

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO E
CONTABILIDADE DE RIBEIRÃO PRETO

TALES HENRIQUE DOS SANTOS BUONAROTTI FERREIRA

**Auto avaliação dos benefícios do *Mindfulness* para o desempenho
profissional de colaboradores de uma *start up***

RIBEIRÃO PRETO

2016

Prof. Dr. Marco Antonio Zago
Reitor da Universidade de São Paulo

Prof. Dr. Dante Pinheiro Martinelli
Diretor da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade de
Ribeirão Preto

Prof. Dr. Marcio Mattos Borges de Oliveira
Chefe do Departamento de Administração

**Auto avaliação dos benefícios do *Mindfulness* para o desempenho
profissional de colaboradores de uma *start up***

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Economia,
Administração e Contabilidade de
Ribeirão Preto da Universidade de São
Paulo como parte dos requisitos para
obtenção do título de Bacharel em
Administração.

Orientador: Prof. Rogério Calia

RIBEIRÃO PRETO

2016

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.

FICHA CATALOGRÁFICA

FERREIRA, TALES HENRIQUE DOS SANTOS BUONAROTTI

Auto avaliação dos benefícios de um treinamento Mindfulness para o desempenho profissional de colaboradores de uma start up, 2016.

45 p.

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentada à Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade de Ribeirão Preto/USP. Área de concentração: Administração.

Orientador: Calia, Rogério.

1. Mindfulness 2. Nível de Atenção Plena 3. start up, 4. Meditação

RESUMO

FERREIRA, TALES HENRIQUE DOS SANTOS BUONAROTTI. **Auto avaliação dos benefícios de um treinamento Mindfulness para o desempenho profissional de colaboradores de uma *start up***. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2016.

Atualmente, a vida pessoal e profissional de grande parte das pessoas tem se tornado cada vez mais homogênea, aumentando significativamente a torrente de pensamentos em suas mentes e gerando um forte aumento de doenças relacionadas ao estresse. Estes fatores corroboram para que estas pessoas se sintam cada vez menos satisfeitas com sua qualidade de vida e que desempenhem mal suas tarefas diárias, gerando efeitos negativos para sua própria saúde e para às empresas a qual colaboram. Consequentemente, torna-se relevante o estudo de meios que tem por objetivo a redução dos níveis de estresse e o incentivo à uma vida mais equilibrada. A prática de técnicas de meditação vem sendo realizada por milhões de pessoas ao longo dos séculos e tem se mostrado eficaz no tocante a diversos aspectos da saúde e desempenho das atividades humanas. Muitos autores recentemente têm buscado cientificamente provar estes benefícios e os resultados nos levam a entender que estas práticas possuem influência positiva na vida de seus praticantes. Assim, o presente estudo tem por objetivo validar estes benefícios observados em diversos outros estudos no âmbito de uma empresa *start up* do setor de saúde de Ribeirão Preto por meio de um treinamento de técnicas de meditação com foco na prática do *Mindfulness* para um grupo de colaboradores desta empresa com duração total de dois meses. Estes colaboradores serão avaliados antes e depois do treinamento através da versão brasileira da Escala de Atenção e Consciência Plenas e, os resultados, comparados com os do grupo controle, ou seja, o grupo daqueles colaboradores que não passaram pelo treinamento. A expectativa é de que os colaboradores consigam atingir um maior nível de atenção plena após o treinamento de práticas de meditação.

Palavras chave: *Mindfulness*, Nível de Atenção Plena, *start up*, Meditação

ABSTRACT

FERREIRA, TALES HENRIQUE DOS SANTOS BUONAROTTI. Self-report based study on the benefits of a Mindfulness training for professional performance and life quality on collaborators of a startup.

2016. Monograph (Graduation in Management) – Faculty of Economics, Business and Accounting of Ribeirão Preto, University of São Paulo, Ribeirão Preto, 2016

The personal and professional lives of most people has currently become homogeneous, increasing the stream of thoughts in their minds so as stress-related illnesses. These factors encourage people feel less satisfied with their life quality and perform their daily tasks poorly, generating negative effects on their own health and for the companies in which they collaborate. Consequently, it is relevant to study means aimed at reducing stress levels and encouraging a more balanced lifestyle. The practice of meditation techniques has been carried out by millions of people over the centuries and has been proven effective to various aspects of human health and performance on daily tasks. Many authors have recently been sought scientifically prove these benefits and the results lead us to understand that meditation practices have a positive influence on the lives of its practitioners. Therefore, this study aims to validate these benefits – observed in several other studies – within a healthcare startup company in Ribeirão Preto through a two month training on meditation techniques focusing on the practice of Mindfulness for a group of collaborators. Collaborators will be measured before and after training through the Brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale and the results will be compared with the control group, i.e. group of those who have not experienced training. The expectation is that collaborators are able to achieve a higher level of mindfulness after training through meditation techniques.

Keywords: Mindfulness, Mindful Attention Awareness, startup, Meditation

SUMÁRIO	
RESUMO.....	5
1 INTRODUÇÃO	10
2 JUSTIFICATIVA	11
3 OBJETIVOS.....	11
3.1 OBJETIVO GERAL.....	11
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
4 REFERENCIAL TEORICO	12
4.1 O AMBIENTE DAS <i>START UPS</i>	12
4.2 O QUE É <i>MINDFULNESS</i> ?.....	13
4.2 PRÁTICAS <i>MINDFULNESS</i> V.S. PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO.....	14
4.3 BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES DA MEDITAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO	16
4.4 INSTRUMENTOS DE MEDIÇÃO DO <i>MINDFULNESS</i>	17
5 METODOLOGIA.....	18
5.1 TIPO DE ESTUDO.....	18
5.2 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA.....	18
5.2.1 PRIMEIRA ETAPA: PROPOSTA.....	18
5.2.2 SEGUNDA ETAPA: 1ª APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS.....	19
5.2.3 TERCEIRA ETAPA: “TREINAMENTO <i>MINDFULNESS</i> ”	19
5.2.4 QUARTA ETAPA: 2ª APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS	20
5.2.5 QUINTA ETAPA: AVALIAÇÃO	20
5.3 PARTICIPANTES	20
5.4 INSTRUMENTOS DE PESQUISA	21
5.5 MÉTODOS DE ANÁLISE DOS DADOS.....	21
5.5.1 JUSTIFICATIVA E DESCRIÇÃO DOS TESTES UTILIZADOS	21
5.5.2 DEFINIÇÃO DE HIPÓTESES.....	22
6 RESULTADOS E ANÁLISE.....	24
6.1 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS CHAVE	24
6.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
6.2.1 TESTE DOS SINAIS PARA AS VARIÁVEIS QVIDA E DTRAB	25
6.2.2 TESTE DOS SINAIS PARA A VARIÁVEL SCORE	26
6.2.3 ANÁLISE DE CORREÇÕES ENTRE A VARIÁVEL FREQUENCIA E SCORE, QVIDA E DTRAB.....	27
6.3 LIMITAÇÕES DA PESQUISA	30
7 CONCLUSÃO	31
8 BIBLIOGRAFIA	33
ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATENÇÃO PLENA SEGUNDO A VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA PLENAS & DE AUTO AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO PROFISSIONAL E QUALIDADE DE VIDA	35
ANEXO B – PERFIL E FREQUÊNCIA NO TREINAMENTO DA AMOSTRA	40
ANEXO C – NÍVEL DE ATENÇÃO (SCORE FINAL) DA AMOSTRA NAS 2 APLICAÇÕES	41
ANEXO D – GRAU DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA EM MEDITAÇÃO DA AMOSTRA	42
ANEXO E – GRAU DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA EM MEDITAÇÃO DA AMOSTRA	43

ANEXO F – AUTO AVALIAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AOS BENECÍCIOS DO “TREINAMENTO MINDFULNESS”	44
ANEXO G – AUTO AVALIAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AS BARREIRAS AO “TREINAMENTO MINDFULNESS”	45
ANEXO H – RESPOSTAS INDIVIDUAIS À PARTE 1 DO QUESTIONÁRIO “ANEXO A”	46

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Rogério Cerávolo Calia pela constante inspiração desde meus primeiros anos na Universidade.

