

# Adaptação e Evidências de Validade da Escala de Resposta Ruminativa no Brasil

Cristian Zanon<sup>1</sup>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, Brasil

Letícia Lovato Dellazzana-Zanon

Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas-SP, Brasil

Eduardo Menga Junior

Universidade São Francisco, Campinas-SP, Brasil

## RESUMO

A ruminação é caracterizada por um conjunto de pensamentos repetitivos sobre sintomas, causas e consequências da depressão, sendo que a Escala de Resposta Ruminativa foi desenvolvida para avaliação desse construto. Este estudo objetiva adaptar e apresentar evidências de validade para a escala em português do Brasil. Os participantes foram 565 universitários que responderam à escala, juntamente, com a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse e a Escala de Crenças Irracionais. Análises fatoriais exploratórias indicaram duas dimensões (*Brooding* e *Reflection*) que correspondem às originalmente propostas e correlações de Pearson indicaram relações moderadas com construtos associados. A presente pesquisa avança na compreensão da relação existente entre as crenças irracionais e o estilo de resposta ruminativo, evidenciando que a dimensão mais patológica da ruminação (*Brooding*) apresenta maior correlação com as crenças irracionais do que a dimensão menos disfuncional (*Reflection*).

*Palavras-chave:* ruminação; depressão; ansiedade; estresse; crenças irracionais.

## ABSTRACT – Adaptation and Validity Evidence of the Ruminative Response Scale in Brazil

Rumination is characterized by a set of repetitive thoughts about symptoms, causes and consequences of depression, and the Ruminative Response Scale was developed to evaluate this construct. This study aims to adapt and present validity evidence for the scale in Brazilian Portuguese. A total of 565 undergraduate participants responded to the scale, along with the Depression, Anxiety and Stress Scale and the Irrational Beliefs Scale. Exploratory factor analyses indicated two dimensions (*Brooding* and *Reflection*) that correspond to those originally proposed, and Pearson's correlations indicated moderate relations with associated constructs. The present research advances the understanding of the relationship between irrational beliefs and ruminative response style, evidencing that the most pathological dimension of rumination (*Brooding*) has a higher correlation with irrational beliefs than the less dysfunctional dimension (*Reflection*).

*Keywords:* rumination; depression; anxiety; stress; irrational beliefs.

## RESUMEN – Adaptación y Evidencias de Validez de la Escala de Respuesta Ruminal en Brasil

La rumiación se caracteriza por un conjunto de pensamientos repetitivos sobre síntomas, causas y consecuencias de depresión, y para la evaluación de este constructo se elaboró la Escala de Respuesta Ruminal. Este estudio tiene como objetivo adaptar y presentar evidencias de validez para la escala en portugués de Brasil. Los participantes fueron 565 universitarios que respondieron esta escala junto con la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés y la Escala de Creencias Irracionales. Análisis factoriales exploratorios indicaron dos dimensiones (*Brooding* y *Reflection*) que corresponden a las originalmente propuestas y las correlaciones de Pearson indicaron relaciones moderadas con constructos asociados. La presente investigación avanza en la comprensión de la relación existente entre las creencias irracionales y el estilo de respuesta ruminal evidenciando que la dimensión más patológica de la rumiación (*Brooding*) presenta mayor correlación con las creencias irracionales que la dimensión menos disfuncional (*Reflection*).

*Palabras clave:* rumiación; depresión; ansiedad; estrés; creencias irracionales.

A ruminação foi inicialmente definida por Nolen-Hoeksema (1991) como um conjunto de comportamentos e pensamentos que focam a atenção nos sintomas depressivos e na implicação e consequências desses

sintomas. Embora o trabalho inicial de Nolen-Hoeksema tenha se concentrado no papel da ruminação na depressão, sua pesquisa mais recente demonstrou que a ruminação prevê formas múltiplas de psicopatologia em

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rua Ramiro Barcelos, 2600, Térreo, 90035-003, Porto Alegre-RS.  
E-mail: [crstn.zan@gmail.com](mailto:crstn.zan@gmail.com)

Agradecimento: Os autores agradecem a Claudio S. Hutz e Amanda Kuhn pelo auxílio na tradução e adaptação dos itens.

adultos e jovens incluindo depressão, ansiedade e comportamento autoprejudicial (McLaughlin, Aldao, Wisco, & Hilt, 2014; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011).

