

Contributos para a Validação da Versão Portuguesa do Questionário de Regulação Emocional Comportamental (BERQ)

Contributions to the Validation of the Portuguese Version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ)

Fernanda Lopes Guedes¹, Sandra Carina Guimarães², Ludovina Ramos³, Cláudia Mendes Silva⁴ e Ema Patrícia Oliveira⁵

Resumo

O reconhecimento da importância da regulação emocional no funcionamento adaptativo dos indivíduos tem vindo a consolidar-se nos últimos anos, sendo ainda necessário o desenvolvimento e adaptação de instrumentos que permitam a sua adequada avaliação. O presente estudo tem como objetivo avaliar as propriedades psicométricas do Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). A amostra foi constituída por 469 estudantes portugueses do Ensino Superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 63 anos ($M=21.99$, $DP=5.98$). Recorreu-se a uma Análise Fatorial Confirmatória para estudar a estrutura fatorial do BERQ. As subescalas demonstraram valores adequados de consistência interna ($\alpha=.72\sim.91$; $\omega=.73\sim.91$). A estrutura original de cinco dimensões (Procurar Distração, Afastar-se, Abordar Ativamente, Procurar Apoio Social e Ignorar) foi confirmada. Este estudo demonstra que a versão portuguesa do BERQ é uma medida psicometricamente adequada e fiável de regulação emocional comportamental.

Palavras-chave: regulação emocional comportamental, coping, questionário, propriedades psicométricas, avaliação psicológica

Abstract

Recognition of the importance of emotional regulation in the adaptive functioning of individuals has been increasing in recent years, with the continued need for the development and adaptation of tools that allow for its proper assessment. This study aims to evaluate the psychometric properties of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). The sample consisted of 469 Portuguese higher education students, aged between 18 and 63 years ($M=21.99$, $SD=5.98$). Confirmatory Factor Analysis was performed to study the factorial structure of the BERQ. The subscales demonstrated adequate values of internal consistency ($\alpha=.72\sim.91$; $\omega=.73\sim.91$). The original five-dimensional structure (Seeking Distraction, Withdrawal, Actively Approaching, Seeking Social Support, and Ignoring) was confirmed. This study demonstrates that the Portuguese version of the BERQ is a psychometrically adequate and reliable measure of behavioral emotion regulation.

Keywords: behavioral emotion regulation, coping, questionnaire, psychometric properties, psychological assessment

¹Doutoranda em Psicologia. Universidade da Beira Interior. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, Portugal. Tel.: +351275329161. E-mail: fer.guedes@ubi.pt. (Autor de correspondência)

²Doutoramento em Psicologia. Professora Auxiliar. Universidade da Beira Interior e Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, Portugal. Tel.: +351275319885. E-mail: scmg@ubi.pt

³Doutoramento em Psicologia. Professora Auxiliar. Universidade da Beira Interior e Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, Portugal. Tel.: +351275319888. E-mail: lmaramos@ubi.pt

⁴Doutoramento em Psicologia. Professora Auxiliar. Universidade da Beira Interior e Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, Portugal. Tel.: +351275319887. E-mail: cmsilva@ubi.pt

⁵Doutoramento em Psicologia. Professora Auxiliar. Universidade da Beira Interior e Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, Portugal. Tel.: +351275319861. E-mail: ema@ubi.pt

Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº75 · Vol.1 · 193-202 · 2025

ISSN: 1135-3848 print / 2183-6051 online

This work is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

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. De facto, a relação entre a regulação emocional e a saúde mental tem vindo a ser cada vez mais suportada pela investigação, seja por autores mais focados nas consequências da regulação nos indicadores de saúde mental, quer por aqueles que consideram a bidirecionalidade daquela relação (e.g., Dawel et al., 2021). Associado a este conceito, o *coping* tem sido também muito estudado. Apesar de serem ligeiramente diferentes, esses dois termos (*coping* e regulação emocional) são, no entanto, utilizados frequentemente 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).

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).