Aos mestrandos Bárbara Spezamiglio, Diogo Soriano, Mariana Fernandes e Marcelo Borges de Oliveira pela paciência e por toda ajuda durante a preparação e realização deste projeto.

Ao amigo Márcio Pires de Oliveira pela constante ajuda e orientação.

Aos meus colegas de trabalho que colaboraram para viabilizar o presente estudo.

À minha família pelo constante amor e suporte.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente vivemos conectados à tecnologia – celulares, e-mail, computadores etc. – em todos os momentos da nossa vida, em um estado constante de “atenção parcial contínua”. Pressões econômicas e sociais nos forçam a aumentar nossa produtividade e, conseqüentemente, reduzir o tempo para desfrutar dos ganhos de nosso trabalho (DS; KABAT-ZINN, 2008). Assim, o homem moderno passa a viver mais no futuro do que no momento presente, trocando a surpresa de viver no momento presente pela antecipação do que imagina que ainda está por vir e, desta maneira, viver se torna uma tentativa de fazer o imaginado assemelhar-se ao real (MIRÓ, 2006).

Nossa mente é sobrecarregada com informações e estímulos que a tornam agitada e inquieta (DE LAZZARINI, 2015), o que corrobora para o desenvolvimento de problemas psicológicos como depressão, ansiedade e estresse – este associado com uma grande diversidade de fatores causais, muitos deles associados à vida moderna (CORRÊA; MENEZES, 2002). Além disso, o trabalho vem se tornando cada vez mais homogêneo à nossa vida pessoal: longas jornadas, foco em resultados, um ambiente extremamente dinâmico e a capacidade de executar suas tarefas profissionais além das limitações físicas do escritório podem proporcionar o aumento de estresse nos trabalhadores, reduzir sua capacidade de tomada de decisão e foco nas tarefas diárias. Juntos, todos estes fatores podem gerar desordens emocionais, sociais e a redução da qualidade de vida do indivíduo (SUNDQUIST *et al.*, 2015).

Diversos estudos sugerem a eficácia de intervenções baseadas em práticas de meditação e *Mindfulness* – como, por exemplo, a *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) – na redução do estresse, ansiedade, depressão, desatenção e aumento na qualidade de vida de indivíduos mentalmente saudáveis, ou seja, em situações além da prática médica (KHOURY *et al.*, 2015). Sendo assim, a prática do *Mindfulness* pode significar uma nova abordagem para adaptação do ser humano ao mundo moderno, à nossa relação com a realidade e para redução dos efeitos psicológicos e físicos de problemas relacionados ao estresse e seus desdobramentos (MIRÓ, 2006).

2 JUSTIFICATIVA

A situação de estresse a qual os trabalhadores atualmente estão expostos pode ocasionar prejuízos físicos e mentais ao indivíduo e, também, financeiros à empresa em que trabalham (CORRÊA; MENEZES, 2002) em virtude da perda de desempenho, desmotivação e absenteísmo por parte do colaborador.

Por outro lado, as habilidades relacionadas ao *Mindfulness* têm um importante papel no bem-estar do indivíduo e que seu treinamento está associado a emoções positivas como, por exemplo, a felicidade (CAMPOS et al., 2016).

Considerando o ecossistema ao qual os colaboradores das *start ups* estão submetidos e a falta de recursos financeiros normalmente intrínseca neste tipo de atividade, a implantação de práticas de recursos humanos de baixo custo voltadas para o bem-estar da equipe de negócios seria uma decisão possivelmente válida para reduzir o nível de estresse neste ambiente de trabalho (RIES, 2012).

Sendo assim, torna-se importante o estudo da eficácia de práticas de meditação com foco no treinamento *Mindfulness* que tem por objetivo a melhora da qualidade de vida e desempenho profissional para amenizar os efeitos negativos da vida moderna tanto no âmbito do indivíduo quanto no das organizações, desenvolvendo um ambiente mais saudável e produtivo de trabalho.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral desta pesquisa é o de investigar se a aplicação de exercícios diários de meditação com foco na prática do *Mindfulness* no ambiente de trabalho oferecem, ou não, benefícios para a qualidade de vida e desempenho profissional aos colaboradores de uma *start up*.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos desta pesquisa são:

- a) Averiguar se a aplicação de exercícios diários de meditação com foco na prática do *Mindfulness* geram mudanças positivas significativas no Nível de Atenção Plena;
- b) Apurar se existem correlações positivas entre a frequência nas sessões diárias e o Nível de Atenção Plena, a qualidade de vida e o desempenho profissional dos colaboradores.

4 REFERENCIAL TEORICO

4.1 O AMBIENTE DAS *START UPS*

Segundo Gitahy, 2010, *start ups* são empresas com um forte vínculo à pesquisa, investigação e desenvolvimento de ideias inovadoras, ainda em fase de construção e implementando seus projetos. Trata-se de uma empresa em fase embrionária que pode ou não ter seus produtos ou serviços em fase de comercialização (TABORDA, 2006).

Estas empresas são movidas pela reunião de pessoas, geralmente jovens ainda na universidade, que buscam um novo modelo de negócio e que trabalham em condições de extrema incerteza (GITAHY, 2010).

Este novo modelo de negócios popularizou-se na década de 90, nos Estados Unidos e vem ganhando força no Brasil desde os anos 2000 (ALVES, 2013).

Uma outra forte característica das *start ups* é o alto ritmo de trabalho, normalmente associado com poucos recursos disponíveis – haja visto que são novos empreendimentos no mercado – e com enorme risco de fracasso (TABORDA, 2006).

Com a falta de recursos, um ambiente cheio de incertezas, aliado a necessidade de um alto nível de trabalho e criatividade e a colaboradores jovens, pode-se presumir que existe um alto nível de estresse envolvido neste tipo de empreendimento (RIES, 2012).

4.2 O QUE É *MINDFULNESS*?

O conceito de *Mindfulness* tem sua origem histórica na tradução da palavra *Sati* e de seu significado para os budistas quanto à sistematização e treinamento da atenção como ponto chave para compreensão da natureza e tratamento do sofrimento (Bodhi, 2013 *apud* Campayo *et al*, 2013, p. 25).

Apesar de suas origens no Budismo, este conceito criado e trazido para o Ocidente pelo Professor Jon Kabat-Zinn em uma abordagem mais prática da meditação, através de programas clínicos – como, por exemplo, o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) – e aplicados na área da saúde como parte do tratamento de pacientes (KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2011).

Mindfulness pode ser considerada como a capacidade universal do ser humano de promover a clareza de pensamentos (DS; KABAT-ZINN, 2008). O termo refere-se a um estado de atenção plena ao que acontece no presente com abertura e aceitação (CAMPAYO; DEMARZO; MARTÍ, 2014).

Para Campayo *et al*, 2014 esta definição contempla dois aspectos fundamentais do *Mindfulness*, a 1) capacidade de auto regulação, ou seja, a concentração e foco no momento presente afim de permitir maior discernimento dos fatos e das reações do corpo tanto sensoriais como mentais e do 2) reconhecimento da realidade sem qualquer tipo de padrão preestabelecido como, por exemplo, regras culturais e filtros cognitivos (Hayes-Skelton y Graham, 2013 *apud* Campayo *et al*, 2014, p. 21).

O objetivo do *Mindfulness* é, portanto, a manutenção do estado de atenção ao momento, desligando-se do apego às crenças, pensamentos e emoções, desenvolvendo consequentemente mais equilíbrio emocional e bem-estar (DS; KABAT-ZINN, 2008).

Segundo Campayo *et al*, 2014 existe ainda uma outra corrente que define o termo não apenas como um estado, mas como uma mudança na maneira de relacionar-se com a vida e seus desdobramentos de uma abordagem tradicional – ou “modo fazer” – na qual a orientação do ser é a de completar uma meta, em que existe mais preocupação com a análise do passado e do futuro do que com o momento presente e, portanto, há a tendência da mente divagar para uma abordagem *mindful* – ou “modo ser” – na qual o objetivo está no foco em aceitar as experiências e fenômenos do presente sem a gana de necessariamente muda-los ou julgá-los.