Apesar dos efeitos da ruminação afetarem tanto homens quanto mulheres (Nolen-Hoeksema & Hilt, 2009), as mulheres tendem a responder de forma ruminativa mais vezes como estratégia de enfrentamento das situações vividas, o que prediz sintomas depressivos futuros (Broderick & Korterland, 2002; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Hilt, 2009; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Rood, Roelofs, Bogels, Nolen-Hoeksema, & Schouten, 2009; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial, & Jonhson, 2003). Dessa forma, engajar-se em respostas ruminativas funcionar como uma estratégia inadequada de regulação emocional (Lyubomirsky, Layous, Chancellor, & Nelson, 2015; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), pois pode manter ou iniciar sintomas de depressão (Nolen-Hoeksema, 2000), além de predizer níveis futuros de ansiedade (Nolen-Hoeksema & Larson, 1999). Estudos mostram ainda que a ruminação está associada a comportamentos agressivos

(Bushman, Bonacci, Pederson, Vasquez, & Miller, 2005), à ingestão alimentar compulsiva e ao abuso de substâncias (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade, & Bohon, 2007). Além disso, a tendência para ruminar tem sido considerada como um moderador (e.g., estresse social) que pode aumentar a probabilidade de que um indivíduo desenvolva uma desordem em relação a outra (Lyubomirsky et al., 2015).

Alguns instrumentos para avaliação da ruminação têm sido propostos a partir de diferentes perspectivas teóricas (ver, Tabela 1). Oriundo da Teoria de Estilos de Resposta (e.g., Nolen-Hoeksema, 1987), o Questionário de Estilo de Respostas (QER) é composto por 71 itens que avaliam quatro diferentes tipos de respostas diante de emoções negativas: ruminação, distração, resolução de problemas e comportamentos perigosos. Em estudos seguintes, a QER passou a ser formada apenas pela Escala de Respostas Ruminativas (RRS; *Ruminative Responses Scale*) e pela Escala de Respostas de Distração (ERD; *Distraction Responses Scale*), pois as outras duas subescalas apresentavam consistência interna muito baixa.

Tabela 1  
Instrumentos Existentes que Medem Ruminação

Instrumento	Teoria	Autores	Ano
Response Styles Questionnaire	Teoria dos Estilos de Resposta	Nolen-Hoeksema & Morrow	1991
Rumination do Volitional Components Questionnaire	Modelo da Ruminação e da Auto regulação	Kuhl & Fuhrmann	1998
Scott McIntosh Rumination Inventory	Teoria do Progresso por Objetivos	Scott & McIntosh	1999
Rumination Questionnaire	Modelo da Ruminação Pós-Evento	Mellings & Alden	2000
Stress Reactive Rumination Scale	Modelo da Ruminação Reativa ao Stress	Alloy et al.	2000
Rumination on Sadness Scale	Modelo da Ruminação Sobre a Tristeza	Conway, Csank, Holm, & Blake	2000
Negative Beliefs about Rumination; Positive Beliefs about Rumination	Modelo Metacognitivo da Ruminação e da Depressão	Papageorgiou & Wells	2004

Para o estudo da ruminação, a Escala de Resposta Ruminativa (RRS) é a mais amplamente difundida e utilizada com seus 22 itens que medem a tendência de ruminação em resposta ao humor deprimido. Os itens descrevem respostas de autofoco, busca de significado, sentimentos associados, sintomas depressivos e possíveis causas e consequências do humor deprimido (Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999). A RRS apresenta consistência interna alta, com coeficientes alfas variando de 0,88 a 0,92 (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 1994; Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; Nolen-Hoeksema et al., 1999).

A Escala de Resposta Ruminativa é um instrumento de autorrelato que solicita ao respondente que indique a frequência em que “faz ou pensa quando está triste ou deprimido”, numa escala tipo Likert de 4 pontos que varia entre 1 (*quase nunca*) e 4 (*quase sempre*). O instrumento apresenta estrutura fatorial tridimensional (Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998), obtida via análise de componentes principais e rotação varimax, sendo eles: (a) ruminação baseada em sintomas, (b) introspecção/ autoisolamento e (c) autoculpabilização. Em estudo seguintes, a escala sofreu modificações em função de algumas inconsistências devido à sobreposição entre o conteúdo de alguns itens com as medidas que avaliam

sintomas depressivos (Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000). Para melhorar essa limitação, Treynor, Gonzalez, e Nolen-Hoeksema (2003) realizaram uma nova análise dos dados das pesquisas iniciais, retirando os 12 itens mais associados aos itens da Escala de Depressão de Beck, pois, segundo os autores, esses itens avaliariam potencialmente os sintomas depressivos, e não a ruminação presente em sintomas depressivos. Os 10 itens restantes foram analisados novamente e passaram a fazer parte de uma nova versão da escala, a Escala de Resposta Ruminativa: Versão Reduzida. Nessa escala, realizou-se uma análise de componentes principais e rotação varimax, a qual identificou a presença de dois fatores, intitulados *Brooding* e *Reflection*, cada uma com cinco itens correspondentes (Treynor et al., 2003).

