

**Propriedades psicométricas do Questionário  
de Regulação Emocional Comportamental  
(BERQ) em estudantes portugueses do  
Ensino Superior**

**VERSÃO FINAL APÓS DEFESA**

**Fernanda Lopes Guedes**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Sandra Carina Machado Guimarães

**Outubro de 2021**



# **Agradecimentos**

À Professora Doutora Carina Guimarães, por todo o seu carinho e força. Para além da sua paciência durante a orientação desta dissertação, também devo agradecer o seu trabalho como minha professora em tantas unidades curriculares ao longo do meu percurso académico. O seu conhecimento e apoio foram fundamentais neste último ano.

Às professoras e colegas do Grupo de Investigação em Psicologia Positiva, e principalmente à Professora Doutora Ludovina Ramos, pelo cuidado e indispensável apoio no trabalhoso tratamento estatístico.

À minha família e amigos, por terem partilhado comigo os momentos bons e menos bons, por sempre me terem apoiado.



# Índice

Lista de figuras .....	vii
Lista de tabelas .....	ix
Lista de acrónimos .....	xi
Justificação do tema, variáveis em estudo e indicação da revista para a qual o artigo foi preparado .....	1
Resumo .....	3
Abstract .....	5
Introdução .....	7
Método.....	9
Participantes .....	9
Instrumentos.....	9
Coping comportamental .....	9
Procedimento .....	10
Análise de dados.....	11
Resultados .....	11
Fiabilidade do BERQ.....	11
Médias e desvios padrão das subescalas .....	12
Correlações entre as subescalas do BERQ .....	12
Estrutura fatorial.....	13
Discussão .....	15
Referências .....	18



# Lista de figuras

Figura 1 – Modelo Estrutural do BERQ



# **Lista de tabelas**

Tabela 1 – Propriedades Psicométricas do BERQ: Consistência Interna, Média e Desvio Padrão das Subescalas

Tabela 2 – Correlações entre as Subescalas do BERQ

Tabela 3 – Pesos fatoriais da Análise de Componentes Principais e da Análise Fatorial Confirmatória

Tabela 4 – Índices de Ajustamento do Modelo da AFC



# **Lista de acrónimos**

BERQ – Questionário de Regulação Emocional Comportamental

CERQ – Questionário de Regulação Emocional Cognitiva

ACP – Análise de Componentes Principais

AFC – Análise Fatorial Confirmatória

CFI – Comparative Fit Index

TLI – Tucker–Lewis Index

RMSEA – Root Mean Square Error of Approximation

SRMR – Standardized Root Mean Square Residual



# **Justificação do tema, variáveis em estudo e indicação da revista para a qual o artigo foi preparado**

O presente artigo será submetido à *Psychologica*, uma revista indexada com revisão por pares. É uma publicação oficial da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, que visa divulgar o trabalho científico nacional e estrangeiro realizado nas diversas áreas da Psicologia. O artigo será apresentado no formato indicado pela revista (Resumo em português e em inglês, Introdução, Método, Resultados e Discussão), respeitando as normas gráficas da Universidade da Beira Interior. Na altura da submissão, as normas gráficas serão ajustadas aos requisitos da *Psychologica*.

Pretende-se, com este estudo, traduzir e validar o *Behavioral Emotion Regulation Questionnaire* (BERQ; Kraaij & Garnefski, 2019) para a população portuguesa. Para tal, serão investigadas e reportadas as propriedades psicométricas e a estrutura fatorial do questionário, nomeadamente através de medidas de consistência interna e correlações entre as subescalas, bem como uma Análise de Componentes Principais e uma Análise Fatorial Confirmatória.

A proposta deste estudo justifica-se pelo facto de ainda não existir em Portugal uma medida de avaliação da regulação emocional comportamental de forma isolada. O BERQ avalia as estratégias de *coping* comportamental usadas em situações de vida stressantes ou negativas (Kraaij & Garnefski, 2019). É um instrumento recente e complementar ao *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ; Garnefski et al., 2001), ou Questionário de Regulação Emocional Cognitiva, que já está validado para a população portuguesa (Martins et al., 2016).

A regulação emocional é uma variável que tem recebido atenção científica nos últimos anos (Gross, 2013), principalmente no que toca a sua relação com a psicopatologia e o bem-estar (Pauw et al., 2020). O uso de estratégias de regulação emocional, sejam estas adaptativas (e.g., aceitação) ou desadaptativas (e.g., supressão), está relacionado com a forma como cada indivíduo lida com o distress (Aldao & Christensen, 2015). Para além disso, dificuldades de regulação emocional, nomeadamente problemas emocionais relacionados à intensidade, duração, frequência e tipo de emoção, têm surgido

associados a diferentes psicopatologias (Gross & Jazaieri, 2014). Por esta razão, a intervenção centrada nessas dificuldades, em conjunto com a promoção de estratégias de regulação emocional adaptativas (e.g., resolução de problemas), podem ser eficazes ao modificar ou eliminar os stressores (Aldao et al., 2010). Também em populações clínicas a regulação emocional está relacionada ao bem-estar, pelo que é importante que a promoção da regulação emocional adaptativa seja um dos objetivos das intervenções em casos de perturbações mentais (Kraiss et al., 2020).