Já a desregulação emocional, enquanto dificuldade em regular a qualidade e intensidade das emoções – com expressão a nível da adequação da resposta emocional – apresenta uma relação forte com a psicopatologia (e.g., Gross & Jazaieri, 2014; Guerrero-Mayorga & Gómez-Peresmitré, 2023), sendo esta associação tema de diversos estudos, com 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). Na 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*, como referido anteriormente, está inserido no amplo conceito da regulação emocional (Garnefski et al., 2001), diferenciando-se, ainda assim, desta última. 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).

Em suma, a regulação emocional e o *coping* remetem quer para estratégias comportamentais como cognitivas e 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 et al., 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, até ao momento, um instrumento validado para a população portuguesa que permita a avaliação somente da regulação emocional comportamental. É neste contexto que introduzimos a medida que 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 ou línguas indicam boas propriedades psicométricas e remetem para a estrutura fatorial original, nomeadamente as versões, chinesa com $\alpha=.71\sim.85$ (Zhao et al., 2020), turca com $\alpha=.72\sim.88$ (Tuna, 2020), persa com $\alpha=.59\sim.78$ (Ranjbar et al., 2021) e hindi com $\alpha=.72\sim.81$ (Bhat et al., 2021).

O BERQ apresenta uma contribuição única ao focar-se exclusivamente nas estratégias comportamentais, o que permite uma compreensão mais precisa de como os indivíduos utilizam comportamentos para lidar com situações de stress. A flexibilidade do BERQ em avaliar tanto o coping disposicional como o coping situacional amplia as suas possibilidades de aplicação em diferentes contextos, adaptando-se às especificidades de cada situação. Com estudos internacionais que atestam suas boas propriedades psicométricas e a sua adequação a diversas culturas, a adaptação do BERQ para a amostra portuguesa não apenas alinha o país às práticas de avaliação contemporâneas, mas também enriquece o entendimento sobre as estratégias comportamentais utilizadas em situações adversas.

O presente estudo tem, pois, como objetivos gerais avaliar as propriedades psicométricas da

versão portuguesa do BERQ. Para tal, procedeu-se à tradução e validação da versão original do BERQ e a uma análise inicial das propriedades psicométricas do instrumento em termos de validade e fiabilidade. Assim como objetivos específicos, pretendemos: (1) estudar a consistência interna das subescalas, (2) verificar as estratégias de regulação emocional comportamental mais utilizadas pela amostra, (3) estudar a estrutura fatorial do BERQ e (4) estudar as correlações entre as subescalas do BERQ.

Método

Participantes

Participaram no presente estudo 469 estudantes portugueses do Ensino Superior com idades compreendidas entre 18 e 63 anos ($M=21.99$, $DP=5.98$), recrutados a partir do método de amostragem por conveniência. 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%) era estudante a tempo inteiro e 18.8% da amostra praticava uma atividade desportiva de forma regular.

Instrumento

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 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,

respetivamente num intervalo de dois anos (Kraaij & Garnefski, 2019).

A *Escala de Distress Psicológico de Kessler de 10 itens* (K10; Kessler, 2002, versão portuguesa de Pinto, 2018) é um instrumento de autorrelato para adultos que avalia sintomas não específicos de distress, nomeadamente através de sintomas de ansiedade e depressão. Estudos com a versão portuguesa confirmam a bidimensionalidade da K10, tendo os 10 itens divididos entre as subescalas Ansiedade (itens 2, 3, 5 e 6) e Depressão (itens 1, 4, 7, 8, 9 e 10), que avaliam a frequência de sintomas de distress nos últimos 30 dias (e.g., Pereira et al., 2019). As respostas são obtidas através de uma escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). A K10 apresenta boas propriedades psicométricas, com uma consistência interna de $\alpha=.91$ e fortes correlações inter-item que variam entre .35 e .66 (Pereira et al., 2019). No presente estudo, a K10 foi analisada nas suas subescalas, apresentando valores de consistência interna de $\alpha=.87$ para a subescala Ansiedade, $\alpha=.90$ para a Depressão e $\alpha=.92$ para a escala total.