Campayo *et al*, 2014 descreve que o *Mindfulness* segundo esta linha teórica é, portanto, uma ferramenta para “passar do ‘modo de fazer’ para o ‘modo de ser’, ampliando, facilitando e automatizando este processo de mudança.”

4.2 PRÁTICAS *MINDFULNESS* V.S. PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

De acordo com a definição de De Lazzarini, 2015 a meditação é um estado de mente alerta, consciente do momento presente e, a partir dela, somos capazes de liberar o excesso de pensamentos, vivenciando a consciência plena de tudo que nos cerca. A meditação está, portanto, diretamente associada ao desenvolvimento da capacidade de conscientização de todos os estímulos disponíveis (FARB *et al.*, 2007).

No entanto, a prática da meditação não está obrigatoriamente relacionada ao *Mindfulness*. Isso porque existem inúmeras orientações e práticas de meditação e não são todas que tem por objetivo o treinamento da capacidade de atenção plena – *Mindfulness*.

Portanto, é incorreto afirmar que a prática de meditação por via de regra é uma prática de *Mindfulness*.

Dessa maneira, a meditação pode ser considerada apenas como uma das técnicas que auxiliam o treinamento para aumento da habilidade de atenção *Mindfulness* (CAMPAYO; DEMARZO; MARTÍ, 2014).

Em linhas gerais Campayo *et al*, 2014 define como prática de *Mindfulness* o exercício de dirigir a atenção a qualquer objeto ou fenômeno que aconteça no momento presente. Uma vez focada a atenção, sempre que qualquer tipo de distração aparecer a instrução é de observar este evento sem a intenção de avaliá-lo e voltar a atenção à respiração.

A tabela a seguir apresenta algumas das principais técnicas de meditação para prática do *Mindfulness* apresentadas por Campayo, *et al*, 2014:

Tabela 1 – Algumas técnicas para prática de *Mindfulness*

Prática	Instrução	Objetivo
Comer em atenção plena	- Concentrar a atenção somente na experiência de comer; - Focar a atenção nas sensações e sentidos enquanto come.	- <i>Mindfulness</i> como contraposição aos pensamentos automáticos; - Atenção plena como transformadora de experiência
Atenção plena nas atividades cotidianas	- Centrar a atenção em atividades cotidianas que normalmente são feitas sem se dar conta (tomar banho, dirigir etc.)	- Aprender quão difusa e dispersa é a mente - Aprender como iniciar uma nova maneira de se relacionar com nossas experiências
Atenção plena na respiração	- Usar a respiração como foco ou âncora da atenção	- Treinar a capacidade de manter a atenção no presente
Movimentos corporais com atenção plena (<i>mindful movements</i>)	- Focar a atenção nos movimentos do corpo enquanto realiza alongamentos. Se preferir utilizar posturas simples da Yoga.	- Aumentar a consciência corporal - Repetir a prática de “se dar conta”, observar e voltar ao corpo
<i>Mindfulness</i> caminhando	- Focar a atenção no processo de caminhar, tomando consciência de todos os músculos e movimentos necessários	- Praticar <i>Mindfulness</i> em movimento

Fonte: (CAMPAYO; DEMARZO; MARTÍ, 2014)

Concluindo, podemos entender, portanto, que toda e qualquer prática de meditação que tenha por objetivo o foco da atenção em um acontecimento presente – a respiração, um som, uma ação etc. – pode ser considerado um treinamento para desenvolvimento do estado *Mindfulness*.

É possível afirmar, também, que práticas de meditação cultivam em algum grau habilidades relacionadas ao estado de Atenção Plena (BAER et al., 2008). Neste contexto, portanto, meditar significa estar concentrado no presente (MIRÓ, 2006).

4.3 BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES DA MEDITAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Há mais de 30 anos são estudados os efeitos de práticas meditativas e de *Mindfulness* por pesquisadores e cientistas e cada vez mais são comprovados os seus benefícios para nossa saúde e qualidade de vida (DE LAZZARINI, 2015).

Apesar das diferenças metodológicas, distintos experimentos e estudos realizados a respeito do tema sugerem que o *Mindfulness* está positivamente relacionado a nossa saúde psicológica e que seu treinamento pode trazer ainda mais benefícios (KENG, SHIAN-LING; SMOSKI, M & ROBINS *et al.*, 2011).

De acordo com De Lazzarini, 2015, é um fato que a meditação é capaz de, entre outros benefícios, gerar:

- a) Gerar melhor a concentração e raciocínio;
- b) Redução do stress;
- c) Diminuição da ansiedade;
- d) Aumento da sensação de felicidade e melhora do humor;
- e) Melhora na qualidade de vida de trabalhadores.

Ainda no tocante ao bem-estar e desempenho do colaborador, quanto maior o seu nível de Atenção Plena, menos perturbações psicológicas ele possui (SCHMIDT; VINET, 2015). Além disso, o *Mindfulness* também está associado a menos dor física, maior autocontrole, tolerância, concentração e aprimoramento do foco e da memória (SUNDQUIST *et al.*, 2015).

Com base nestes e outros benefícios, intervenções baseadas no *Mindfulness* vêm sendo desenvolvidas e utilizadas desde os anos 70, originalmente para pacientes do sistema privado de saúde norte americano (GARCÍA-CAMPAYO *et al.*, 2014).

No meio empresarial, organizações como o Google – que passaram a oferecer práticas de meditação rotineiras no ambiente de trabalho aos seus colaboradores – tem notado além do ganho de produtividade uma redução significativa no nível de absenteísmo da empresa (DE LAZZARINI, 2015).

Além do Google, outras empresas adotaram e comprovaram a eficácia da meditação tanto para o colaborador como para a organização.

Em um estudo realizado com duas empresas do setor automotivo, colaboradores que praticaram meditação regularmente acusaram significativa melhora quando comparados àqueles que não o fizeram em aspectos como a diminuição de ansiedade, tensão no trabalho,

insônia e fadiga, além de maior eficácia no desempenho e satisfação com o trabalho (Alexander, 1993, *apud* De Lazzarini, 2015, p. 86).

4.4 INSTRUMENTOS DE MEDIÇÃO DO *MINDFULNESS*

Existem diversos instrumentos de auto avaliação que foram criados para medir o *Mindfulness* e, dentre eles, o primeiro e mais utilizado é o *Mindfulness Attention Awareness Scale*, ou MAAS (CAMPAYO; DEMARZO; MARTÍ, 2014).

Originalmente, o MAAS foi feito para ser um instrumento de medição da frequência de estados da mente e consciência através da Auto avaliação dos sujeitos. Inicialmente, haviam 184 itens a serem avaliados no questionário que, após estudos mais aprofundados, passaram a ser apenas 15 a serem respondidos em escala de 1, quase sempre à 6, quase nunca, indicando a frequência da experiência de cada item pelo sujeito onde quanto maior o *score* final – média das respostas – mais elevado é o nível de *Mindfulness* (Brown & Ryan, 2003, *apud* Barros *et al*, 2014, p. 88).

Este é um instrumento que pode ser usado para medir o nível de *Mindfulness* mesmo em situações em que os sujeitos não tenham qualquer tipo de treinamento nas práticas *Mindfulness* (CAMPAYO; DEMARZO; MARTÍ, 2014).

De acordo com Barros *et al*, 2015 os estudos de Brown e Ryan, 2003 confirmam a validade do MAAS, sendo assim essa uma ferramenta confiável para a medição do nível de Atenção Plena em populações de adultos em geral e em situações em que há necessidade de discriminar corretamente grupos que hipoteticamente possuem um grau diferenciado de *Mindfulness*.

Até dois anos atrás da presente data, porém, existiam apenas duas escalas validadas e aplicáveis no Brasil para a medição do nível de Atenção Plena: o *Philadelphia Mindfulness Scale* proposto por Silveira, Castro & Gomes, 2012 e a adaptação do *Five Facet Mindfulness Questionnaire* por Barros, Kozasa, Souza & Ronzani, 2014 (BARROS *et al.*, 2015).