A prevenção das dificuldades de regulação emocional e do stress, bem como de comportamentos desadaptativos, está centrada nos contributos da regulação emocional ao iniciar, motivar e organizar comportamentos adaptativos (Cicchetti et al., 1995). Para além disso, o uso de estratégias adaptativas de regulação emocional promove a aceitação e o entendimento acerca das emoções sentidas, das situações que as precipitam e pode aumentar o sentido de autoeficácia (Tull & Aldao, 2015).

A pouca investigação existente acerca das estratégias de regulação emocional comportamental (e.g., Kraaij & Garnefski, 2019), em comparação com os inúmeros estudos sobre as estratégias de regulação emocional cognitiva, é outro fator que reforça a pertinência do presente trabalho. A título de exemplo, os poucos estudos que referem a vertente comportamental da regulação emocional costumam centrar-se em comportamentos aditivos (e.g., Estévez et al., 2017) ou em comportamentos desadaptativos (e.g., Brinke et al., 2018), e não propriamente na investigação sobre as estratégias de regulação emocional comportamental que serão mencionadas ao longo da dissertação.

Os instrumentos de autorresposta na área que estão atualmente validados para Portugal não consideram as diferenças entre os mecanismos cognitivos e comportamentais inerentes à regulação emocional, facto que dificulta a avaliação das estratégias recorridas pelos indivíduos e o desenho de planos de intervenção mais eficazes (Kraaij & Garnefski, 2019). O presente trabalho contribui para a prática clínica e investigação sobre a regulação emocional. Os profissionais de saúde mental, por exemplo, poderão administrar o BERQ como uma ferramenta auxiliar de orientação para a avaliação e tratamento de diversas perturbações e dificuldades emocionais, assim como a prevenção destas e/ou a promoção do bem-estar.

## **Resumo**

O presente estudo tem como objetivos traduzir o Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) para o português europeu e reportar as suas propriedades psicométricas. A amostra foi constituída por 469 estudantes portugueses do Ensino Superior. Recorreu-se a uma Análise de Componentes Principais e uma Análise Fatorial Confirmatória para estudar a estrutura fatorial do BERQ. As subescalas do BERQ demonstraram valores altos de consistência interna ( $\alpha = .72 \sim .91$ ) e as correlações entre as subescalas foram de magnitudes fracas a moderadas. A estrutura original de cinco dimensões (Procurar Distração, Afastar-se, Abordar Ativamente, Procurar Apoio Social e Ignorar), cada uma com quatro itens, foi confirmada. Este estudo demonstra que a versão portuguesa do BERQ é uma medida psicometricamente adequada e fiável de regulação emocional comportamental.

## **Palavras-chave**

Questionário de Regulação Emocional Comportamental, regulação emocional, *coping*, propriedades psicométricas



## **Abstract**

The present study aims to translate the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) into European Portuguese and to report its psychometric properties. The sample consisted of 469 Portuguese Higher Education students. A Principal Component Analysis and a Confirmatory Factor Analysis were used to study the factor structure of the BERQ. The BERQ subscales demonstrated high values of internal consistency ( $\alpha = .72 \sim .91$ ) and the correlations between the subscales were from weak to moderate magnitudes. The original five-dimensional structure (Seeking Distraction, Withdrawal, Actively Approaching, Seeking Social Support, and Ignoring), each with four items, was confirmed. This study shows that the Portuguese version of the BERQ is a psychometrically adequate and reliable measure of behavioral emotional regulation.

## **Keywords**

Behavioral Emotion Regulation Questionnaire, emotion regulation, coping, psychometric properties



# Introdução

A regulação emocional é uma variável que tem recebido atenção científica nos últimos anos (Gross, 2013), quer na promoção da saúde e qualidade de vida quer principalmente para a intervenção na psicopatologia.

Por regulação emocional entende-se um conjunto de processos – intrínsecos ou extrínsecos, conscientes ou inconscientes e automáticos ou controlados – que visam aumentar, manter ou diminuir os sentimentos, comportamentos e/ou respostas fisiológicas que constituem uma emoção (Gross 1998, 2001, 2008; McRae & Gross, 2020). A regulação emocional pode, desta forma, ser conseguida através de comportamentos (e.g., afastar-se) ou cognições (e.g., reavaliação cognitiva) (Garnefski et al., 2001).