Procedimentos

Após o consentimento para a utilização do BERQ, por parte das autoras do instrumento, a 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 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, e, devido ao contexto da pandemia Covid-19, apenas no formato online. 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 integrou um protocolo de investigação mais alargado que continha também um questionário sociodemográfico (e.g., idade e curso), mais cinco questionários breves de avaliação de várias dimensões do funcionamento psicológico positivo, em diferentes contextos da atividade humana. Na análise de dados foram tidos como referência os valores propostos por Marôco (2021): *Comparative Fit Index* (CFI) e *Tucker–Lewis Index* (TLI) adequados quando maiores que .90; *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) aceitáveis até .10; e o índice de ajustamento absoluto (χ^2/df) aceitável entre 2 e 5.

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). A consistência interna das subescalas foi analisada através do *alfa* de Cronbach e do *ómega* de McDonald. Também foram obtidas as médias e desvios padrão das subescalas. Os coeficientes de correlação de Pearson foram calculados para explorar as intercorrelações entre as subescalas do BERQ e para estabelecer a validade concorrente do BERQ em relação à K10.

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 Verossimilhança. 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*), bem como os pressupostos relativos à multicolinearidade, singularidade e homocedasticidade, e a existência de relações lineares entre os itens (Stevens, 2009).

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 (χ^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 χ^2/df , CFI, TLI, RMSEA e SRMR.

Resultados

Fiabilidade do BERQ

Foram calculados os coeficientes *alfa* de Cronbach e *ômega* de McDonald das subescalas (Tabela 1). A fiabilidade das subescalas variou entre $\alpha=.72$ e $\omega=.73$ (Procurar Distração) e $\alpha=.91$ e $\omega=.91$ (Procurar Apoio Social), indicando uma consistência interna adequada de todas as subescalas (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.

Estrutura fatorial

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.

A qualidade de ajustamento do modelo de cinco fatores é apresentada na Tabela 2. Após as análises preliminares da AFC, nenhuma variável apresentou valores de *Sk* (.036~1.146) e *Ku* (.213~1.117) indicadores de violações à

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

Subescalas	M	DP	α Cronbach (n=469)	ω McDonald (n=469)
1. Procurar Distração	11.61	3.13	.72	.72
2. Afastar-se	10.25	3.76	.80	.81
3. Abordar Ativamente	13.23	3.61	.88	.88
4. Procurar Apoio Social	11.69	4.49	.91	.91
5. Ignorar	8.15	3.58	.83	.84
6. Ansiedade	11.52	3.61	.87	.87
7. Depressão	16.29	5.69	.90	.90

Nota. M=Média; DP=Desvio Padrão.

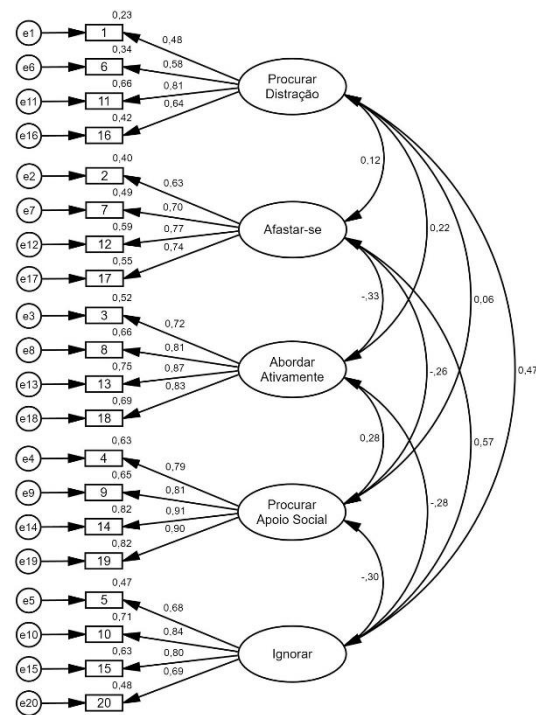


Figura 1. Modelo Estrutural do BERQ

Nota. $\chi^2(160)=526.82$ $p<.001$; $\chi^2/df=3.293$; CFI=.922; TLI=.907; RMSEA=.07, 90% IC [.063, .077]; SMSR=.758.

distribuição normal ($|Sk|<3$ e $|Ku|<10$, cf. Marôco, 2021). 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).