Mais recentemente, segundo os resultados positivos alcançados por Barros *et al*, 2015 foi comprovada a eficácia da adaptação e das propriedades psicométricas deste instrumento de medição no Brasil, tornando assim possível sua aplicação para população brasileira em geral.

5 METODOLOGIA

Esta seção está dividida em quatro partes. Primeiramente, a pesquisa é caracterizada. Em seguida, são apresentados os procedimentos de pesquisa e o perfil dos participantes do presente estudo. Por fim, são apresentados os dois questionários aplicados e métodos de análise dos dados utilizados, bem como o *softwares* e instrumentos utilizados para tal.

5.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo possui caráter exploratório por dois motivos.

O primeiro, pois este trabalho consiste em uma visão geral e avaliação inicial sobre o tema proposto, não existindo uma quantidade significativa de outros estudos com aplicação e ambiente semelhantes . (RICHARDSON, 1999).

E, o segundo, pois as sessões de meditação não foram realizadas com a tutela de um profissional qualificado em técnicas de *Mindfulness*.

5.2 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA

Afim de contemplar todos os objetivos deste estudo – com o máximo de rigor científico o possível – o projeto foi realizado em **cinco** diferentes etapas apresentadas a seguir.

5.2.1 PRIMEIRA ETAPA: PROPOSTA

Durante a **primeira etapa da pesquisa** foi feita a proposta formal aos colaboradores da empresa, individualmente, para que participassem de um “Treinamento *Mindfulness*” composto pela realização de práticas de meditação com foco no *Mindfulness* durante sua rotina de trabalho diária.

O nome “Treinamento *Mindfulness*” foi utilizado para evitar o preconceitos quanto às práticas de meditação, de maneira que estas também foram apresentadas como “exercícios respiratórios” pelo mesmo motivo.

Esta proposta foi realizada com base em uma adaptação de intervenções clássicas de *Mindfulness* como, por exemplo a MBSR, para a realidade da empresa.

5.2.2 SEGUNDA ETAPA: 1ª APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS

A **segunda etapa** constituiu na primeira aplicação das partes 1 e 2 do questionário apresentado no ANEXO A com os indivíduos que voluntariamente, na Primeira Etapa, aceitaram fazer parte deste estudo.

A aplicação foi feita de maneira individual, durante a jornada de trabalho dos colaboradores – os quais preencheram, através de um computador, o questionário com o acompanhamento sem interferência o autor na ferramenta online *typeform*.

O formulário aplicado nesta ocasião encontra-se disponível no link: <https://iclinicapp.typeform.com/to/e4uaNM>

5.2.3 TERCEIRA ETAPA: “TREINAMENTO *MINDFULNESS*”

Nesta etapa, foi realizado o “Treinamento *Mindfulness*” com os indivíduos que voluntariamente, na Primeira Etapa, aceitaram fazer parte do estudo. Não foi vedada, entretanto, a participação de outros colaboradores que não faziam parte da pesquisa e que esporadicamente desejaram praticar os exercícios junto ao grupo desta pesquisa.

Por conta do ambiente e dos recursos disponíveis no momento em que este trabalho foi realizado, o treinamento foi realizado em sessões diárias, de 30 minutos em média, durante o horário do trabalho e logo após o horário de almoço – aproximadamente todos os dias às 13h30min.

Durante as sessões, foram feitos exercícios leves de alongamento para as articulações durante os primeiros 15 minutos e, em seguida, práticas variadas de meditação com foco na respiração diafragmática e escaneamento corporal apresentadas por De Lazzarini, 2015 por mais aproximadamente 15 minutos.

As sessões foram ministradas por um dos colaboradores da empresa com mais de 6 anos de experiência em meditação e aluno do próprio Prof. Fernando de Lazzarini, juntamente ao autor do presente trabalho. Todo trabalho foi realizado com base no foco na respiração e as instruções do ministrante foram sempre com este objetivo.

Por fim, para garantir que os objetivos desta pesquisa fossem alcançados, em todas as sessões realizadas pelo grupo foi feita uma chamada e registro de frequência participantes.

5.2.4 QUARTA ETAPA: 2ª APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS

Após o período de 2 meses de prática, na **quarta etapa** foi aplicado novamente os questionário presente no ANEXO A, desta vez tanto as Partes 1 e 2 como, também, a Parte 3.

A aplicação nesta etapa foi realizada da mesma maneira que anteriormente feita na Primeira Etapa.

O formulário aplicado nesta ocasião encontra-se disponível no link: <https://iclinicapp.typeform.com/to/netsPd>

5.2.5 QUINTA ETAPA: AVALIAÇÃO

A **quinta e última etapa** consistiu na análise estatística dos resultados obtidos a partir das duas aplicações de questionários apresentados através do *software* SPSS.

Para cumprimento de todos os objetivos propostos anteriormente, foram realizados no *software* o teste estatístico não paramétrico dos Sinais e testes de correlação linear entre algumas variáveis chave.

5.3 PARTICIPANTES

Afim de atingir os objetivos desta pesquisa, foi escolhido como amostra os colaboradores da iClinic, uma *start up* do setor de saúde situada na cidade de Ribeirão Preto – SP.

Dessa maneira, foi considerado como elegível para o presente estudo qualquer indivíduo funcionário, ou estagiário, devidamente registrado na empresa até a data da realização da proposta de trabalho descrita na Primeira Etapa deste projeto, com pouca ou nenhuma experiência em meditação *Mindfulness*.

Foram incluídos neste estudo todos os indivíduos elegíveis que voluntariamente aceitaram fazer parte do treinamento *Mindfulness*.

5.4 INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Para o presente estudo foram utilizados dois instrumentos de pesquisa:

- a. O primeiro deles é a versão brasileira e validada do questionário da Escala de Atenção e Consciência Plenas proposta e validada por Barros et al., 2014 (Parte 1 do ANEXO A);
- b. O segundo é um questionário de auto avaliação de desempenho profissional criado pelo próprio autor (Parte 2 e 3 do ANEXO A).

5.5 MÉTODOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Afim de atingir os diferentes objetivos do presente estudo, foi realizado o teste estatístico não paramétrico dos Sinais e testes de correlação linear utilizando o coeficiente de Pearson.

5.5.1 JUSTIFICATIVA E DESCRIÇÃO DOS TESTES UTILIZADOS

O teste dos Sinais é utilizado para determinar se os valores de uma amostra são inferiores, iguais, ou superiores de outra amostra (ambas dependentes e com o mesmo tamanho), principalmente para os casos que uma mensuração quantitativa não é ideal (SIEGEL, S.; CASTELLAN JR., 2008).

No caso do presente estudo, este teste foi utilizado para comparar o nível de Atenção Plena, bem como melhoras quanto a qualidade de vida e desempenho profissional dos colaboradores, antes e depois do “Treinamento *Mindfulness*”.

Além disso, foi estudada a correção linear entre variáveis chave afim de apurar o grau de influência da presença nas sessões (frequência) e o Nível de Atenção Plena, a qualidade de vida e o desempenho profissional dos participantes do treinamento após o seu término.

Para esta análise, foi medido o grau de correlação e sua respectiva direção segundo o coeficiente de correlação de Pearson.

Desta maneira, um coeficiente igual ou próximo à 1 significa uma perfeita correlação entre as variáveis – ou seja, sempre que uma aumenta, a outra também o faz. Já um coeficiente igual ou próximo à -1, uma correlação negativa – ou seja, se uma aumenta, a outra sempre diminuiu – e, no caso de um resultado igual ou próximo de 0, significa que as duas variáveis não são correlacionadas linearmente (STEVENSON, 2001).