A desregulação emocional, por sua vez, apresenta uma relação forte com a psicopatologia (cf. Gross & Jazaieri, 2014), sendo esta relação, tema de estudos que têm trazido importantes contributos para a investigação e para a prática clínica (e.g., Aldao et al., 2010; Sloan et al., 2017). De facto, a literatura tem demonstrado que a exposição a situações de vida negativas ou stressantes está relacionada com diferentes psicopatologias (Cohen et al., 2019; Dohrenwend, 2000; Plieger et al., 2015). Como resposta a essas situações surge o *coping* como mecanismo para diminuir o *distress* emocional (Compas et al., 2001). Para Lazarus (1999), o *coping* é o mediador do resultado emocional de um acontecimento stressante. Por outras palavras, o *coping* refere-se aos esforços cognitivos, comportamentais, emocionais, fisiológicos ou ambientais, que visam a gestão de recursos *versus* demandas de circunstâncias stressantes (Compas et al., 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

O *coping* está inserido no amplo conceito da regulação emocional (Garnefski et al., 2001), diferenciando-se, ainda assim, desta última. De facto, o *coping* diz respeito aos processos regulatórios em resposta a uma situação de *stress*, enquanto a regulação emocional não ocorre necessariamente em situações stressantes (Compas et al., 2017). Apesar de serem ligeiramente diferentes, esses dois termos (*coping* e regulação emocional) são, frequentemente, utilizados de modo indiferenciado na literatura (Kraaij & Garnefski, 2019), eventualmente devido à comunalidade relativa à promoção do bem-estar psicológico e à moderação do impacto de adversidades (Dias & Pais-Ribeiro, 2019).

Uma vez que a regulação emocional e o *coping* dizem respeito a estratégias tanto comportamentais como cognitivas, tem sido proposto na literatura o estudo destes dois domínios (comportamento e cognição) de forma isolada (Garnefski et al., 2001). Este crescente interesse no estudo da regulação emocional (Gross, 2013; McRae & Gross, 2020), tem suscitado, em Portugal, o investimento em instrumentos de avaliação como, por exemplo, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004; versão portuguesa por Veloso et al., 2011), o Questionário de Regulação Emocional (ERQ; Gross & John, 2003; versão portuguesa por Dinis & Pinto-Gouveia, 2007), a Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional (EARCDE; Kang & Shaver, 2004; versão portuguesa por Vaz & Machado, 2008), a Escala de Expressividade Emocional (EEE; Kring, Smith, & Neale, 1994; versão portuguesa por Dinis et al., 2011), o Índice de Regulação Emocional para Crianças e Adolescentes (ERICA; MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010; versão portuguesa por Reverendo, 2011) e o Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ; Garnefski et al., 2001; versão portuguesa por Martins et al., 2016). No entanto, não há ainda instrumento validado para a população portuguesa que permita a avaliação somente da regulação emocional comportamental. Kraaij e Garnefski (2019) desenvolveram o *Behavioral Emotion Regulation Questionnaire* (BERQ), o primeiro instrumento a medir unicamente o *coping* comportamental, isto é, as respostas comportamentais ao stress.

O BERQ foi construído a partir de outros instrumentos que avaliam estratégias de *coping*, recorrendo à adaptação da dimensão comportamental de cada estratégia (cf. Kraaij & Garnefski, 2019). Segundo as autoras, o BERQ tem a finalidade de medir os estilos comportamentais face a acontecimentos negativos/stressantes de uma forma geral (*coping* disposicional) ou face a um acontecimento negativo/stressante específico (*coping* situacional), dependendo da formulação do enunciado. O questionário é composto por cinco subescalas: (1) Procurar Distração, que se refere a lidar com a situação através de comportamentos distratores; (2) Afastar-se, que se refere a afastar-se de situações e contatos sociais para lidar com a situação stressante; (3) Abordar Ativamente, que se refere ao comportamento ativo de resolução da situação stressante; (4) Procurar Apoio Social, que inclui a partilha de emoções e a solicitação de apoio/aconselhamento de outros; e (5) Ignorar, que se refere a comportar-se como se a situação stressante não tivesse acontecido. Estudos de validação do BERQ para outros países, nomeadamente uma versão chinesa (Zhao et al., 2020), uma versão turca (Tuna, 2020), e uma versão persa (Ranjbar et al., 2021) indicam boas propriedades psicométricas.

O presente estudo tem como objetivos gerais a tradução e validação do BERQ numa amostra de estudantes portugueses do Ensino Superior. Para tal, procedeu-se uma análise das propriedades psicométricas do instrumento em termos de validade e fiabilidade. Os objetivos específicos deste artigo são (1) traduzir a versão original do BERQ, (2) validar a versão portuguesa em termos culturais, (3) estudar a estrutura fatorial do BERQ, (4) estudar as correlações entre as subescalas do BERQ, (5) estudar a consistência interna das subescalas e (6) verificar as estratégias de regulação emocional comportamental mais utilizadas pela amostra.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram no presente estudo 469 estudantes portugueses do Ensino Superior com idades compreendidas entre 18 e 63 anos ( $M = 21.99$ ,  $DP = 5.978$ ). Os participantes eram maioritariamente do sexo feminino (83.6%), solteiros (59.1%) e de diferentes cursos ou áreas científicas, sendo 69.4% estudantes de licenciatura e os restantes de outros níveis de formação superior. A maioria (85.1%) é estudante a tempo inteiro e 18.8% da amostra pratica uma atividade desportiva de forma regular.

