

EFEITOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA QUALIDADE DE VIDA E NA PRODUTIVIDADE DE TRABALHADORES¹

Taís Pereira de Oliveira²
Patrícia Costa da Silva³

INTRODUÇÃO

Muito se fala sobre os benefícios da meditação para o bem-estar subjetivo (MENEZES, 2009). No entanto, será que ela seria capaz de trazer contribuições para o contexto do trabalho? A ideia de desenvolver essa investigação sobre a prática da meditação em organizações surgiu quando a autora deste estudo assistiu a uma palestra, que aconteceu durante a semana de ações de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), em uma empresa pública. A relevância do tema implica o esclarecimento e a divulgação da prática meditativa nos diversos ambientes, principalmente corporativos, para elucidar aos praticantes e aos futuros iniciantes da técnica milenar seus efeitos positivos, sendo alguns já comprovados cientificamente. Apesar de existirem estudos sobre os efeitos da prática meditativa nos indivíduos, são quase inexistentes os materiais sobre seus impactos na produtividade ou no bem-estar do sujeito no contexto do trabalho.

A meditação é uma atividade ainda incipiente no Ocidente, mas a cada dia recebe novos adeptos. A prática pode ser vivenciada a partir do viés religioso-espiritual ou do não religioso (MENEZES, 2009) e está sendo incorporada a ciências como a Psicologia e a Medicina. Outras áreas também podem se apropriar dos conhecimentos e resultados que a prática oferece, já que a exploração dessa temática no meio científico é recente. A Gestão de Pessoas é uma dessas áreas, pois a prática da meditação pode trazer benefícios e ações de QVT efetivas ao cotidiano do trabalhador no seu ambiente corporativo, proporcionando melhorias com reflexo, tanto no cunho laboral, quanto íntimo para os profissionais, propagando-se nas organizações, na vida familiar e na sociedade.

O objetivo geral deste estudo é verificar como a prática meditativa contribui na qualidade de vida e na produtividade dos profissionais no meio corporativo. Como objetivo

¹ Artigo realizado como Trabalho de Conclusão de Curso de Administração na Faculdade IBGEN - Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios.

² Graduanda em Administração, na Faculdade IBGEN - Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios. E-mail: tais.oliveira@meuibgen.com.br

³ Docente na Faculdade IBGEN - Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios. Mestre em Psicologia Social e Institucional, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Bacharel em Psicologia, pela UFRGS. Orientadora deste artigo. E-mail: patricia.costa@acad.ftec.com.br

específico busca-se identificar as principais mudanças nos comportamentos no trabalho, conforme percebidas pelos praticantes, ao compararem-se antes e após o início da implementação da meditação em suas vidas. Tem-se como hipótese que a prática contribui, de forma significativa, para que os profissionais possam lidar melhor com as próprias emoções perante situações de conflito laboral, além de reduzir o estresse e a ansiedade dos trabalhadores.

1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT)

Qualidade de vida é um conceito vasto e complexo, podendo ser definida como a percepção e as atitudes do indivíduo perante a vida. Nela, manifestam-se o conjunto de valores e de princípios, o contexto cultural ao qual o sujeito pertence, as metas e as preocupações, além de expectativas e normas sob as quais vive (FLECK, 2011).

O tema Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) aparece entre as primeiras civilizações, representando a necessidade de satisfação no trabalho e pretensão da redução do mal-estar e do esforço físico demais nas atividades profissionais. Contudo, nos séculos XVIII e XIX é que as condições laborais foram estudadas de forma científica, inicialmente pelos liberais, posteriormente pelos teóricos da Administração Científica e depois pela Escola de Relações Humanas (GOULART; SAMPAIO, 1999).

A QVT pode ser compreendida como a percepção de bem-estar inerente de cada pessoa em relação ao trabalho em que atua, no que se refere às necessidades humanas biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais, o que requer, portanto, uma visão holística. Tal percepção pode ser analisada de modo intrínseco ou extrínseco. Na primeira condição, a análise acontece conforme o íntimo de cada sujeito, sendo composta por elementos como personalidade, história de vida, autoestima, grau de autoexigência, entre outros. Já a segunda pressupõe a análise de condições externas, como a comparação com pares e grupos ocupacionais, socioeconômicos e políticos, práticas e serviços de gestão de pessoas da organização, além da percepção do sujeito sobre as relações que regem o contrato de trabalho (terceirizações, cooperativas, consórcios).

As práticas de QVT têm por objetivo criar condições adequadas e favoráveis para o desenvolvimento humano no ambiente corporativo. Esse conjunto de escolhas de bem-estar manifestam-se em programas, ações, ferramentas gerenciais, inovações tecnológicas, melhorias na ergonomia do ambiente de trabalho, isto é, nos elementos culturais da organização e no seu ambiente organizacional (LIMONGI-FRANÇA, 2015). Chiavenato (2016) complementa indicando que ações de QVT visam proporcionar satisfação ao indivíduo

profissional, mas também a obtenção da melhor e da maior produtividade na organização. Isto gera um ambiente antagônico da atual sociedade complexa, que exige de um extremo o bem-estar e a satisfação no trabalho, e do outro o propósito das organizações que visa à produtividade e à qualidade.

Nessa perspectiva, Sant'Anna et al. (2011) criticam a Administração Científica, na qual houve a excessiva fragmentação do trabalho, que tornou o ser humano somente uma mera peça de engrenagem do sistema de produção. Nesse sentido, o conceito de QVT pode ser depreendido sobre vários prismas, porém deve buscar simultaneamente propiciar uma maior humanização do trabalho, o aumento do bem-estar dos trabalhadores e uma maior participação destes nas decisões e problemas do trabalho.

Dentre as atuais abordagens de práticas de QVT, Sampaio (2012) cita o bem-estar como um conceito nuclear que proporciona não apenas benefícios psicológicos, mas também reflete sobre o significado do trabalho para o sujeito. O sentido que a atividade laboral pode oferecer ao profissional é o de autoestima, equilíbrio psicológico, autocontrole e controle de eventos, sociabilidade e alegria.