Mais a fundo, segundo Mukaka, 2012 podemos entender os seguintes graus para análise do coeficiente de Pearson, como pode ser demonstrado no quadro abaixo:

Tamanho da Correlação	Interpretação
.90 até 1.00 (-.90 até -1.00)	Correlação positiva (negativa) muito alta
.70 até .90 (-.70 até -.90)	Correlação positiva (negativa) alta
.50 até .70 (-.50 até -.70)	Correlação positiva (negativa) moderada
.30 até .50 (-.30 até -.50)	Correlação positiva (negativa) baixa
.00 até .30 (-.00 até -.30)	Correlação insignificante

Fonte: (MUKAKA, 2012)

Quadro 1 – *Rule of thumb for interpreting the size of a correlation coefficient*

5.5.2 DEFINIÇÃO DE HIPÓTESES

Afim de cumprir com os objetivos desta pesquisa e manter o rigor estatístico dos testes utilizados, foram definidos um conjunto de hipóteses nulas e alternativas para cada objetivo do presente estudo – sempre que assim fosse necessário de acordo com a estrutura de cada teste.

Sendo assim, haja visto que o objetivo **específico c)** trata apenas da análise de correlação entre variáveis, foram definidas hipóteses para o **objetivo geral e específico a)**.

Para o **objetivo geral** deste trabalho, foram definidas as seguintes hipóteses:

H¹ 0: A Qualidade de Vida e o Desempenho Profissional dos colaboradores permanece a mesma após o treinamento.

H¹ 1: A Qualidade de Vida e o Desempenho Profissional dos colaboradores melhora após o treinamento – devido ao maior número observado de diferenças positivas, podemos entender que há indícios da melhora após o treinamento.

Para o **objetivo específico a)**, foram definidas as seguintes hipóteses:

H² 0: O treinamento não gera mudanças significativas quanto ao Nível de Atenção Plena.

H² 1: O treinamento gera mudanças positivas significativas quanto ao Nível de Atenção Plena.

6 RESULTADOS E ANÁLISE

Nesta seção, são apresentados os resultados dos testes estatísticos e comentários importantes sobre os resultados obtidos, bem como algumas limitações sobre este estudo.

6.1 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS CHAVE

Para utilização apropriada dos testes estatísticos, foi necessária a definição das variáveis chave utilizadas.

Abaixo, o quadro define e explica quais são estas variáveis e o que representam:

Nome da Variável	Descrição
score_antes / score_depois	Nível de atenção plena de acordo com o MAAS antes / depois do treinamento
xp_antes / xp_depois	Grau de experiência em Meditação antes / depois do treinamento
know_antes / know _depois	Grau de conhecimento sobre Meditação antes / depois do treinamento
qvida_antes / qvida _depois	Auto avaliação da Qualidade de Vida antes / depois do treinamento
dtrab_antes / dtrab _depois	Auto avaliação do Desempenho Profissional antes / depois do treinamento
frequencia	Frequência do indivíduo durante o treinamento

Fonte: Criado pelo próprio autor

Quadro 2 – *Descrição de variáveis*

6.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta seção do trabalho, estão apresentados os resultados estatísticos para cada um dos testes realizados, bem uma análise sobre a influência destes resultados quanto às hipóteses anteriormente apresentadas.

6.2.1 TESTE DOS SINAIS PARA AS VARIÁVEIS QVIDA E DTRAB

Afim de investigar os benefícios práticos do treinamento, foi feito o estudo estatístico dos Sinais para as variáveis qvida e dtrab com os dados obtidos antes e depois do treinamento.

Os resultados obtidos a partir desta análise no SPSS foram os seguintes:

Tabela 2 – Resultado do Teste dos Sinais para as variáveis qvida e dtrab.

Frequencies		
qvida_depois - qvida_antes	Negative Differences	4
	Positive Differences	4
	Ties	9
	Total	17
dtrab_depois - dtrab_antes	Negative Differences	4
	Positive Differences	9
	Ties	4
	Total	17
Test Statistics		
	qvida_depois - qvida_antes	dtrab_depois - dtrab_antes
Exact Sig. (2-tailed)	1,000	,267

Fonte: IBM SPSS Statistics

A partir destes resultados, e assumindo um intervalo de confiança de 95% ($\alpha = 0,05$), podemos afirmar que os dados **não são suficientes para rejeitar** a hipótese nula H^1_0 .

Dessa maneira, podemos afirmar que não há evidência estatística significativa o suficiente para dizer que o treinamento foi responsável por causar mudanças na auto percepção da Qualidade de Vida e Desempenho Profissional dos colaboradores da empresa – mesmo observadas diferenças positivas maiores do que negativas.

6.2.2 TESTE DOS SINAIS PARA A VARIÁVEL SCORE

Afim de investigar as alterações existentes no Nível de Atenção Plena, foi realizado o teste dos Sinais para a variável score com os dados obtidos antes e depois do treinamento.

Os resultados obtidos a partir desta análise no SPSS foram os seguintes:

Tabela 3 – Resultado do Teste dos Sinais para as variáveis score_antes e score_depois.

Frequencies		
score_depois - score_antes	Negative Differences	6
	Positive Differences	10
	Ties	1
	Total	17
Test Statistics		
	score_depois - score_antes	
Exact Sig. (2-tailed)	,454	

Fonte: IBM SPSS Statistics

A partir destes resultados, e assumindo um intervalo de confiança de 95% ($\alpha = 0,05$), podemos afirmar que os dados **não são suficientes para rejeitar** a hipótese nula H^2_0 .

Dessa maneira, podemos afirmar que não há evidência estatística significativa o suficiente para dizer que o treinamento na maneira em que foi realizado gera mudanças significativas quanto ao Nível de Atenção Plena de seus participantes.

6.2.3 ANÁLISE DE CORRELAÇÕES ENTRE A VARIÁVEL FREQUENCIA E SCORE, QVIDA E DTRAB

Com o objetivo de apurar possíveis correlações entre o nível de engajamento dos indivíduos e os resultados da pesquisa, foi realizado o teste de correlações entre a variável frequencia e as variáveis score_depois, qvida_depois e dtrab_depois, ou seja, após a realização do treinamento.

Para a correlação entre a variável frequencia e score_depois, os resultados obtidos através do *software* SPSS foram os seguintes:

Tabela 4 – Resultado da correlação entre variáveis frequencia e score_depois.

Correlations			
		frequencia	score_depois
frequencia	Pearson Correlation	1	,237
	Sig. (2-tailed)		,359
	N	17	17
score_depois	Pearson Correlation	,237	1
	Sig. (2-tailed)	,359	
	N	17	17

Fonte: IBM SPSS Statistics

A partir destes resultados e tomando como base para análise o Quadro 1 (MUKAKA, 2012), podemos afirmar que existe uma **correlação linear insignificante** entre a frequência dos indivíduos no treinamento e seu Nível de Atenção Plena após o término das sessões.

Dessa maneira, podemos entender que podem existir outros fatores mais relevantes que a presença, neste caso, para explicar mudanças no Nível de Atenção Plena.

A seguir, a Tabela 5 mostra a correlação entre a variável frequencia e qvida_depois:

Tabela 5 – Resultado da correlação entre variáveis frequencia e qvida_depois.

Correlations			
		frequencia	qvida_depois
frequencia	Pearson Correlation	1	,464
	Sig. (2-tailed)		,061
	N	17	17
qvida_depois	Pearson Correlation	,464	1
	Sig. (2-tailed)	,061	
	N	17	17

Fonte: IBM SPSS Statistics

A partir destes resultados e tomando como base para análise o Quadro 1 (MUKAKA, 2012), podemos afirmar que existe uma **correlação linear positiva baixa** entre a frequência dos indivíduos no treinamento e a Qualidade de Vida auto percebida após o término das sessões.

Entretanto, fundamentado nas análises anteriormente feitas a respeito da variável qvida, podemos entender que não existiu alteração significativa estatisticamente entre a auto percepção das amostras antes e depois do treinamento quanto a esta variável, o que nos leva entender que, mesmo antes do treinamento, os indivíduos já apresentavam um alto nível de Qualidade de Vida auto percebida.

Dessa maneira, em posse destas duas informações, podemos dizer que provavelmente a frequência nas sessões não é um fator que influencia melhoras na auto avaliação da Qualidade de Vida dos indivíduos neste caso, podendo portanto existir fatores externos ao treinamento que empregam maior grau de influência nesta variável.