### **Instrumentos**

#### ***Coping* comportamental**

O *Questionário de Regulação Emocional Comportamental* (BERQ; Kraaij & Garnefski, 2019) é um instrumento de autorresposta que pode ser administrado a pessoas a partir dos 12 anos. Avalia as estratégias de regulação emocional comportamental recorridas em situações negativas ou stressantes, através de cinco subescalas (Procurar Distração, Afastar-se, Abordar Ativamente, Procurar Apoio Social e Ignorar), cada uma delas constituída por quatro itens. As respostas aos itens são dadas com base numa escala de resposta de tipo *Likert* de 1 (*[Quase] Nunca*) a 5 (*[Quase] Sempre*). A cotação é feita por dimensões, sendo que valores mais elevados equivalem a uma maior frequência na utilização de estratégias de regulação emocional comportamental. Na sua versão original, o BERQ demonstrou boas propriedades psicométricas, com valores de consistência interna (alfa de Cronbach) entre .86 e .93 e uma estabilidade teste-reteste de .47 a .75, num intervalo de dois anos (Kraaij & Garnefski, 2019).

No presente estudo, o enunciado da versão portuguesa permite a avaliação do coping disposicional: “Como é que lida com as situações que lhe acontecem na vida? Todas as pessoas são confrontadas com situações negativas ou desagradáveis de vez em quando e cada pessoa lida com elas à sua própria maneira. Apresentamos de seguida uma lista de afirmações em que pedimos que nos indique o que faz, de modo geral, quando surgem acontecimentos negativos e desagradáveis na sua vida. Leia as frases abaixo e indique com que frequência esta resposta se aplica à sua reação.”.

## **Procedimento**

A autorização para o uso do BERQ, para os fins de investigação enunciados no presente estudo, foi pedida às autoras do questionário via e-mail. Após o consentimento para a utilização do BERQ, a sua versão original em inglês foi traduzida para o português europeu pela equipa de investigação constituída por uma estudante do mestrado de psicologia e quatro professoras doutoradas em psicologia, todas com o domínio da língua inglesa e do racional teórico. Um tradutor fluente em inglês e com domínio da língua portuguesa fez uma tradução independente, procedendo-se, nesta sequência, ao processo de retroversão. Por fim, foi feita a comparação entre a retroversão e o BERQ original, procedendo-se às alterações necessárias para a obtenção do consenso lexical e cultural. Na sequência do processo de tradução, e de forma a obter a versão portuguesa final do BERQ, levou-se a cabo um estudo piloto com um grupo reduzido de participantes, para averiguar tanto as eventuais dificuldades e/ou ambiguidades na compreensão dos itens e como parte da validação cultural do questionário. A recolha de dados foi feita entre fevereiro e abril de 2021, unicamente de forma online devido ao contexto da pandemia Covid-19. O estudo foi divulgado através de e-mails enviados a universidades públicas e privadas e institutos politécnicos de todas as regiões do país. Uma explicação detalhada dos objetivos e procedimentos da pesquisa foi dada a todos os participantes na primeira página do questionário, destacando-se o carácter voluntário da participação e o anonimato e sigilo dos dados. O consentimento foi obtido através das respostas “Sim” ou “Não” referentes a concordarem e aceitarem, ou não, em participar na investigação. O instrumento integra um protocolo de investigação mais alargado que continha também um questionário sociodemográfico, mais cinco questionários breves de avaliação de várias dimensões do funcionamento psicológico positivo, em diferentes contextos da atividade humana.

## **Análise de dados**

As propriedades psicométricas do BERQ foram analisadas a partir dos *softwares* IBM SPSS Statistics (versão 28) e IBM SPSS Amos (versão 28). Para estudar a estrutura fatorial da escala, recorreu-se a uma Análise de Componentes Principais (ACP) com rotação Oblimin. Consideraram-se como adequados os pesos fatoriais acima de  $|.50|$  (Costello & Osborne, 2005). A consistência interna das subescalas foi analisada através do alfa de Cronbach. Também foram obtidas as médias e desvios padrão das subescalas. Para estudar as correlações entre as subescalas do BERQ, foram calculadas correlações de Pearson.

De modo a testar se a estrutura fatorial original se adequa à versão portuguesa, conduziu-se uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) através do método da Máxima Verosimilhança. Previamente, foi verificada a existência de *outliers* através da distância quadrada de Mahalanobis e a normalidade através dos coeficientes de assimetria (Sk) e curtose (Ku). Foram verificados os pressupostos relativos à multicolinearidade, singularidade e homocedasticidade, e a existência de relações lineares entre os itens (Stevens, 2009), não se tendo verificado, em geral, violação daqueles pressupostos.