Por fim, Ferreira (2011), em sua crítica às ações de QVT, enfatiza que o foco deve ser preventivo, ou seja, que as tarefas e componentes do ambiente corporativo devem ser ajustadas ao sujeito trabalhador, como um ato coletivo que inclua o trabalhador na elaboração de políticas institucionais. Deve-se buscar o alinhamento entre o bem-estar no trabalho e a eficiência e eficácia no modo de produção da organização, recomendando a “produtividade saudável”. Demonstra os resultados de uma pesquisa com empresas que comercializam pacotes de serviços de QVT para organizações públicas e privadas no Brasil, que contemplam um “cardápio de serviços”. Dentre estes, o *menu* de suporte da área psicológica engloba as seguintes práticas de QVT: autoconhecimento, educação para a saúde emocional, gerenciamento de estresse, oficinas de relaxamento, plantão e testes psicológicos e meditação. Além de Ferreira, Ogata e Sumirro (2009) já indicavam o exercício meditativo como uma das ações organizacionais de QVT. Igualmente chama a atenção o capítulo de Cardoso, Souza e Camano (2009) que apresentam a técnica meditativa em um livro voltado para o contexto do trabalho. Assim, percebe-se, na discussão sobre as práticas de QVT, que a meditação já é presente.

2 MEDITAÇÃO

O conceito de meditação, originado da língua indiana sânscrita *dhyana*, significa atenção, contemplação expressa, e envolve diversos tipos de práticas adotadas por antigas

tradições religiosas e filosóficas do Oriente. Sofreu influência de múltiplas culturas e objetiva a ampliação da consciência e a busca da essência interior. Apesar de sua vinculação com tradições espirituais, meditar tem se tornado um hábito sem estabelecer relação religiosa com a prática, pois muitos de seus adeptos não necessariamente optam pela atividade religiosa. Desse modo, a prática adquire uma nova funcionalidade, que é a fonte de redução de males como o estresse e ansiedade, com a finalidade de obter maior qualidade de vida (LIMA, s.d.).

2.1 PROPÓSITOS DA MEDITAÇÃO

Walsh e Shapiro (1984) consideram a meditação um termo vasto de possibilidades, pondendo reunir definições distintas, conforme o contexto filosófico-religioso no qual a prática está inserida. Ela tem como princípio que o treino da concentração conduz à superação da distração, de modo que quanto mais concentrada a mente estiver, menos perturbação sofrerá e menor será a suscetibilidade a desequilíbrios. Por conseguinte, o alvo da prática meditativa é facilitar e gerar estabilidade emocional e mental. Ueno e Custódio (2012), em sua pesquisa de revisão bibliográfica, identificaram, dentre os principais efeitos positivos da prática, a melhora nos índices de concentração do praticante, a sensação de bem-estar e a plenitude.

A prática de meditar no Oriente considera a busca espiritual, já no Ocidente tende a ser mais empregada como um ato de autorregulação do corpo e da mente. Existem diversas técnicas, porém o propósito comum que as fundamenta é o controle da atenção (MENEZES, 2009).

Para Cardoso (2011), a prática da meditação consiste em compreender o real papel da mente humana. O objetivo do ato meditativo é o de ser observador apenas, sem o intuito de tentar dominar, destruir, comparar ou julgar. Segundo Kozasa (2007), a prática pode ser usada para acessar estados de consciência que possibilitem identificar a origem dos pensamentos e as emoções para que, deste modo, o indivíduo possa aprender a lidar com eles. Enquanto se medita, o treinamento de atenção focada é uma porta para expandir a capacidade de controlar as dimensões mais profundas do ser, já que a prática da meditação pode cooperar para identificar pensamentos distorcidos que produzem ansiedade e outros males, sofrimentos que divergem da expectativa de qualidade de vida.

Goleman (1999) corrobora o que os demais autores esclareceram sobre a meditação ser um treino em que o foco é gerar a capacidade de prestar atenção. Isso a distingue de muitas outras formas de relaxamento. Esse aguçamento da atenção conserva-se além da própria sessão da prática meditativa. Logo, a atenção se manifesta de diversas formas durante

o restante do dia de quem realiza meditação. O autor relata que a prática meditativa apura a habilidade do indivíduo de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção no que está ocorrendo, sem deixar sua mente dispersar-se. Desse modo, ao conversar com alguém, sua atenção é voltada para perceber as mensagens ocultas que estão sendo reveladas e transmitidas, desenvolvendo no ouvinte a capacidade de empatia.

Enfim, Menezes e Dell’Aglío (2009) ratificam que a meditação é descrita como uma prática de autorregulação do corpo e da mente, que consiste na união de técnicas que objetivam o treinamento da focalização da atenção, isto é, treinamento mental. Tal prática operacionaliza uma técnica que pode gerar efeitos físicos e psicológicos em seus praticantes, como a diminuição de sintomas ligados ao estresse e à ansiedade, gerando bem-estar aos indivíduos.

2.2 TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Houve a necessidade de definir operacionalmente o termo meditação, segundo Cardoso et. al. (2004), como um procedimento que emprega uma técnica específica, contendo necessariamente cinco aspectos essenciais: a) definição objetiva dos procedimentos a serem efetuados com frequência regular da prática; b) relaxamento psicofisiológico; c) “relaxamento lógico”, que é a diminuição do pensamento lógico, não podendo ocorrer qualquer espécie de expectativa em relação ao processo; d) permissão para que o praticante da técnica obtenha aprendizados que satisfaçam a realização da atividade meditativa sozinho; e) geração de autofocalização, que implica a capacitação para permanecer com o foco de atenção em um determinado ponto (âncora) durante o processo da prática meditativa.