Por fim, a Tabela 6 mostra os a correlação entre a variável frequencia e qvida_depois:

Tabela 6 – Resultado da correlação entre variáveis frequencia e dtrab_depois.

Correlations			
		frequencia	dtrab_depois
frequencia	Pearson Correlation	1	,377
	Sig. (2-tailed)		,136
	N	17	17
dtrab_depois	Pearson Correlation	,377	1
	Sig. (2-tailed)	,136	
	N	17	17

Fonte: IBM SPSS Statistics

A partir destes resultados e tomando como base para análise o Quadro 1 (MUKAKA, 2012), podemos afirmar que existe uma **correlação linear positiva baixa** entre a frequência dos indivíduos no treinamento e o Desempenho Profissional auto percebido após o término das sessões.

Semelhante ao observado acima quanto à correlação entre a variável frequencia e qvida_depois, podemos entender neste caso que também existem, provavelmente, outros fatores externos ao treinamento com maior influência sobre a auto avaliação do Desempenho Profissional por parte dos colaboradores.

6.3 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

Um dos maiores limitantes e obstáculos deste trabalho foi o fator tempo. Por conta do treinamento ter sido feito durante a jornada de trabalho, apesar de existir patrocínio da direção da empresa, os próprios colaboradores julgarem o horário das sessões ingrato por conta do excesso de atividades profissionais e da utilização daquele horário específico para lidar com tarefas de cunho pessoal – ANEXO B e ANEXO F.

Isso colaborou para um baixo nível de frequência dos indivíduos no treinamento, o que pode ter prejudicado a eficácia do mesmo.

Além do tempo, outro fator que se apresentou na forma de obstáculo foi a falta do acompanhamento de um profissional especialista em *Mindfulness* ao longo de todo o processo. Desde a apresentação da proposta inicial até as sessões diárias, um especialista neste tipo de intervenção poderia ter influência positivamente tanto no engajamento dos colaboradores, como na qualidade das sessões e exercícios propostos.

7 CONCLUSÃO

A partir das análises e estudos feitos neste trabalho, podemos tirar algumas conclusões importantes a respeito do tema *Mindfulness* aplicado à realidade organizacional. Apesar de observarmos a falta de engajamento por parte dos colaboradores em termos de frequência, tornou-se possível a observação de alguns fatores que corroboram para o melhor entendimento deste tipo de intervenção e seus benefícios no meio profissional.

Apesar de suas limitações, foi possível identificar através deste trabalho a presença de duas observações relevantes quando da aplicação desta pesquisa.

O primeiro aspecto interessante é de que, antes do treinamento, os colaboradores disseram ter pouco ou nenhum conhecimento sobre Meditação, bem como sua prática. Após o período da pesquisa, pudemos observar estatisticamente que houve um impacto positivo quanto a estas variáveis neste caso, ou seja, os colaboradores percebem que conhecem mais e tem mais experiência em práticas meditativas, como podemos observar na tabela abaixo:

Tabela 7 – Resultado do teste dos Sinais para as variáveis de xp e know.

Frequencies		
know_depois - know_antes	Negative Differences	1
	Positive Differences	12
	Ties	4
	Total	17
xp_depois - xp_antes	Negative Differences	2
	Positive Differences	10
	Ties	5
	Total	17
Test Statistics		
	know_depois - know_antes	xp_depois - xp_antes
Exact Sig. (2-tailed)	,003	,039

Fonte: IBM SPSS Statistics

Nota-se, a partir destes dados, que existe uma evidência estatística de que o treinamento foi responsável por aumentar o nível de experiência e conhecimento em Meditação dos colaboradores da empresa.

Uma segunda observação importante é de que apesar de notarmos a ausência de significância estatística, a prática dos exercícios de meditação com foco no *Mindfulness* trouxeram benefícios para a vida e o dia a dia dos colaboradores da empresa segundo sua auto avaliação. Como podemos observar no ANEXO F, muitos relataram que além de relaxamento, puderam notar melhora no foco quando da realização de atividades em seu dia a dia.

Por outro lado, apesar de perceberem os benefícios, a grande parte dos colaboradores teve uma frequência baixa nas sessões, o que em geral foi explicado pela ausência de tempo e pelo horário não ser o mais apropriado.

Por fim, podemos portanto concluir que são necessárias mais adaptações à intervenções com base no *Mindfulness* como, por exemplo, a realizada por este trabalho, para o ambiente empresarial, haja visto que existe um grande obstáculo a projetos e atividades deste tipo em seus moldes clássicos: o tempo. Cada organização trabalha de uma maneira e as limitações quanto ao tempo podem ser as mais diversas.

Entretanto, com base nos benefícios auto observados pelos colaboradores quanto ao treinamento, torna-se relevante o contínuo estudo destas intervenções adaptadas no meio organizacional com o objetivo de conhecer, entender e superar os obstáculos à implementação destes projetos, criar novos modelos replicáveis e promover a saúde mental dentro do ambiente de trabalho.

8 BIBLIOGRAFIA

ALVES, F. S. Fábria santos alves um estudo das startups no brasil. 2013.

BAER, R. A et al. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. **Assessment**, v. 15, n. 3, p. 329–42, 2008.

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

CAMPAYO, J. G.; DEMARZO, M.; MARTÍ, A. C. Mindfulness y Ciencia. p. 280, 2014.

CAMPOS, D. et al. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. **Personality and Individual Differences**, v. 93, n. SEPTEMBER, p. 80–85, 2016.

CORRÊA, S.; MENEZES, J. Estresse e trabalho. **I Curso de Especialização em Medicina do Trabalho**, 2002.

DE LAZZARINI, F. **Meditação: teoria, prática e exercícios respiratórios**. 1. ed. Ribeirão Preto, SP: EQUILIBRIUS, 2015.

DS, L.; KABAT-ZINN, J. Mindfulness in medicine. **JAMA**, v. 300, n. 11, p. 1350–1352, 17 set. 2008.

FARB, N. A. S. et al. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 2, n. 4, p. 313–322, 2007.

GARCÍA-CAMPAYO, J. et al. **Compassion and values-based mindfulness intervention: the mindfulness intervention programme by the University of Zaragoza, Spain, and the Federal University of São Paulo UNIFESP**. I International Congress on Mindfulness, Zaragoza (Spain), 11-14 June 2014. **Anais...**Zaragoza: Elsevier Masson, 2014Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/280977792_Compassion_and_values-based_mindfulness_intervention_the_mindfulness_intervention_programme_by_the_University_of_Zaragoza_Spain_and_the_Federal_University_of_Sao_Paulo-UNIFESP_Brazil>

GITAHY, Y. **O que é uma startup?** Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/pme/o-que-e-uma-startup/>>.

KABAT-ZINN, J.; KABAT-ZINN, J. O. N. SOME REFLECTIONS ON THE ORIGINS OF MBSR , SKILLFUL MEANS , AND THE TROUBLE WITH MAPS. v. 12, n. 1, 2011.

KENG, SHIAN-LING; SMOSKI, M & ROBINS, C. et al. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 6, p. 1041–1056, 2011.

KHOURY, B. et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 78, n. 6, p. 519–528, 2015.

MIRÓ, M. T. La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. **Época II, Volumen XVI - Nº 66/67**, p. 33, 2006.

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

RICHARDSON, R. J. ET AL. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RIES, E. A Startup Enxuta. p. 276, 2012.

SCHMIDT, C.; VINET, E. V. Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes Universitarios Chilenos. **Terapia Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 93–102, 2015.

SIEGEL, S.; CASTELLAN JR., N. J. **Estatística Não-Paramétrica para as Ciências do Comportamento**. São Paulo: Artmed-Bookman, 2008.

STEVENSON, W. J. **Estatística Aplicada à Administração**. São Paulo: Harbra, 2001.

SUNDQUIST, J. et al. Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders: Randomised controlled trial. **British Journal of Psychiatry**, v. 206, n. 2, p. 128–135, 2015.