A avaliação da qualidade do ajustamento do modelo foi baseada nas cargas fatoriais, que apresentaram valores aproximadamente iguais ou superiores a  $.50$ , e com significado estatístico (Brown, 2006). A fiabilidade de cada item e teste de ajustamento do qui-quadrado ( $\chi^2$ ) foram outros dos indicadores utilizados. Devido à alta sensibilidade do teste qui-quadrado à dimensão da amostra, também foram calculados os índices de ajustamento absoluto ( $\chi^2/df$ ), *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker–Lewis Index* (TLI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR).

## **Resultados**

### **Fiabilidade do BERQ**

Foram calculados os coeficientes de alfa de Cronbach das subescalas (Tabela 1). A fiabilidade das subescalas variou entre  $.72$  (Procurar Distração) e  $.91$  (Procurar Apoio Social), indicando consistências internas altas (Taber, 2018).

## Médias e desvios padrão das subescalas

São apresentadas na Tabela 1 as médias e desvios padrão das subescalas do BERQ. As subescalas teoricamente mais adaptativas (Procurar Distração, Abordar Ativamente e Procurar Apoio Social) foram referidas como as mais utilizadas pelos participantes.

**Tabela 1**

*Propriedades Psicométricas do BERQ: Consistência Interna, Média e Desvio Padrão das Subescalas*

Subescalas	<i>M</i>	<i>DP</i>	$\alpha$ Cronbach ( <i>n</i> = 469)
1. Procurar Distração	11.61	3.13	.72
2. Afastar-se	10.25	3.76	.80
3. Abordar Ativamente	13.23	3.61	.88
4. Procurar Apoio Social	11.69	4.49	.91
5. Ignorar	8.15	3.58	.83

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão.

## Correlações entre as subescalas do BERQ

Foram calculadas correlações de Pearson entre as subescalas do BERQ (Tabela 2), que variaram entre .04 (Procurar Apoio Social e Procurar Distração) e .46 (Ignorar e Afastar-se). Com a exceção das correlações entre a subescala Procurar Distração com as subescalas Afastar-se e Procurar Apoio Social, as restantes correlações foram significativas e de magnitudes fracas e moderadas, sugerindo que as subescalas são relativamente independentes (Marôco, 2011)<sup>1</sup>.

**Tabela 2**

*Correlações entre as Subescalas do BERQ*

Subescalas	1	2	3	4	5
1. Procurar Distração	—				
2. Afastar-se	.07	—			
3. Abordar Ativamente	.18**	-.28**	—		
4. Procurar Apoio Social	.04	-.22**	.25**	—	
5. Ignorar	.37**	.46**	-.24**	-.26**	—

\*\**p* < .01.

<sup>1</sup> Segundo Marôco (2011), os valores de correlação de Pearson classificam-se como: < .25 = correlação fraca; .25 - .50 = correlação moderada; .50 - .75 = correlação forte; > .75 = correlação muito forte.

## Estrutura fatorial

Foi conduzida uma Análise de Componentes Principais com rotação Oblimin (Tabela 3). A medida de Kaiser-Meyer-Olkin foi de .857, demonstrando uma boa adequação (Marôco, 2011) de amostragem, e o teste de esfericidade de Bartlett foi significativo [ $\chi^2(190) = 4811.4, p < .001$ ]<sup>2</sup>.

Tendo como base os *eigenvalues* acima de 1 e o gráfico de escarpa, foram extraídos cinco fatores que explicam 70.2% da variância total. As comunalidades variaram entre .60 (item 7) e .85 (item 19). Todos os itens tiveram saturações acima de  $|.50|$  e nos fatores esperados, com a exceção do item 6, que teve um peso fatorial de .536 no fator esperado e .643 no fator Ignorar.

**Tabela 3**

*Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais e da Análise Fatorial Confirmatória*

Subescalas	Itens	ACP	AFC
Procurar Distração	1. Envolve-me em outras atividades não relacionadas com essa situação.	.786	.477
	6. Deixo de lado as minhas preocupações fazendo outra coisa qualquer.	.536	.584
	11. Faço outras coisas para me distrair.	.747	.810
Afastar-se	16. Envolve-me numa atividade que me faz sentir bem.	.747	.645
	2. Evito outras pessoas.	.762	.633
	7. Afasto-me.	.731	.703
	12. Isolo-me.	.831	.767
Abordar Ativamente	17. Assumo uma atitude fechada para com as outras pessoas.	.806	.744
	3. Tento fazer alguma coisa relativamente a essa situação.	-.800	.720
	8. Ponho-me a resolver a situação.	-.868	.812
Procurar Apoio Social	13. Tomo medidas para lidar com a situação.	-.889	.867
	18. Faço o que for necessário para lidar com a situação.	-.869	.831
	4. Procuro alguém para me consolar.	.858	.792
	9. Peço conselhos a alguém.	.859	.806
Ignorar	14. Partilho os meus sentimentos com alguém.	.917	.905
	19. Procuro alguém que me possa apoiar.	.924	.905
	5. Sigo em frente e faço de conta que nada aconteceu.	.819	.683
	10. Reprimos e faço de conta que nada aconteceu.	.816	.841
	15. Comporto-me como se nada estivesse a acontecer.	.820	.796
	20. Faço um bloqueio da situação.	.708	.689