Na visão ocidental da prática meditativa, há dois estilos básicos: o da prática concentrativa e o da meditação de atenção plena (*mindfulness*). O tipo *mindfulness*, ou meditação de *insight*, é caracterizado pela consciência da experiência do instante atual, o agora, com uma postura de aceitação. Não há qualquer julgamento ou tipo de elaboração neste estilo de meditação, pois é uma observação livre que não julga nem analisa. Os pensamentos, sentimentos e sensações são livres e surgem conforme os estímulos internos e externos alcançam a consciência do meditador, que apenas os observa. Mas também há a prática concentrativa, por meio da qual o treino da atenção age sobre um único objeto, somente um foco, seja interno ou externo, tais como a repetição de um som, uma imagem ou a respiração. Se ocorrer alguma distração, o meditador deve voltar sua atenção para o objeto inicial (MENEZES, 2009).

No que refere às técnicas de meditação, Kozasa (2007) esclarece que, apesar de recomendações sobre como treinar em um ambiente relativamente calmo, com roupas confortáveis e posição sentada com as pernas cruzadas, ou acomodada em alguma cadeira, estando o praticante ereto, sem tensionar ombros ou costas, utilizando música relaxante e aromas, esses itens não devem ser os determinantes para tal prática. O essencial, segundo a autora, é que o indivíduo consiga focar na sua prática meditativa, mesmo que seja com treino gradual, livre de fatores externos.

Além dessas técnicas, as tradições do yoga igualmente buscam o apaziguar da mente. Algumas das abordagens trabalham com posturas físicas para tal fim. Uma delas, denominada Raja Yoga, trabalha apenas com posturas mentais e visa ao despertar espiritual a partir da criação consciente de pensamentos positivos e espirituais (JAYANTI, 2009). Dentre os benefícios desta meditação, O'Donnell (2016) aponta que eles se fazem presentes em toda a vida do ser: autoestima, relacionamentos, trabalho e na forma de lidar com as situações.

Para comprovar os benefícios da prática, Menezes (2009) realizou um pesquisa com 105 praticantes de meditação de centros que compreendem escolas de Yoga ou Budismo, localizados na cidade de Porto Alegre, RS, os quais continham aulas ou grupos de meditação. A investigação tinha como objetivo entender como eles percebiam o impacto de sua prática no cotidiano. As respostas dos participantes apontaram para os seguintes benefícios: maior consciência, clareza, calma, concentração, foco, atenção plena, autoconhecimento, bem-estar, aceitação, senso de interconexão e menor ansiedade.

Finalmente, a prática meditativa demonstrou ser uma experiência profunda com reflexos em inúmeros setores da vida dos indivíduos. Duerr (2004), em entrevistas abertas, identificou a existência de muitos praticantes de meditação que integram sua prática ao ambiente profissional. Segundo esclareceu, essas pessoas relataram ter melhor qualidade no trabalho, além de melhorarem a tomada de decisões nas relações interpessoais, de maneira especial entre os familiares. Mesmo sendo escassos os estudos que associem as práticas meditativas ao ambiente de trabalho, esta última pesquisa sugere que a meditação possui influência na QVT.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O tipo de pesquisa desta investigação é classificado como exploratória (GIL, 2008). Quanto à abordagem utilizada nesta investigação, é a qualitativa por compreender-se ser a mais apropriada, pois se trata de um fenômeno social. Os estudos de análise qualitativa podem descrever a complexidade de um problema, compreender e classificar processos dinâmicos

que grupos sociais vivem, além de observar as especificidades comportamentais das pessoas no grupo estudado (RICHARDSON, 2012).

Entre o período de setembro e outubro de 2017, foram aplicados os instrumentos apenas em sujeitos que atendiam a dois critérios: deveriam realizar alguma atividade laborativa e ser praticantes de meditação. Para encontrar pessoas com tais características, fez-se contato presencial com duas escolas de meditação na cidade de Porto Alegre, por meio das quais foi possível distribuir alguns questionários da pesquisa. Além disso, foi feita divulgação da pesquisa e busca por participantes, utilizando-se recursos como a internet e as redes sociais. Com tais ações, obteve-se o retorno positivo de 14 pessoas, sendo estes os participantes do estudo. Assim, a amostra caracteriza-se como não probabilística por conveniência, já que não apresenta fundamentação matemática ou estatística, dependendo exclusivamente de critérios do pesquisador e da disponibilidade dos sujeitos (HAIR et al., 2005). A autora deste estudo está ciente de que tal procedimento amostral pode representar uma limitação em relação à validade de seus resultados, uma vez que não permite sua generalização, como informa Gil (2008).

Como técnica de coleta de dados, questionários foram aplicados nos participantes referidos. Tal instrumento apresentava questões fechadas e abertas sobre os temas: práticas meditativas, qualidade de vida no trabalho, produtividade, concentração, bem-estar, autoconhecimento e situações de estresse laboral.

Por fim, como técnica de interpretação e exame crítico dos dados coletados nos questionários, foi utilizada a análise de conteúdo nas questões abertas, pois buscava-se a compreensão crítica quanto ao sentido explícito e implícito da comunicação efetivada (SEVERINO, 2007). Para as questões fechadas, foi utilizada a estatística descritiva e os resultados foram organizados através das médias simples.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Esta pesquisa contou com a participação de 14 respondentes. Dentre eles, a maioria de 57% (n=8) é do sexo feminino. Em relação ao estado civil dos participantes, a maioria é casado (5 sujeitos, 36 %), seguidos por 29% (n=4) separados, 21% (n= 3) solteiros e 14% (n= 2) com união estável. Com relação à faixa etária, 50% (n=7) estão entre 55,10 a 69 anos de idade, 29% (n=4) possuem de 45,10 a 55 anos e 21% (n=3) entre 34 a 45 anos de idade.

Quanto à atividade laboral, há uma variedade de profissões: professor (n=3), consultor

(n=2), terapeuta (n=2), funcionário público (n=2), assistente social (n=1), economista (n=1), técnico de enfermagem (n=1), vendedor (n=1) e secretária (n=1). Destaca-se o tempo de atuação na atividade laboral dos respondentes, sendo 50% (n=7) com 10,1 a 25 anos de ocupação profissional, 29% (n=4) com 0,1 a 10 anos de atividade e 21% (n=3) acima de 25 anos atuando profissionalmente. Assim, percebe-se que uma maioria de 71% trabalha há mais de 10 anos.