O Modelo proposto revela, pois, adequabilidade, particularmente visível através dos índices de ajustamento, como se especifica na Tabela 2. O facto 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 reespecificação daquele.

Correlações entre as subescalas do BERQ

Foram calculadas correlações de Pearson entre as subescalas do BERQ (cf. Tabela 3), que variaram entre .04 (Procurar Apoio Social e Procurar Distração) e .46 (Ignorar e Afastar-se).

Tabela 2. Índices de Ajustamento do Modelo da AFC

Modelo hipotetizado	χ^2	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA (90% IC)	SRMR
Modelo original de cinco fatores	526.82*	3.293	.922	.907	.070 (.063; .077)	.758

Nota. χ^2 =Qui-Quadrado; χ^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. * $p < .05$.

Tabela 3. Correlações entre as Subescalas do BERQ e com Sintomas de Ansiedade e Depressão

Subescalas	1	2	3	4	5	6	7
1. BERQ_Procurar distração	—						
2. BERQ_Afastar-se	.07	—					
3. BERQ_Abordar ativamente	.18**	-.28**	—				
4. BERQ_Procurar Apoio Social	.04	-.22**	.25**	—			
5. BERQ_Ignorar	.37**	.46**	-.24**	-.26**	—		
6. K10_Ansiedade	-.13**	.42**	-.25**	-.05	.21**	—	
7. K10_Depressão	-.16**	.41**	-.26**	-.06	.22**	.89**	—

Nota. BERQ=Questionário de Regulação Emocional Comportamental; K10=Escala de Distress Psicológico de Kessler de 10 itens; ** $p < .01$.

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). De acordo com 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.

Validade concorrente

Foram calculadas correlações de Pearson entre as subescalas do BERQ (cf. Tabela 3) e as subescalas da K10, que variaram entre $-.05$ e $.42$ para a Ansiedade e entre $-.06$ e $.41$ para a Depressão. Foram obtidas correlações significativas entre todas as subescalas do BERQ com a Ansiedade e a Depressão, com a exceção da subescala Procurar Apoio Social ($-.05$ e $-.06$, respetivamente). As subescalas Procurar Distração, Abordar Ativamente e Procurar Apoio Social correlacionaram negativamente com a Ansiedade e a Depressão, enquanto as correlações com as subescalas Afastar-se e Ignorar foram positivas.

Discussão

O presente trabalho propôs-se avaliar as propriedades psicométricas do BERQ e para tal foram obtidas as correlações entre as suas subescalas, correlações entre as subescalas com sintomas de ansiedade e depressão e calculadas as suas consistências internas. Foram referidas as estratégias de regulação emocional

comportamental mais recorridas entre os participantes face a situações de vida que consideram stressantes e foi conduzida uma Análise Fatorial Confirmatória, sendo a avaliação da estrutura interna dos dados um aspeto essencial no processo de validação de testes psicométricos (Ondé & Alvarado, 2022).

As subescalas do BERQ apresentaram valores de consistência interna adequados 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), persa (Ranjbar et al., 2021) e hindi (Bhat et al., 2021). 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.

Em termos gerais, a versão portuguesa do BERQ apresenta valores de consistência interna ($\alpha=.72\sim.91$; $\omega=.73\sim.91$) ligeiramente mais elevados do que a versão turca ($\alpha=.72\sim.88$), chinesa ($\alpha=.71\sim.85$), persa ($\alpha=.59\sim.78$) e hindi ($\alpha=.72\sim.81$). Assim como na versão original, chinesa, persa e hindi do BERQ, a versão portuguesa apresentou intercorrelações fracas e moderadas, sugerindo que as subescalas são relativamente independentes (Bhat et al., 2021; Kraaij & Garnefski, 2019; Ranjbar et al., 2021; Zhao et al., 2020). Os valores de *alfa* de Cronbach foram idênticos aos de *ómega* de McDonald, exceto nas subescalas Afastar-se e Ignorar, onde os valores de *alfa* de Cronbach foram $.01$ menores do que os valores de *ómega* de McDonald. Essa variação é esperada e frequentemente reportada na literatura (Malkewitz et al., 2023).