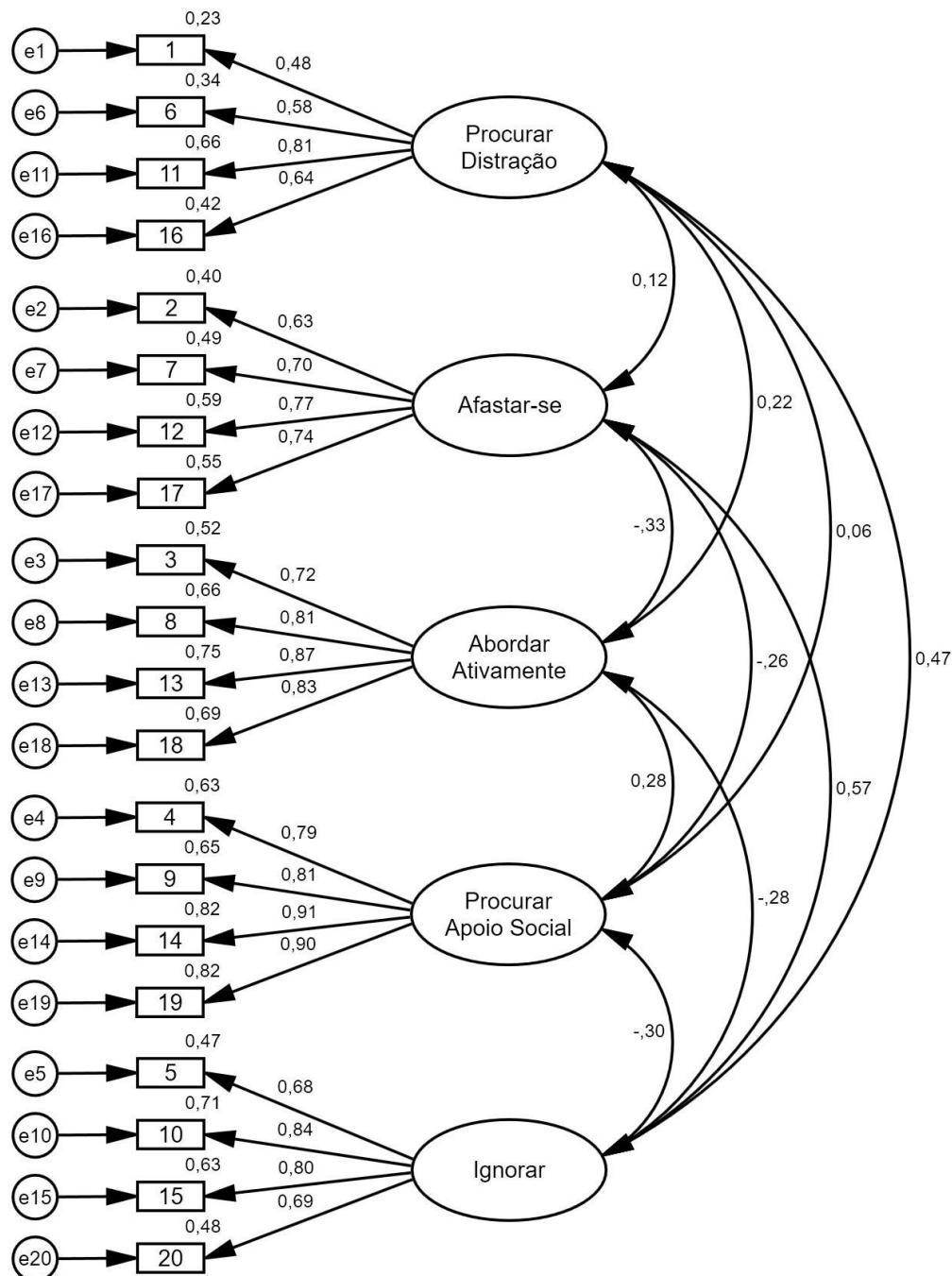
Nota. ACP = Análise de Componentes Principais; AFC = Análise Fatorial Confirmatória.

<sup>2</sup> Tomámos com referência para a interpretação do teste KMO a convenção de Kaiser, tal como indicada por Pestana e Gageiro (2003). Podendo o valor do KMO variar entre 0 e 1, só é possível efetuar a Análise Fatorial com valores de KMO  $\geq$  a .70, como é o caso. Assim, consideraram-se os valores de KMO superiores a .70 e de teste de Bartlett estatisticamente significativos, como adequados (Field, 2009).

Na Figura 1 apresentamos os valores dos pesos fatoriais estandardizados e a fiabilidade individual dos itens, indicadores que nos permitem avaliar a qualidade do ajustamento do modelo.

**Figura 1**

*Modelo Estrutural do BERQ*



*Nota.* A figura 1 apresenta a resolução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada.