Quanto à formação, 43% (n=6) dos investigados possuem pós-graduação, 21% (n=3) graduação, também 21% (n=3) ensino técnico, sucedidos por 14% (n=2) com ensino médio. Chama a atenção que os respondentes possuem alta qualificação, sendo, em sua maioria, formados com ensino superior (64%).

Quanto ao tempo de prática, a maior parte do grupo (6 sujeitos = 43%) é meditante há mais de 10 anos, seguida de 21% (n=3) que são praticantes entre 5 anos e 1 mês a 10 anos, meditadores de 1 a 5 anos que representam também 21% (n=3), e de outros 14% (n=2) que meditam de 1 a 11 meses. Percebe-se uma maioria de praticantes experientes (64%), com mais de 5 anos, no mínimo. O tempo de frequência em que os entrevistados meditam mostra que a maioria o faz mais de uma vez ao dia (50% da amostra, 7 sujeitos), seguida de 29% (n=4) com três vezes ou mais semanalmente, 14% (n=2) que meditam uma única vez ao dia, e, por fim, 7% (n=1) que meditam apenas uma vez semanalmente. Percebe-se que o grupo, em sua maioria (79%), possui uma frequência consistente de meditação.

Em relação à prática meditativa executada pelos respondentes a Raya Yoga obteve o maior percentual (8 sujeitos, 57%) entre os pesquisados, Ho'oponopono 7% (n=1), *Mindfulness* 7 (n=1) e Vipassana também com 7% (n=1). Observou-se que 21% (n=3) não souberam descrever nomenclatura para sua prática de meditação. Apesar de as práticas serem um tanto diversas, elas guardam em comum o fato de (com exceção dos sujeitos que não souberam identificar) serem consideradas meditações passivas, por serem feitas sentadas e de modo silencioso, conforme sugerem Menezes e Dell'Aglio (2009).

4.2 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para apresentação e discussão dos resultados, optou-se por iniciar descrevendo os dados quantitativos e, posteriormente, os qualitativos no mesmo parágrafo referente a cada questão respondida. A tabela 1, a seguir, apresenta as respostas dos participantes para as questões fechadas. Estas foram agrupadas por padrão de opções de resposta, visando facilitar a apresentação dos dados. Também é importante destacar que todas as questões a partir da segunda interrogativa solicitam que o participante responda com base em uma comparação

entre sua vivência antes e após ser um meditante.

Já quanto à análise qualitativa desta investigação, o questionário proporcionou aos respondentes a liberdade de contribuírem a cada questão no campo “se desejar, comente”. Esses conteúdos foram transformados em unidades de análise e, logo após, foram realizadas definições de categorias a partir das semelhanças e das diferenças de conteúdo entre as unidades que foram contabilizadas dentro de cada categoria, conforme sua frequência. Deste modo, foi possível conseguir a frequência das categorias para cada questão.

Neste ponto, é importante esclarecer que, apesar de este estudo contar com 14 participantes, algumas questões abertas podem apresentar mais de 14 respostas. Isso acontece, porque cada respondente escreveu livremente, podendo as respostas ser encaixadas em múltiplas categorias de análise definidas. Aliás, ao ler-se os questionários, pode-se perceber textos relativamente longos (cerca de um parágrafo por resposta), apresentados por cada um dos participantes de modo espontâneo. Acredita-se que a análise dos textos abertos contribui para a compreensão das vivências subjetivas dos participantes ao modificar o padrão de amostra brasileira que, em grande parte, responde a questionários padronizados nesta área de pesquisa (MENEZES; DELL’ AGLIO, 2009).

Tabela 1: Resultados em percentuais obtidos nas perguntas fechadas

OPÇÕES DE RESPOSTA =>	Sim	Não		
01 - Percebe contribuições da prática meditativa na sua vida?	100%	0%		
02 - A prática meditativa contribui no seu Trabalho?	100%	0%		
03 - A meditação contribui para sentir qualidade de vida no trabalho?	100%	0%		
OPÇÕES DE RESPOSTA =>	Sim, aumenta	Não	Sim, diminui	
04 - Percebe alguma mudança quanto à sua produtividade no trabalho? (comparativamente a antes da prática meditativa)	93%	7%	0%	
OPÇÕES DE RESPOSTA =>	Melhor	Igual	Pior	
05 - Como descreve sua concentração para executar tarefas laborais? (comparativamente a antes da prática meditativa)	93%	7%	0%	
06 - Como percebe seu grau de conhecimento quanto às suas habilidades e limitações no trabalho? (comparativamente a antes da prática meditativa)	93%	7%	0%	
07 - Como percebe seu bem-estar no trabalho? (comparativamente a antes da prática meditativa)	100%	0%	0%	
OPÇÕES DE RESPOSTA =>	Melhor	Igual	Pior	Não Respondeu

08 - Em situações de conflito ou de estresse laboral como percebe seu desempenho? (comparativamente a antes da prática meditativa)	72%	21%	0,00%	7%
--	-----	-----	-------	----

Fonte: Elaborada pela autora.

A questão 01 aponta que 100% dos respondentes percebem contribuições da prática da meditação em suas vidas. Pode-se afirmar que integralmente percebem contribuições de tal prática nos seus cotidianos. Dentre estes, 12 pessoas fizeram comentários explicativos quanto ao tema. Tais respostas tiveram seu conteúdo analisado e organizado nas categorias presentes no Tabela 2.

Pode-se observar que 55% dos respondentes expressaram que o Bem-estar é um ganho de destaque em seu cotidiano, estando inclusas nesta categoria respostas, como paz, equilíbrio mental, físico e espiritual e autoestima. Além disso, 16% registraram que a Concentração também é atingida, 9% que ocorre um incremento da empatia, 9% percebem-se com maior força para situações, 9% relataram que contribui na saúde física e 2% apresentaram outras situações. Tais resultados são relativamente similares aos da pesquisa realizada em Porto Alegre com 105 participantes pela autora Menezes (2009), que investigou, por meio de uma questão aberta, como a meditação se refletia na vida de meditantes. Os achados identificaram benefícios nas áreas cognitivas, emocionais, físicas, espirituais, sociais e outras, sendo o maior percentual para a categoria cognitiva (83,8%), que incluía respostas como mais atenção, mais concentração, mais foco, mais clareza mental. A segunda categoria que mais pontuou com 77,1% foi a categoria emocional, por englobar substantivos e adjetivos como calma e tranquilidade, equilíbrio emocional, além de mais explicitar sensações descritas como "mais feliz", "maior bem-estar", e "menos estresse e ansiedade" (MENEZES, 2009).

