



***Mindfulness* em Idosos Institucionalizados:**

**Validação do Inventário de *Mindfulness* de Freiburg para a população  
geriátrica institucionalizada em Portugal**

GABRIELA DA SILVA CRUZ

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Helena Espírito Santo, Professora Auxiliar, ISMT

Coimbra, Fevereiro de 2019

## **Dedicatória**

A ti, cancro maldito.

## **Agradecimentos**

Não gosto de acreditar naquela velha máxima de que “a vida por vezes prega-nos partidas”. Gosto de acreditar que tudo acontece por uma razão, sem porquês, sem culpas, embora a maior parte das vezes o ser humano, sinta essa necessidade intrínseca de atribuir uma culpa a alguém ou algo, pelo que acontece. Talvez por alívio ...

Este ciclo, que hoje termino, foi marcado por momentos muito bons, momentos menos bons e alguns momentos inesperados, que me muitas vezes me fizeram tirar o chão. Estes momentos, fizeram-me cair, levantar, cair, desistir, levantar, lutar e conseguir.

À professora Helena Espirito-Santo.

Às minhas duas estrelas, que me guiam e guardam.

Aos meus irmãos, Nini e Mafalda.

Aos meus amigos.

Ao meu namorado, André Pato.

E por fim, à minha mãe, à minha melhor amiga, que me ensinou o que sou hoje e por isso não podia ter menos do que o maior sorriso do Mundo.

A todos vocês, OBRIGADA!

## Resumo

**Objetivo:** A presente investigação teve como principal objetivo o estudo do *Mindfulness* em idosos institucionalizados e validação do Inventário de *Mindfulness* de Freiburg (FMI) para a população idosa institucionalizada em Portugal.

**Método:** A amostra da presente investigação foi incluída por 151 idosos institucionalizados em diferentes tipos de estruturas residenciais para idosos, 106 do sexo feminino e 45 do sexo masculino, com idades entre 65 e 98 ( $M = 81,76$ ). Para além da avaliação do nível de *Mindfulness* (FMI), os idosos institucionalizados incluídos neste estudo também foram avaliados ao nível da sintomatologia ansiosa e depressiva, solidão e autocompaixão.

**Resultados:** Os valores de *KMO* (0,92) e o teste esfericidade de Bartlett's ( $p < 0,001$ ) suportou a análise fatorial. A confiabilidade do FMI com catorze itens revelou um bom valor ( $\alpha$  de Cronbach = 0,91). No entanto, o valor do *alfa se item 13 eliminado* subiu para 0,93. Adicionalmente, o presente estudo revelou uma estrutura fatorial forçada a dois fatores e quando analisados os valores das comunalidades, o Item 13 revelou um valor inferior a 0,4; estes dois aspetos levaram-nos à eliminação desse item.

Foram ainda encontradas correlações positivas entre o *Mindfulness* e a autocompaixão ( $r = 0,23$ ) e correlações negativas entre o *Mindfulness* e sintomatologia ansiosa ( $r = - 0,31$ ) e depressiva ( $r = - 0,32$ ) e solidão ( $r = - 0,31$ ). Os idosos institucionalizados de Aveiro apresentaram um nível mais alto *Mindfulness* quando comparados com os idosos institucionalizados de Coimbra.

**Conclusão:** Os resultados do presente estudo apoiam a validade e a capacidade do Inventário de *Mindfulness* de Freiburg (FMI-13) para avaliar o nível de consciência de si em idosos institucionalizados em Portugal. Foi ainda possível observar que os idosos institucionalizados avaliados apresentam um bom nível de *Mindfulness* sem prática formal meditativa. Algumas diferenças individuais deixam em aberto algumas questões para futuras investigações.

**Palavras-chave:** Institucionalização, Envelhecimento, *Mindfulness*, Validação, Inventário de *Mindfulness* de Freiburg.

## **Abstract**

**Purpose:** The primary objective of the present research was to validate the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) and to study the *Mindfulness-trait* in institutionalized older people in Portugal.

**Methods:** This sample included 151 older people from long-term residences in Aveiro e Coimbra, 106 female participants, and 45 male participants, all between the ages of 65-98 ( $M = 81,76$ ). Beside the evaluation of *Mindfulness-trait*, the participants included in this study were also evaluated on their anxiety, depression, loneliness symptoms and self-compassion.

**Results:** The *KMO* values (0.92) and Bartlett's sphericity test ( $p < .001$ ) supported the factorial analysis. The FMI reliability with 14 items was good (Cronbach's  $\alpha = .91$ ). However, the value of Cronbach's alpha was higher if the Item 13 was eliminated (.93). Furthermore, the present investigation had show factorial structure forced to two factors and when the values of commonalities were analyzed the 13<sup>o</sup> item reveal a value under .4; these two aspects prompted the elimination of this item.

This study also found positive correlations between *Mindfulness-trait* em self-compassion ( $r = .23$ ), and negative correlations between *Mindfulness-trait* and symptoms of anxiety ( $r = -.31$ ), depression ( $r = -.32$ ), and loneliness ( $r = -.31$ ). Institutionalized older adults from Aveiro presented a higher level of *Mindfulness* compared with the long-term residents from Coimbra.

**Conclusion:** The results of the present study support the validity and capacity of the Freiburg *Mindfulness* Inventory (FMI-13) to assess the level of self-awareness trait of institutionalized older people. It was possible to observe that the long-term residents that were evaluated showed a good level of *Mindfulness* without formal meditative practice. Some individual differences open avenues for future research.

**Keywords:** Institutionalization, Aging, *Mindfulness*, Validation, Freiburg *Mindfulness* Inventory.