TABORDA, A. **O que é uma startup?**, 2006. Disponível em:
<http://www.gesentrepreneur.com/pdf/o_que_e_uma_start_up.pdf>

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATENÇÃO PLENA SEGUNDO A VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA PLENAS & DE AUTO AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO PROFISSIONAL E QUALIDADE DE VIDA

NÍVEL DE ATENÇÃO PLENA

Este formulário tem por objetivo medir o seu Nível de Atenção Plena e suas respostas serão utilizadas para fins acadêmicos. Por favor, responda TODAS as perguntas a seguir da maneira mais sincera o possível

PARTE 1 DE 2 | QUAL É O SEU NÍVEL DE ATENÇÃO?

Avalie as afirmações a seguir de acordo com a sua opinião, marcando com um círculo a opção de sua escolha, sendo que:

1 = Quase sempre

4 = Raramente

2 = Muito frequentemente

5 = Muito raramente

3 = Relativamente frequente

6 = Quase nunca

1. Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

2. Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

3. Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

4. Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

5. Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

6. Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

7. Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

8. Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

9. Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

10. Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

11. Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

12. Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

13. Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado*

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

14. Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

15. Eu como sem estar consciente do que estou comendo.

1 (Quase sempre)	2	3	4	5	6 (Quase nunca)
---------------------	---	---	---	---	--------------------

PARTE 2 DE 2 | SOBRE VOCÊ

Conte um pouco sobre quem você é, suas experiências e o que você pensa a seu próprio respeito.

1. Quantos anos você tem?

2. Qual é a sua área de trabalho?

Marketing	Desenvolvimento	Atendimento ao Cliente	Vendas
-----------	-----------------	------------------------	--------

3. Como você avalia sua **experiência** em práticas de meditação e/ou *Mindfulness*?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Como você avalia seus **conhecimentos** a respeito de práticas de meditação e/ou *Mindfulness*?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Como você avalia seu desempenho profissional atualmente?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Como você avalia sua qualidade de vida atualmente?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

PARTE 3* | SOBRE O TREINAMENTO

1. Você acredita que as práticas que realizamos fizeram diferença no seu dia a dia de trabalho?

2. O que mais te motivou/desmotivou a participar das práticas diárias?

** Perguntas feitas **apenas** na segunda aplicação do questionário*

ANEXO B – PERFIL E FREQUÊNCIA NO TREINAMENTO DA AMOSTRA

<i>Perfil</i>		<i>Frequência</i>	
<i>Indivíduo</i>	<i>Idade</i>	<i>Setor</i>	<i>Frequência</i>
<i>A</i>	<i>30</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>94,74%</i>
<i>B</i>	<i>21</i>	<i>Marketing</i>	<i>26,32%</i>
<i>C</i>	<i>31</i>	<i>Atendimento ao Cliente</i>	<i>55,26%</i>
<i>D</i>	<i>24</i>	<i>Vendas</i>	<i>39,47%</i>
<i>E</i>	<i>21</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>60,53%</i>
<i>F</i>	<i>25</i>	<i>Vendas</i>	<i>42,11%</i>
<i>G</i>	<i>26</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>34,21%</i>
<i>H</i>	<i>34</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>28,95%</i>
<i>I</i>	<i>24</i>	<i>Vendas</i>	<i>68,42%</i>
<i>J</i>	<i>25</i>	<i>Marketing</i>	<i>81,58%</i>
<i>K</i>	<i>21</i>	<i>Atendimento ao Cliente</i>	<i>34,21%</i>
<i>L</i>	<i>24</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>60,00%</i>
<i>M</i>	<i>21</i>	<i>Vendas</i>	<i>60,53%</i>
<i>N</i>	<i>21</i>	<i>Vendas</i>	<i>71,05%</i>
<i>O</i>	<i>27</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>26,32%</i>
<i>P</i>	<i>28</i>	<i>Marketing</i>	<i>92,11%</i>
<i>Q</i>	<i>24</i>	<i>Marketing</i>	<i>55,26%</i>

ANEXO C – NÍVEL DE ATENÇÃO (SCORE FINAL) DA AMOSTRA NAS 2 APLICAÇÕES

<i>Perfil</i>	<i>Score Final</i>	
<i>Indivíduo</i>	<i>1ª Aplicação</i>	<i>2ª Aplicação</i>
<i>A</i>	4,33	4,13
<i>B</i>	4,00	4,00
<i>C</i>	3,87	4,60
<i>D</i>	4,67	4,53
<i>E</i>	3,53	4,67
<i>F</i>	2,73	3,33
<i>G</i>	2,67	2,73
<i>H</i>	3,33	3,87
<i>I</i>	3,60	3,33
<i>J</i>	3,67	3,80
<i>K</i>	4,20	4,13
<i>L</i>	3,87	3,73
<i>M</i>	3,47	3,87
<i>N</i>	3,07	4,00
<i>O</i>	3,27	3,60
<i>P</i>	4,40	4,27
<i>Q</i>	2,27	4,00

ANEXO D – GRAU DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA EM MEDITAÇÃO DA AMOSTRA

<i>Perfil</i>	<i>Experiência em Meditação</i>		<i>Conhecimentos em Meditação</i>	
<i>Indivíduo</i>	<i>1ª Aplicação</i>	<i>2ª Aplicação</i>	<i>1ª Aplicação</i>	<i>2ª Aplicação</i>
<i>A</i>	5	4	5	4
<i>B</i>	3	1	1	2
<i>C</i>	1	4	1	2
<i>D</i>	5	5	1	6
<i>E</i>	2	4	2	3
<i>F</i>	1	4	1	3
<i>G</i>	1	4	2	4
<i>H</i>	2	4	1	2
<i>I</i>	4	4	4	5
<i>J</i>	4	4	4	4
<i>K</i>	1	1	1	1
<i>L</i>	1	3	1	3
<i>M</i>	5	5	2	4
<i>N</i>	1	4	2	2
<i>O</i>	1	3	1	3
<i>P</i>	3	6	3	4
<i>Q</i>	3	5	6	6

ANEXO E – GRAU DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA EM MEDITAÇÃO DA AMOSTRA

<i>Perfil</i>	<i>Auto avaliação de Qualidade de Vida</i>		<i>Auto avaliação de Desempenho Profissional</i>	
<i>Indivíduo</i>	<i>1ª Aplicação</i>	<i>2ª Aplicação</i>	<i>1ª Aplicação</i>	<i>2ª Aplicação</i>
<i>A</i>	5	5	5	4
<i>B</i>	3	3	4	1
<i>C</i>	5	4	2	4
<i>D</i>	4	4	4	5
<i>E</i>	4	5	4	5
<i>F</i>	5	5	4	5
<i>G</i>	4	5	3	4
<i>H</i>	3	5	2	4
<i>I</i>	5	4	5	4
<i>J</i>	5	5	5	5
<i>K</i>	5	4	5	4
<i>L</i>	5	4	5	5
<i>M</i>	4	4	4	4
<i>N</i>	4	4	4	4
<i>O</i>	4	4	1	4
<i>P</i>	4	6	4	5
<i>Q</i>	4	4	2	3

ANEXO F – AUTO AVALIAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AOS BENEFÍCIOS DO “TREINAMENTO MINDFULNESS”