A qualidade de ajustamento do modelo de cinco fatores é apresentada na Tabela 4. Após as análises preliminares da AFC, nenhuma variável apresentou valores de Sk (.036 ~ 1.146) e Ku (.213 ~ 1.117) indicadores de violações à distribuição normal ( $|Sk| < 3$  e  $|Ku| < 10$ , cf. Marôco, 2010). A partir do cálculo de distância quadrada de Mahalanobis foram identificados *outliers*, que num primeiro momento foram excluídos da base de dados. Uma vez que a remoção dos *outliers* não conduziu a melhorias significativas no modelo inicial, os casos foram incluídos novamente. Todas as medidas do modelo fatorial originalmente proposto demonstraram um ajustamento adequado ( $\chi^2(160) = 526.82$   $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 3.293$ ; CFI = .922; TLI = .907; RMSEA = .07, 90% IC [.063, .077]; SMSR = .758) e a estrutura de cinco fatores foi confirmada (Figura 1). Segundo Marôco (2010) os valores do CFI e TLI são considerados adequados quando maiores que .90, o RMSEA e o SRMR são considerados aceitáveis até .10 e o  $\chi^2/df$  é aceitável entre 2 e 5.

**Tabela 4**

*Índices de Ajustamento do Modelo da AFC*

Modelo hipotetizado	$\chi^2$	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA (90% IC)	SRMR
Modelo original de cinco fatores	526.82*	3.293	.922	.907	.07 (.063; .077)	.758

Nota.  $\chi^2$  = Qui-Quadrado;  $\chi^2/df$  = Índices de Ajustamento Absoluto; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker–Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual.

\*  $p < .05$ .

O Modelo proposto revela, pois, adequabilidade, particularmente visível através dos índices de ajustamentos, como se especifica na Tabela 4. O fato de não se terem verificado índices de modificação elevados, nem resíduos estandardizados superiores a 2.58 (Byrne, 2010), permite-nos concluir que o modelo empírico possui um ajustamento adequado, não se revelando a necessidade de respecificação daquele.

## Discussão

O presente trabalho propôs-se traduzir o BERQ e validar a estrutura fatorial da versão portuguesa obtida. Para reportar as propriedades psicométricas do BERQ foram conduzidas uma Análise de Componentes Principais e uma Análise Fatorial Confirmatória. Posteriormente, foram obtidas as correlações entre as subescalas do BERQ e calculadas as suas consistências internas. Por fim, referimos as estratégias de

regulação emocional comportamental mais recorridas dentre os participantes, face a situações de vida que consideram stressantes.

As subescalas do BERQ revelaram altas consistências internas e a estrutura fatorial original de cinco fatores foi confirmada, assim como nos estudos de validação para as populações turca (Tuna, 2020), chinesa (Zhao et al., 2020) e persa (Ranjbar et al., 2021). Apesar disso, o item 6 (“Deixo de lado as minhas preocupações fazendo outra coisa qualquer”) apresentou um peso fatorial de .536 no fator esperado e um peso fatorial de .643 no fator Ignorar. Concluímos que o excerto do item “Deixo de lado as minhas preocupações (...)” tem um valor semântico convergente com a definição da subescala Ignorar, assumindo que “deixar de lado” e “ignorar” são conceitos semelhantes. Por outro lado, a parte da afirmação do item “(...) fazendo outra coisa qualquer” tem um significado convergente com o que a subescala Procurar Distração pretende medir. Para além disso, verificámos que a manutenção do item 6 não alterava significativamente o ajustamento e adequação do modelo fatorial do BERQ. Com a exceção do RMSEA e SRMR, que têm índices aceitáveis, todos os outros índices indicam um bom ajustamento do modelo.

O conjunto de resultados encontrados sugerem que a versão portuguesa do BERQ tem boas propriedades psicométricas e que pode ser um instrumento útil para a avaliação das estratégias de regulação emocional.

A versão portuguesa do BERQ apresenta valores de consistência interna ( $\alpha = .72$  a  $.91$ ) ligeiramente mais fortes do que a versão turca ( $\alpha = .72$  a  $.88$ ), chinesa ( $\alpha = .71$  a  $.85$ ) e persa ( $\alpha = .59$  a  $.78$ ). Assim como na versão original, chinesa e persa do BERQ, a versão portuguesa apresentou intercorrelações fracas e moderadas, sugerindo que as subescalas são relativamente independentes (Kraaij & Garnefski, 2019; Ranjbar et al., 2021; Zhao et al., 2020).

As subescalas teoricamente mais adaptativas (Procurar Distração, Abordar Ativamente e Procurar Apoio Social) foram referidas como as mais utilizadas pelos participantes. Este resultado está de acordo com os estudos das outras versões do BERQ, nos quais as estratégias mais adaptativas apresentavam médias mais elevadas (e.g., Kraaij & Garnefski, 2019).