Tabela 2 - Dados Qualitativos da Questão 01

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
BEM-ESTAR	30	55%
CONCENTRAÇÃO	9	16%
EMPATIA	5	9%
FORÇA PARA SITUAÇÕES	5	9%
SAÚDE FÍSICA	5	9%
OUTROS	1	2%

Fonte: Elaborada pela autora.

A pergunta 02, que procurava descobrir se a prática meditativa contribui na atividade

profissional dos meditantes, obteve idêntico resultado à primeira com 100% dos respondentes favoráveis. A análise de conteúdo desta segunda questão, que aborda os comentários espontâneos de 12 respondentes (Tabela 3) quanto à contribuição da prática meditativa no âmbito da atividade profissional, revelou o bem-estar novamente como a categoria de maior frequência, aparecendo para 30% dos respondentes, seguidos por concentração (20%), autocontrole (15%), força interior (13%), gestão profissional (10%), discernimento (8%), empatia (2%) e saúde física (2%).

É interessante notar que o número de respostas quanto aos benefícios da prática, no contexto do trabalho, é menor quando comparado às respostas da questão anterior. Ainda assim, há similaridade quanto às categorias de maior frequência nas respostas: bem-estar e concentração. Além disso, chama a atenção o surgimento de novos temas, tais como: autocontrole, gestão profissional e discernimento, sugerindo tratar-se de aspectos importantes especificamente para o ambiente de trabalho. Sampaio (2012) comenta que o bem-estar não apenas proporciona benefícios psicológicos, como já mencionados na questão um, mas especialmente reflete sobre o significado do trabalho para o indivíduo. Com base nesta visão, pode-se observar que o bem-estar relatado por 30% dos respondentes meditantes desta amostra corroboram com o raciocínio do autor, já que experimentar equilíbrio, leveza, calma e amorosidade no ambiente do trabalho são aspectos que estão intimamente ligados a sentir qualidade de vida na atividade laboral.

Tabela 3 - Dados Qualitativos da Questão 02

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
BEM-ESTAR	12	30%
CONCENTRAÇÃO	8	20%
(continuação) AUTOCONTROLE	6	15%
FORÇA INTERIOR	5	13%
GESTÃO PROFISSIONAL	4	10%
DISCERNIMENTO	3	8%
EMPATIA	1	2%
SAÚDE FÍSICA	1	2%

Fonte: Elaborada pela autora.

No questionamento sobre como a prática meditativa contribui para o profissional sentir qualidade de vida no trabalho (questão 03), obteve-se novamente 100% de afirmativas positivas. As análises de conteúdo dos dados qualitativos de 13 respondentes indicam que

30% sentem bem-estar, 16% tomam atitudes com gestão profissional (incluem-se aqui respostas como maior disciplina, responsabilidade, valorização do tempo no ambiente de trabalho), 12% relataram que há melhora no relacionamento laboral, 9% consideram ter autoconsciência em suas ações, também 9% percebem satisfação laboral, 6% notam melhora na concentração, 6% obtêm discernimento para procedimentos no trabalho, 3% afirmam ter autocontrole, 3% sentem empatia, 3% detêm força interior e 3% foram incluídos na categoria ‘outros’.

A categoria bem-estar novamente torna-se expressiva quando os respondentes são instigados a refletir se a meditação tem efeito sobre a QVT. São relatos de que trabalhar com mais paz, segurança, prazer, equilíbrio mental e emocional são sentimentos e sensações que tornam mais presente a concepção de um ambiente de trabalho mais humanizado, conforme autores como Chiavenato e Limongi-França defendem. Para Chiavenato (2016), é possível profissionais de uma organização conseguirem satisfazer suas necessidades individuais através de suas vivências nos seus ambientes laborais, o que reflete em sua produtividade e motivação. Além disso, a autora Limongi-França (2015) crê que é através do conjunto de escolhas de bem-estar que é possível empregar-se QVT, e que esta necessita de uma visão holística das necessidades humanas (biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais).

Tabela 4 - Dados Qualitativos da Questão 03

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
BEM-ESTAR	10	30%
GESTÃO PROFISSIONAL	5	16%
RELACIONAMENTO LABORAL	4	12%
AUTOCONSCIÊNCIA	3	9%
SATISFAÇÃO LABORAL	3	9%
CONCENTRAÇÃO	2	6%
DISCERNIMENTO	2	6%
AUTOCONTROLE	1	3%
EMPATIA	1	3%
(continuação)		
FORÇA INTERIOR	1	3%
OUTRO	1	3%

Fonte: Elaborada pela autora.

Na questão 04, por meio da qual se investiga se o respondente percebe alguma mudança quanto à sua produtividade no trabalho, houve 93% de respostas para a opção “sim, aumenta a produtividade”, enquanto 7% afirmaram que mantinham-se “igual” e 0% para a resposta que “diminuía a produtividade”. A análise de conteúdo qualitativa de 9 respondentes

(todos tendo marcado a opção “sim, aumenta a produtividade”) permitiu constatar que 47% dos trabalhadores percebem melhorar sua concentração, outros 47% sentem maior força vital para exercerem suas atividades laborais e 6% têm melhor gestão profissional.