<i>Perfil</i>	<i>Comentários Relevantes</i>
Indivíduo	<i>Você acredita que as práticas que realizamos fizeram diferença no seu dia a dia de trabalho?</i>
<i>A</i>	Sim. Me ajudaram a retomar ao trabalho com a mente e o corpo um pouco mais descansados.
<i>B</i>	Não, pois participei pouquíssimas vezes da meditação e não me considero um parâmetro para avaliação de resultados/impactos da prática.
<i>C</i>	Sim.
<i>D</i>	No geral a meditação impacta sim, mas, por ter sido breve, acredito que possa impactar mais a longo prazo.
<i>E</i>	Sim, depois que iniciei a meditação senti minha atenção melhorar gradativamente. Além disso passei a me atentar mais a coisas simples do dia a dia, além de estar mais relaxado e despreocupado com coisas distantes.
<i>F</i>	Sim, apesar de não sentir um impacto direto, percebo que o meu estado de ansiedade e stress são menos frequentes e consigo tomar decisões com mais atenção as alternativas.
<i>G</i>	Sim, deram a sensação de "bateria recarregada", muito mais disposição como se estivesse acabado de acordar.
<i>H</i>	Sim, eu acredito que a pratica me ajudou a ter mais foco nas tarefas, e diminuiu o cansaço mental no final do dia. Acredito que se eu for mais disciplinado na pratica da meditação, realizando regularmente todos os dias eu terei um resultado ainda melhor do que tive.
<i>I</i>	Sim. As práticas de meditação inseridas no ambiente de trabalho fazem com que possamos limpar nossa mente e focar mais nas atividades que devemos realizar naquele determinado momento.
<i>J</i>	Sim, principalmente para criar consciência sobre as coisas que faço, sinto ou que acontecem ao meu redor. Antes eu sentia que precisava estar atenta a tudo o que acontecia. Hoje consigo ter foco e disciplina para ter uma atenção mais seletiva e de qualidade.
<i>K</i>	Sim, pois acalmava
<i>L</i>	Sim, no começo comecei a me sentir mais focado nas tarefas e também conseguia focar mais rápido enquanto que antes levava um pouco mais de tempo para entrar no "flow". Depois que diminuí minha frequência nas atividades, esses efeitos positivos no foco foram diminuindo também. Pretendo voltar a fazer as práticas para continuar melhorando.
<i>M</i>	Sim. Uma pausa no meio do dia, embora pareça uma interrupção no andamento das atividades, demonstrou-se extremamente produtiva. A sessão de alongamento contribuiu para reduzir a tensão e acalmar a mente para a meditação. Já a meditação contribuiu efetivamente para tranquilizar os pensamentos e voltar mais focado às atividades.
<i>N</i>	Sem dúvidas fazem diferença. O tempo que se "perde" praticando meditação ou práticas equivalentes é compensado com o aumento de produtividade que se observa ao longo do dia. Percebi que não faço minhas atividades diárias de um modo "automático" com a mesma frequência comparado a antes da prática da meditação.
<i>O</i>	As práticas me ajudaram a ter mais percepção sobre os sinais de tensão do meu corpo, melhorou meu poder de concentração e foco e principalmente me ajudou a me manter calmo quando tenho alguma dificuldade no dia a dia do trabalho.
<i>P</i>	Sim, a meditação foi muito boa para me trazer disciplina no controle emocional e paz de espírito quando estava muito aflito/ansioso. Com esses resultados consegui melhorar várias áreas da minha vida pessoal, como relacionamentos e aumentar produtividade no trabalho.
<i>Q</i>	Sim

ANEXO G – AUTO AVALIAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AS BARREIRAS AO “TREINAMENTO *MINDFULNESS*”

<i>Perfil</i>	<i>Comentários Relevantes</i>
Indivíduo	<i>O que mais te motivou/desmotivou a participar das práticas diárias?</i>
<i>A</i>	Para poder obter mais benefícios fazendo uma prática mais constante e poder ajudar os colegas que são iniciantes na prática.
<i>B</i>	Horários e fluxo de trabalho. Nunca consigo chegar no horário devido (12h) e me cobro para fazer todas as tarefas do dia, sem prejudicar minhas responsabilidades designadas para a semana. Tenho uma sensação de que não sou produtiva ou que "perco tempo", ainda que considere extremamente válidos os resultados da prática. Também não me sinto confortável em participar por conta da dificuldade em administrar o tempo de tarefas, reuniões diárias e demais compromissos diários/semanais.
<i>C</i>	No meu caso, eu sabia que estava praticando e me cobrava como se eu tivesse a obrigação de ficar mais calma e focada.
<i>D</i>	O controle emocional e de ansiedade.
<i>E</i>	Motivou: O bem estar sentido após as práticas e todos os benefícios que me trouxe Desmotivou: Algumas dores por falta de atenção minha que resultarão em mal jeitos.
<i>F</i>	Motivação: Sensação pós meditação. Desmotivação: Atividades pessoais e de trabalho que concorriam com o mesmo período de tempo.
<i>G</i>	O alongamento era minha principal motivação a participar. O curto horário de almoço e a urgência para realizar tarefas do trabalho dificultaram a minha participação.
<i>H</i>	Eu participei por causas dos benefícios apresentados, como concentração, foco, autoconhecimento entre outros. E o que me impediu as vezes foi a rotina, e preocupações que me deixaram ansioso e acabei decidindo não meditar.
<i>I</i>	O que me fez participar foi a vontade de conhecer técnicas de meditação e respiração que proporcionassem um maior bem estar no ambiente de trabalho. O que me fazia faltar de vez em quando era o volume de pensamentos em minha mente. Eu sabia que, em alguns dias, não conseguiria meditar, simplesmente por ter que pensar em muitas coisas.
<i>J</i>	A sensação de relaxamento após a meditação é um grande motivador para participarmos, e também ver os resultados a longo prazo. O que motivou algumas faltas foi o horário que os encontros eram realizados.
<i>K</i>	Era muito tempo e as vezes tinha que estar realizando outras atividades
<i>L</i>	Os fatores que me levaram a participar foram: curiosidade, conhecimento sobre técnicas de meditação, saúde mental e a possível melhora de foco nas minhas tarefas. Minha frequência nas práticas foram diminuindo pois ou estava muito atarefado com coisas do trabalho ou porque não estava com disposição (sono e cansaço) para fazer as práticas.
<i>M</i>	A princípio, minha participação foi motivada pela obrigatoriedade da pesquisa. Mas, com o passar do tempo, descobri que realmente me fazia bem e melhorava, não apenas minha produtividade, mas também meu dia. Não pude estar presente em todas as sessões devido a compromissos no mesmo horário ou por conta de questões que precisavam ser resolvidas naquele instante.
<i>N</i>	O que me motivava a participar era os resultados que as práticas traziam. Um dia sem a meditação realmente fazia falta. O que impedia, ocasionalmente, era a falta de tempo, ou em dias em que eu estava pouco descansado.
<i>O</i>	Os fatores que me motivaram foram conhecer melhor o meu corpo e minha mente para aprender como tirar o melhor proveito do meu desempenho profissional e manter o corpo e a mente saudável
<i>P</i>	Minha motivação foi a necessidade de disciplina, fosse ela emocional ou de foco. Desmotivação na prática foi devido a fatores externos da prática, como pessoas que não respeitavam um momento de silêncio e foco.
<i>Q</i>	O horário após o almoço dava um pouco de sono e é um momento de tratar de outras tarefas além do trabalho, da vida pessoal.

ANEXO H – RESPOSTAS INDIVIDUAIS À PARTE 1 DO QUESTIONÁRIO “ANEXO A”

<i>Perfil</i>	<i>Perguntas</i>														
<i>Indivíduo</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>A</i>	3	6	5	4	5	2	4	5	4	4	5	5	4	5	4
<i>B</i>	2	3	5	4	6	5	6	6	4	6	1	2	1	3	6
<i>C</i>	3	6	3	1	6	5	6	4	3	5	3	3	6	3	1
<i>D</i>	3	2	5	6	2	5	6	6	5	5	6	6	5	2	6
<i>E</i>	4	6	3	2	2	4	5	4	3	4	3	5	3	2	3
<i>F</i>	3	3	3	1	1	1	3	3	5	4	2	3	2	4	3
<i>G</i>	5	4	3	1	2	1	3	5	5	3	2	1	1	2	2
<i>H</i>	6	5	2	3	2	1	3	4	5	6	2	1	3	3	4
<i>I</i>	4	3	4	4	5	2	4	4	6	4	2	3	1	3	5
<i>J</i>	4	5	4	2	3	5	3	5	3	3	2	3	5	4	4
<i>K</i>	3	3	6	4	1	5	6	6	4	6	3	4	1	5	6
<i>L</i>	3	3	3	2	3	6	5	5	5	6	2	6	2	4	3
<i>M</i>	5	5	4	2	2	1	3	4	3	3	4	5	3	4	4
<i>N</i>	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4
<i>O</i>	5	5	4	1	1	3	4	4	3	4	3	2	1	3	6
<i>P</i>	5	6	5	3	3	2	4	5	6	4	4	6	5	4	4
<i>Q</i>	5	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	2	2	2	1