Relativamente às subescalas do BERQ, aquelas 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). Além disso, constatámos que as subescalas do BERQ são relativamente independentes, com intercorrelações fracas e moderadas. Estes resultados estão em concordância com os estudos das outras versões, incluindo a versão original, com a exceção da versão turca que obteve uma correlação forte e significativa (.52) entre as subescalas Procurar Distração e Ignorar (Tuna, 2020).

A validade concorrente das subescalas do BERQ foi avaliada em relação à K10. As subescalas Afastar-se e Ignorar correlacionaram-se positivamente com os sintomas de ansiedade e depressão, à semelhança do observado na escala original de Kraaij e Garnefski (2019) e nas versões hindí, persa, turca, chinesa do BERQ (Bhat et al., 2021; Ranjbar et al., 2021; Tuna, 2020; Zhao et al., 2020). A versão hindí também utilizou a K10 como medida de distress, no entanto, como medida unidimensional. Os resultados da versão hindí constatarão que a K10 apresentou uma correlação negativa apenas com a subescala Abordar Ativamente (Bhat et al., 2021).

Estudos futuros devem priorizar a análise de indicadores complementares de validade (e.g., validade convergente, discriminante), assim como realizado nos estudos das versões original, persa e chinesa do BERQ, que descrevem evidências sobre as correlações entre o BERQ e o CERQ (Kraaij & Garnefski, 2019; Ranjbar et al., 2021; Zhao et al., 2020). Desta forma enriquece-se as medidas de validade do BERQ para a sua aplicação clínica e para fortalecer a investigação no âmbito da regulação emocional. Para além disso, a estabilidade temporal da versão portuguesa do BERQ também deverão ser aspetos a considerar em próximas investigações.

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. Além disso, a recolha de dados ocorreu durante a pandemia de COVID-19, em que as restrições e

medidas de contenção do vírus, como o confinamento, podem ter influenciado as respostas dos participantes e introduzido uma fonte de enviesamento não controlada nos resultados (Singh & Sagar, 2021). 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 estudantes 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 às diferentes fases do ciclo vital (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>
- Bhat, N. A., Devdutt, J., Johnson, J. A., & Roopesh, B. N. (2021). Adaptation and psychometric validation of Hindi version of the Behavioural Emotion Regulation Questionnaire. *Asian Journal of Psychiatry, 62*, 102730. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102730>
- 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>
- Dawel, A., Shou, Y., Gulliver, A., Cherbuin, N., Banfield, M., Murray, K., Calear, A. L., Morse, A. R., Farrer, L. M., & Smithson, M. (2021). Cause or symptom? A longitudinal test of bidirectional relationships between emotion regulation strategies and mental health symptoms. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001018>
- 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* (4th 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. [Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº75 · Vol.1 · 193-202 · 2025](https://doi.org/10.1016/S0191-</p></div><div data-bbox=)

- 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 M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett, (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>
- Guerrero-Mayorga, D., & Gómez-Peresmitré, G. (2023). Psychometric evaluation of the Brief Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERSR-B) in a Mexican population. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 70(4), 187–201.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP70.4.14>
- 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*. Springer Publishing Company.
- Malkewitz, C. P., Schwall, P., Meesters, C., & Hardt, J. (2022). Estimating reliability: A comparison of Cronbach's α , McDonald's ω and the greatest lower bound. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100368.
<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100368>
- 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. (2021). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (5ª ed.). ReportNumber.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Ondé, D., & Alvarado, J. M. (2022). Contribution of the confirmatory factor models to the evaluation of internal structure from the validity perspective. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 66(5), 5–21.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP66.5.01>
- 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>
- Pereira, A., Oliveira, C. A., Bárto, A., Monteiro, S., Vagos, P., & Jardim, J. (2019). Reliability and factor structure of the 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) among Portuguese adults. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(3), 729-746.
<https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.06322017>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (3ª ed.). Edições Sílabo.
- Pinto, A. R. S. (2018). *O papel das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o mercado de trabalho: Estudo exploratório com estudantes do ensino superior* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo

- Geral. <https://hdl.handle.net/10316/85625>
- 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>
- Singh, S., & Sagar, R. (2021). A critical look at online survey or questionnaire-based research studies during COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102850. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102850>
- 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>