Em relação à produtividade, pode-se afirmar que o aproveitamento dos recursos, financeiros e sociais, devem ser bem empregados ao ponto que se propicie a eficácia destes em uma organização, objetivando o aproveitamento das oportunidades e contribuindo para o aumento da competitividade organizacional, sem dispensar o engajamento gerencial para se atingir tal objetivo, segundo Deming (1990). Nesse ponto da investigação, ficou evidenciado que os respondentes perceberam que sua produtividade melhorou após a adoção da prática meditativa, tendo esta contribuído basicamente com atributos como maior concentração e energia vital. Tal resultado corrobora com o que Sampaio (2012) sintetiza ao afirmar que o bem-estar no trabalho está em consonância com a produtividade benéfica por meio de eficiência e eficácia saudáveis. Em outras palavras, a produtividade pode ser obtida por meio de pessoas com maior bem-estar.

Tabela 5 - Dados Qualitativos da Questão 04

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
CONCENTRAÇÃO	7	47%
FORÇA VITAL	7	47%
GESTÃO PROFISSIONAL	1	6%

Fonte: Elaborada pela autora.

Na interrogativa 05, os respondentes descrevem como percebem sua concentração para executar tarefas no trabalho após serem meditantes. Destes, 93% declaram ter melhorado a concentração, seguidos por 7% que a percebem "igual" e 0% "pior". Na análise de conteúdo qualitativa, 8 pessoas contribuíram espontaneamente e foi verificado que 27% detêm melhor foco em suas atividades, 18% obtêm melhor discernimento nas situações cotidianas, 18% experimentam mais força vital para realizarem seu trabalho, 18% possuem visão sistêmica das suas ações na organização, 9% atingem autocontrole no ambiente profissional e também 9% sentem bem-estar ao melhorarem sua concentração. Goleman (1999) destaca o quanto o treino do foco é expressivo quando se medita, trazendo muitas consequências positivas para as pessoas. Dentre elas, o autor destaca prestar atenção nas pessoas, nas mensagens subliminares, fazendo com que o meditante se coloque no lugar do outro sujeito e mantenha visão mais ampliada.

Tabela 6 - Dados Qualitativos da Questão 05

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
FOCO	3	27%
DISCERNIMENTO	2	18%
FORÇA VITAL	2	18%
VISÃO SISTÊMICA	2	18%
AUTOCONTROLE	1	9%
BEM-ESTAR	1	9%

Fonte: Elaborada pela autora.

A questão 06 abordou a percepção dos respondentes quanto ao seu grau de conhecimento perante suas habilidades e limitações no trabalho. Do total de participantes, 93% consideram esses aspectos melhor após a prática da meditação, 7% igual e 0% pior. Após a análise de conteúdo qualitativa de 10 respondentes, ponderou-se que a maioria (45%) registrou obter autoconsciência de suas fortalezas e fraquezas através da prática meditativa, seguidos por 20% que adquiriram gestão profissional para lidar com as próprias habilidades e limitações, 15% que revelaram obter melhora na concentração ao obterem o autoconhecimento de suas qualidades, 10% que sentiram bem-estar e 10% que demonstraram discernimento quanto às suas capacidades e debilidades. Adquirir autoconsciência através da prática meditativa também foi citado por respondentes na pesquisa de Menezes (2009), pertencente à categoria Cognitiva. Essa autopercepção propicia aos respondentes perceber suas dificuldades com mais rapidez e até desenvolver algumas virtudes que antes não haviam compreendido possuir, inclusive com relatos de menor autojulgamento.

Tais respostas também se relacionam com as dimensões da Inteligência Emocional conforme Goleman (2015). Este aponta que o primeiro aspecto de tal inteligência é a autoconsciência, seguido do próximo que se refere à capacidade de autogestão. Neste sentido, pode-se inferir que a meditação parece contribuir com o desenvolvimento emocional, conforme proposto pelo autor.

Tabela 7 - Dados Qualitativos da Questão 06

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
AUTOCONSCIÊNCIA	9	45%
GESTÃO PROFISSIONAL	4	20%
CONCENTRAÇÃO	3	15%
BEM-ESTAR	2	10%
DISCERNIMENTO	2	10%

Fonte: Elaborada pela autora.

Os respondentes, ao serem questionados sobre como percebem seu bem-estar no trabalho (questão 07), 100% deles afirmaram ter melhorado seu bem-estar no ambiente laboral após serem praticantes de meditação. Nesta interrogativa, 12 pessoas colaboraram livremente e, após análise de conteúdo, foi averiguado que 38% sentem mais tranquilidade, 21% têm autoconsciência em sua vida laboral, 21% experimentam satisfação laboral, 8% percebem aumento na força vital, 8% detêm gestão profissional e 4% possuem força interior para situações. Menezes (2009) afirma que a grande quantidade de estudos referentes à meditação com resultados positivos sugere que a prática meditativa pode ser eficiente particularmente quanto às experiências subjetivas, tais como a sensação de bem-estar e o crescimento individual. Essa situação é expressa através do índice de respondentes que qualificam a categoria Tranquilidade, percebendo mais paciência, calma, tolerância e aceitação do ambiente e das pessoas com quem trabalham, valorizando um ambiente mais harmonioso.

Outra categoria que consiste bem-estar é a categoria da autoconsciência, citada como mais efetiva após o maior bem-estar psicológico atingido por práticas de *Mindfulness* (atenção plena), proporcionando melhora na saúde mental e emocional, conforme Brown, Ryan, Davidson et al. (2003 apud MENEZES; DELL A'GLIO, 2009). Os respondentes do referido estudo manifestaram maior autoamor e autorrespeito, deixando de levar para o lado pessoal certas situações no trabalho. Além disso, o viés do bem-estar é muito associado a reflexos da prática meditativa, citado como um importante apelo para seu uso (MENEZES et al., 2011). Para Lima (s.d.) e para as autoras Menezes e Dell'Aglio (2009), a prática meditativa se apropria de uma nova funcionalidade e esta é a fonte de redução de males, como o estresse e ansiedade, com intuito de sentir maior qualidade de vida, diminuindo os sintomas ligados a esses males e proporcionando bem-estar. Já quanto à categoria satisfação laboral, em 21% das respostas, os itens como maior satisfação com o trabalho e com colegas foi levado em conta, confirmando o que Sampaio (2012) sugere sobre o significado do trabalho para os indivíduos.