Todos os estudos de validação do BERQ avaliaram as correlações entre as suas subescalas e medidas de ansiedade e depressão (Kraaij & Garnefski, 2019; Ranjbar et al., 2021; Zhao et al., 2020). Com a exceção da versão turca, também foram estudadas as

correlações entre o BERQ e o CERQ (Kraaij & Garnefski, 2019; Ranjbar et al., 2021; Zhao et al., 2020). Dito isto, estudos futuros devem priorizar a replicação das análises dos estudos anteriores, de forma a verificar mais medidas de validade do BERQ para a sua aplicação clínica e para enriquecer a investigação no âmbito da regulação emocional. Para além disso, a estabilidade temporal da versão portuguesa do BERQ também deverá ser estudada.

O presente estudo apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, aponta-se o facto de os dados terem sido recolhidos remotamente e apenas através de medidas de autorresposta. Sugerimos que estudos futuros tenham em consideração outras abordagens de recolha de dados (e.g., entrevistas). Outra limitação, que restringe a generalização dos resultados encontrados, refere-se às características da amostra, que é composta maioritariamente por mulheres e apenas por participantes do Ensino Superior.

É de se considerar em investigações futuras a recolha de dados em amostras, por exemplo, compostas por diferentes idades (a partir dos 12 anos e pessoas idosas), para possibilitar uma maior compreensão do uso de estratégias por diferentes grupos etários e de forma a possibilitar o desenho de intervenções adequadas aos diferentes grupos etários (Kraaij & Garnefski, 2019). Por fim, sugerimos que, assim como no estudo da versão persa (Ranjbar et al., 2021), a versão portuguesa do BERQ seja estudada em grupos clínicos, para orientar planos de intervenção mais eficazes.

Apesar das limitações apresentadas, o presente estudo revela-se importante por ser o primeiro a traduzir e validar uma medida que avalia unicamente a regulação emocional comportamental, e por ser complementar à versão cognitiva já validada para a população portuguesa. O BERQ poderá ser útil tanto para a prática clínica – especificamente para a concretização de planos de intervenção mais estruturados e eficazes – como para a investigação no âmbito da regulação emocional em Portugal, uma vez que a regulação emocional é um alvo frequente de intervenções para promover o funcionamento socioemocional e a saúde mental de indivíduos de todas as idades (Ganzel et al., 2016). Em conclusão, os nossos resultados sugerem que o BERQ é um instrumento válido e fiável que mede a regulação emocional comportamental em situações de vida stressantes.

## Referências

- Aldao, A., & Christensen, K. (2015). Linking the Expanded Process Model of Emotion Regulation to Psychopathology by Focusing on Behavioral Outcomes of Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 27–36. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.962399>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- te Brinke, L. W., Schuiringa, H. D., Menting, A. T. A., Deković, M., & de Castro, B. O. (2018). A cognitive versus behavioral approach to emotion regulation training for externalizing behavior problems in adolescence: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 6(49), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0261-0>
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1 – 10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(7), 1–9. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>

- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de *Coping* de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55–66. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Dohrenwend, B. P. (2000). The Role of Adversity and Stress in Psychopathology: Some Evidence and Its Implications for Theory and Research. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(1), 1–19. <https://doi.org/10.2307/2676357>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (3rd ed.). SAGE.
- Ganzel, B., Rarick, J. R. D., & Morris, P. A. (2016). Stress and emotion: Embodied, in context, and across the lifespan. In L. Feldman-Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4<sup>a</sup> ed., pp. 707-735). The Guilford Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.), *Handbook of emoticons* (3rd ed., pp. 497–512). The Guildford Press.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Kraiss, J. T., ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental

- disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102(152189). <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. In *BMC Public Health*. Springer Publishing Company, Inc.
- Martins, E. C., Freire, M., & Ferreira-Santos, F. (2016). Examination of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: Associations with diverse psychological symptoms in college students. *Studia Psychologica*, 58(1), 59–73. <https://doi.org/10.21909/sp.2016.01.707>
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics (5ª ed.)*. ReportNumber, Lda.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/em00000703>
- Pauw, L. S., Vu, T., Sun, R., Vuillier, L., Milek, A., & Sauter, D. (2020). *Emotion Regulation and Wellbeing: A Cross-Cultural Study During the COVID-19 Outbreak*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9qrw5>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (3ª ed.)*. Edições Sílabo.
- Plieger, T., Melchers, M., Montag, C., Meermann, R., & Reuter, M. (2015). Life stress as potential risk factor for depression and burnout. *Burnout Research*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2015.03.001>
- Ranjbar, H. A., Hekmati, I., Eskin, M., & Jobson, L. (2021). Examining the psychometric properties of the behavioral emotion regulation questionnaire - Persian version (BERQ-PV) among Iranians. *Current Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02010-0>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Taylor & Francis.

- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48, 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv–x. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Tuna, E. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). *The Journal of General Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1752137>
- Zhao, Y., Li, P., Wang, X., Kong, L., Wu, Y., & Liu, X. (2020). The Chinese Version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties Among University Students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1889–1897. <http://doi.org/10.2147/NDT.S258806>