1973). Eta-squared and partial eta-squared in fixed factor ANOVA designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33, 107-112. doi:10.1177/001316447303300111
- Creswell, J., Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565. doi:10.1097/PSY.0b013e3180f6171f
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336. doi:10.1007/s10942-005-0017-7
- Gard, T., Brach, N., Holzel, B., Noggle, J., Conboy, L., & Lazar, S. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Psychology*, 7(3), 165-175. doi:10.1080/17439760.2012.667144
- Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton (Eds). *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York, NY: Guilford Press.
- Hewett, Z., Ransdell, L., Gao, Y., Petichkoff, L., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week Bikram Yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 87-92. doi:10.1016/S1728-869X(12)60003-3
- Hidalgo, R., Ramirez, A., & Vargas, G. (2019). Efectos de la práctica de Aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 35, 13—19.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, United Kingdom: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093.clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2009). *L'éveil des sens*. Paris: Éditions des Arènes.
- Langer, A. I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2010). Mindfulness-based intervention on distressing hallucination-like experiences in a nonclinical sample. *Behavior Change*, 27, 176-183.
- Lazaridou, A. & Kalogianni, C. (2013). Mindfulness and sexuality. *Sexual and Relationship Therapy*, 28, 29-38. doi:10.1080/14681994.2013
- Lera-López, F., Irisarri, M., & Fernández, M. The correlates of physical activity among the population aged 50-70 years. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 181-187.
- Long, J., Briggs, M., & Astin, F. (2017). Overview of systematic review of mindfulness meditation-based interventions for people with long-term conditions. *Advanced Body medicine*, 31(4), 26-36.
- Lopez, L., Irisarri, M., López, A., Sanchez, E., Hita, J., & Santos, J. (2017). Actividad física y salud autopercebida en personas mayores de 50. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67), 559-571.
- Mañas, I., Franco, C., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2011). Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reducción de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato a través de un programa de entrenamiento en mindfulness (conciencia plena). *Encuentros en Psicología*, 28, 44-62.
- Noggle, J. S., Steiner, M., Minami, T., & Khalsa, B. S. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Developmental & Behavior Pediatrics*, 33(3), 193-201. doi:10.1097/DBP.0b013e31824afdc4
- Ramos, A., Rosado, A., Serpa, S., Cangas, A., Gallego, J., & Ramos, L. (2017). Validity evidence of the Portuguese version of the five facet mindfulness questionnaire. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(2), 87-98.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 59-72.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–86. doi:10.1002/jclp.20237
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness-based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*, 4, 194. doi:10.3389/fpsyg.2013.00194
- Silva, C., & Rosado, A. (2017). Efeitos psicossociais da prática de yoga: Uma revisão sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 203-216.
- Schroevens, M., & Brandsma, R. (2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy? *British Journal of Psychology*, 101, 95-107. doi:10.1348/000712609X424195
- Soto, M., Prieto, J., Vistal, P., Suárez, M., & Ruiz, L. (2016). Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la CVRS de adultos sedentarios / Impact Exercise Strategies in the HRQOL of the Sedentary Adults. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (64), 739-756. doi: 10.15366 / rincad 2016.64.008
- Tracogona, V., & Rebulido, T. (2017). Expectativas y beneficios percibidos del ejercicio hipopresivo por mujeres: Una experiencia práctica. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 138-141.
- Vivekananda, R. (2005). *Practical yoga psychology*. New Delhi, India. Yoga Publications Trust.