Tabela 8 - Dados Qualitativos da Questão 07

Categoria das Respostas	Frequência	Percentual
TRANQUILIDADE	9	38%
AUTOCONSCIÊNCIA	5	21%
SATISFAÇÃO LABORAL	5	21%
FORÇA VITAL	2	8%
GESTÃO PROFISSIONAL	2	8%
FORÇA INTERIOR	1	4%

Fonte: Elaborada pela autora.

Em situações de conflito ou de estresse laboral, na questão 08, 72% dos profissionais praticantes de meditação percebem seu desempenho como melhor, 21% como igual, 0% pior, e 7% não responderam a esta questão. É importante destacar que, dentre todas as perguntas fechadas, esta é a questão que trouxe maior número de respostas, indicando que não ocorreram mudanças ao comparar-se resultados de antes e depois da prática meditativa. O conteúdo qualitativo analisado referente à oitava pergunta contou com a participação espontânea de 11 pessoas. Foi constatado que os respondentes que consideram ter melhorado seu desempenho nas situações estressantes na atividade profissional experimentam: 43% mais bem-estar, 36% possuem melhor visão sistêmica da organização em que atuam, 7% detêm mais autocontrole de suas atitudes, 7% melhor concentração e 7% outra situação.

No item situações estressantes, novamente a categoria Bem-estar é a mais expressiva, confirmando que a meditação possibilita que certas áreas cerebrais sejam ativadas, proporcionando bem-estar e padrões de comportamento mais estáveis, segundo Davidson et al. (2003 apud MENEZES; DELL'AGLIO; 2009). Neste sentido, Bishop et al. (2004 apud MENEZES et al., 2011) confirmam a proposição de que a meditação não busca mudar as experiências em si, todavia altera a consciência sobre como são percebidas essas experiências, podendo, sim, mudar e controlar a percepção sobre as coisas.

Além destes, há os respondentes que consideram igual seu desempenho (21%, n=2) em situações desarmônicas no ambiente laboral. Dentre estes, 50% (n=1) afirmaram manter a mesma visão sistêmica que já possuíam, pois sua atividade profissional requer o diagnóstico da situação, sendo esta uma habilidade já previamente desenvolvida. Outros 50% deste segmento registraram sentir autocontrole, indicando que a meditação propicia que situações de estresse e de conflitos não prejudiquem suas atividades profissionais, pois o respondente não se sente afetado por situações externas, procurando apenas entender porque surgiram e oportunizaram tal situação estressante. Ao ler-se tal resposta, percebe-se que o sujeito aborda uma mudança em sua atitude diante das situações desafiadoras. Assim, acredita-se que o participante pode não ter compreendido ao marcar a opção "igual", talvez com a ideia de que é capaz de permanecer "igual" diante dos problemas e não que segue "igual" ao ser comparado com seu período prévio à prática da meditação.

Tabela 9 - Dados Qualitativos da Questão 08

MELHOR			IGUAL		
Categoria das Respostas	Frequência	Percentual	Categoria das Respostas	Frequência	Percentual

BEM-ESTAR	6	43%	AUTOCONTROLE	1	50%
VISÃO SISTÊMICA	5	36%	VISÃO SISTÊMICA	1	50%
AUTOCONTROLE	1	7%			
CONCENTRAÇÃO	1	7%			
(continuação)					
OUTRO	1	7%			

Fonte: Elaborada pela autora.

CONCLUSÃO

Esta investigação buscou verificar como a prática da meditação contribui na qualidade de vida e na produtividade de trabalhadores no ambiente corporativo. O objetivo específico foi identificar as principais mudanças nos comportamentos dos meditantes no ambiente profissional, conforme as percepções dos praticantes, ao compararem-se antes e após o início da implementação da meditação em suas vidas.

Ao serem analisados os efeitos da prática meditativa na qualidade de vida e na produtividade de trabalhadores, considerava-se a hipótese de que a prática contribui, de forma significativa, para os trabalhadores lidarem melhor com as próprias emoções perante situações de conflito laboral, além de reduzir o estresse e a ansiedade. A metodologia desta investigação foi exploratória, com abordagem qualitativa. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários com perguntas fechadas e abertas. Foram levantados os resultados após a análise de conteúdo nas questões abertas e, para as fechadas, usou-se estatística descritiva, por meio de média aritmética simples. A hipótese foi respondida positivamente ao constatar-se que os respondentes da pesquisa perceberam melhor bem-estar mental, emocional e físico.

Quanto aos participantes, percebeu-se uma substancial contribuição subjetiva dos respondentes, que foram solícitos em suas livres colaborações qualitativas, fato que colaborou para a compreensão qualitativa do fenômeno investigado. Outro ponto de destaque na pesquisa foi o tempo significativo que boa parte dos respondentes tem dedicado à prática meditativa: a maioria dos meditantes experientes pratica a técnica há mais de cinco anos. Também é significativo o longo período que esses mesmos profissionais atuam em suas carreiras. Mais um ponto de destaque da pesquisa é o alto grau de instrução da maioria dos respondentes, graduação e pós-graduação, sugerindo que o nível educacional possa oportunizar uma melhor compreensão e visão da experiência de meditar e das suas transformações.

O objetivo geral foi respondido ao se identificar que os 14 respondentes participantes perceberam contribuições positivas da meditação, seja em sua vida em geral, seja no seu

trabalho e qualidade de vida experimentada. Pelo menos 90% deles concordaram que houve mudanças significativas no seu comportamento no trabalho, conforme o objetivo específico desta pesquisa, após o início da prática meditativa. Tais percentuais foram encontrados para produtividade, concentração, autoconhecimento de habilidades e limitações, bem-estar no ambiente laboral e qualidade de vida no trabalho. Apenas ao se referirem às mudanças na forma de lidarem, com estresse e conflito laboral, é que 72% concordaram percebê-las. Ainda assim, este resultado parece positivo e significativo.

Dentre os benefícios da prática meditativa na atividade profissional, chamou atenção os relatos de melhor convivência em grupo no ambiente profissional com os colegas e com as próprias limitações, gerando empatia. As competências foco e concentração, tão necessárias no ambiente laboral, também foram diversas vezes relatadas, já que a ação de meditar proporciona um melhor autoentendimento, além de estabilidade mental e emocional. Esta estabilidade, ou equilíbrio, por alguns expressados como mental, físico e espiritual, acrescenta outra competência muito exigida no ritmo frenético que a maioria das organizações necessita.

Por fim, um ponto muito correlacionado como crucial em uma organização é a produtividade de seus colaboradores. Este é quesito essencial em uma atividade profissional que depende do desenvolvimento dos recursos humanos. No entanto, se os sujeitos de uma corporação não tiverem qualidade de vida, este resultado pode ficar comprometido. Vale lembrar que a prática meditativa pode apresentar benefícios para os profissionais, como apontou este estudo, pois mesmo que tenha considerado uma amostra pequena, sugere que houve melhora na condução da competência produtividade, que é uma das bases de um ambiente laborativo.

Em relação à limitação da pesquisa, pode-se citar a pequena amostragem de participantes, além do fato de esta ter ocorrido por conveniência. Por isso, para estudos futuros, recomenda-se avançar nesta investigação, sugerindo-se que a meditação seja a atividade pesquisada através de estudo de caso no contexto organizacional. Pode-se estabelecer comparações, tanto em relação a aspectos de QVT, quanto a aspectos relativos à produtividade nos momentos anteriores e posteriores à adoção da meditação na empresa estudada.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Roberto; SOUZA, Eduardo de; CAMANO, Luiz. Meditação em saúde: definição, operacionalização e técnica. In: ROSSI, Ana Maria; QUICK, James Campbell; PERREWÉ, Pamela (Orgs). **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: o positivo e negativo**. São Paulo: Atlas, 2009.

CARDOSO, Roberto. **Medicina e meditação: um médico ensina a meditar**. 3. ed. São Paulo: MG Editores, 2011.

CARDOSO, Roberto et al. Meditation in health: an operational definition. **Brain Resource Protocols**, v. 14, p. 58–60, 2004.

CHIAVENATO, Idalberto. **Desempenho humano nas empresas: como desenhar cargos e avaliar o desempenho para alcançar resultados**. 7. ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2016. (Série recursos humanos).

DEMING, W. Edwards. **Qualidade: A revolução da administração**. RJ: Marques Saraiva, 1990.

DUERR, Maia. **A powerful silence: the role of meditation and other contemplative practices in American life and work**. Massachusetts: Center for contemplative Mind in Society, 2004. Disponível em: <<http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/APS.pdf>>. Acesso em: 22 abr 2017.

FERREIRA, Mário César. **Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores**. Brasília, DF: Edições Ler, Pensar, Agir. 2011.

FLECK, A, M P. **A avaliação de qualidade de vida: Guia para profissionais da saúde**, Porto Alegre: ArtMed, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para meditação**. Tradução Domingos DeMasi. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

_____. **Liderança: a inteligência emocional na formação de líderes de sucesso**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

GOULART, Íris Barbosa; SAMPAIO, Jader dos Reis. **Qualidade de vida no trabalho: uma análise das experiências de empresas brasileiras**. In: SAMPAIO, Jader dos Reis. **Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

HAIR JR, Joseph F et al. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

JAYANTI, B.K. **Practical Meditation: spiritual yoga for the mind**. Nova Iorque: Sterling Publishing, 2009.

KOZASA, Elisa Harumi. **Meditação e Ansiedade**. In: ANGELOTTI, Gildo. **Terapia cognitivo - comportamental para transtornos de ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

LIMA, Ricardo Francisco de. **Suportes básicos e neurofisiologia das práticas meditativas**. Sítio O Portal dos Psicólogos, s.d. Disponível em: <<http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0266.pdf>>. Acesso em: 22 abr 2017.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Indicadores empresariais de Qualidade de Vida no Trabalho: uma proposta de conceitos, critérios e funções para ações e programas empresariais**. In: SAMPAIO, Jader dos Reis. **Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

_____. **Qualidade de vida no trabalho - QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

_____. Qualidade de vida no trabalho. In: BENDASSOLLI, Pedro F; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo (Orgs.). **Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Revista Interação em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 239-248, jun 2011. Disponível em: <<http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249/18316>>. Acesso em: 22 abr 2017.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Por que meditar: a experiência subjetiva da prática da meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573. São Paulo: jul/set 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>>. Acesso em: 22 abr 2017.

_____. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289. Brasília: jun. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006>. Acesso em: 22 abr 2017.

MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. 2009. 84 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós Graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15910>>. Acesso em: 22 abr 2017.

O'DONNELL, Ken. **Caminhos para uma consciência mais elevada**. São Paulo: Brahma Kumaris, 2007.

OGATA, Alberto; SUMIRRO, Sâmia. **Guia Prático de Qualidade de Vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

RICHARDSON, Roberto Jarry. et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. 14. reimpr. São Paulo: Atlas, 2012.

ROCHA, Mariana Duarte. **Meditando e brincando: práticas de meditação na educação infantil**. 2014. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/117538?show=full>>. Acesso em: 19 abr 2017.

SAMPAIO, Jáder dos Reis. Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. **Revista Psicologia, Organizações e Trabalho**, v. 12, n. 1, p. 121-136. Florianópolis: abr 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000100011>. Acesso em: 22 abr 2017.

SANT'ANNA, Anderson de Souza; KILIMNIK, Zélia Miranda. **Qualidade de vida no trabalho: abordagens e fundamentos**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011; Belo Horizonte, MG: Fundação Dom Cabral, 2011.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

UENO, Guilherme Sussumu; CUSTÓDIO, Cássia Regina da Silva Neves. Processos neuropsicológicos da prática meditativa. In: **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**. Anais do 3º Simpósio Internacional de Medicinas Tradicionais e Práticas Contemplativas, 2012. v. 7. p. 71-71.

WALSH, Roger; SHAPIRO, Deane. **Meditation: classic and contemporary perspectives**. Nova Iorque: Aldine Publishing, 1984.