Além dos diversos estudos encontrados que se utilizam da RRS para medição da ruminação, ela vem sendo traduzida e adaptada para diversos idiomas e contextos. Nos últimos cinco anos, destacam-se os estudos com escalas traduzidas para o japonês, coreano e português de Portugal (Dinis, Gouveia, Duarte, & Castro, 2011; Lee & Kim, 2014; Hasegawa, 2013). Nos três estudos mencionados, a estrutura original de dois fatores para a versão reduzida replicou-se, porém com considerações acerca da retirada de itens. Por exemplo, no estudo com a escala em português de Portugal, sugeriu-se que a escala fosse composta por nove itens ao invés de 10.

Alguns estudos empíricos sugerem que a dimensão *Brooding* engloba os aspectos mais prejudiciais da ruminação (Cox, Funasaki, Smith, & Mezulis, 2012; Treynor et al., 2003). Já a dimensão *Reflection* se associa moderadamente aos índices de depressão atual e prediz uma diminuição nos índices de depressão futura, pois, ao adotar esse estilo de resposta, o indivíduo tende a encontrar alternativas adaptativas para diminuição do seu sofrimento. Diversos estudos consequentes dissertaram acerca da associação entre as dimensões *Brooding* e *Reflection* e os sintomas depressivos, constatando as evidências dos autores originais (Burwell & Shirk, 2007; Crane, Barnhofer, & Williams, 2007; Kwon & Olson, 2007; Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007; Rude, Maestas, & Neff, 2007; Treynor et al., 2003). Burwell e Shirk (2007) chegaram às mesmas conclusões que Treynor et al (2003): (a) o fator *Brooding* estaria mais associado a sintomas depressivos tanto a curto como a longo prazo e (b) o fator *Reflection* estaria menos associado.

Cox et al. (2012) identificaram ainda que as dimensões da ruminação (*Brooding* e *Reflection*) atuam como moderadores na relação entre estresse e sintomas depressivos. Com isso, fica evidente a interferência que a forma como o sujeito processa cognitivamente a sua vida define seus estados emocionais, sejam eles patológicos ou não. Portanto, o presente estudo se apoia na hipótese de que o padrão de resposta ruminativa seja um facilitador para sintomatologia depressiva, ansiosa e de estresse.

Além dos estudos de correlação entre a ruminação e as vulnerabilidades cognitivas, alguns autores propuseram comparações entre a Teoria de Estilo de Resposta (RST) e as Teorias Cognitivo-Comportamentais, mais especificamente a Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC) (Black & Poesel, 2013). A própria Nolen-Hoeksema, autora da teoria que fundamenta a Escala de Resposta Ruminativa, já havia inter-relacionado essas teorias, propondo que as crenças cognitivas do indivíduo (conceito central da Teoria Cognitiva) sofrem interferência da resposta ruminativa dele, reforçando as crenças irracionais e confirmando as verdades do indivíduo acerca de si mesmo (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Szasz (2011) também identificou a interferência do pensamento ruminativo com as crenças irracionais, sendo uma correlação positiva e de magnitude moderada entre o fator *Brooding* e a Escala de Crenças Irracionais ( $r=0,43$ ). Já a dimensão *Reflection* se associa às crenças irracionais em menor magnitude ( $r=0,27$ ).

O presente estudo tem por objetivo adaptar e produzir evidências de validade para a Escala de Resposta Ruminativa no contexto brasileiro. Para isso, este estudo investiga a estrutura interna da escala e como ela se associa com variáveis bastante testadas nos estudos internacionais (e.g., depressão, ansiedade, estresse e crenças irracionais). Uma vez que depressão, ansiedade e estresse constituem construtos bastante associados, e possivelmente intensificados, pela ruminação (Lyubomirsky et al., 2015), espera-se verificar correlações moderadas entre essas variáveis.

## Método

### Participantes

Participaram 565 estudantes de uma universidade particular do interior de São Paulo, selecionados por conveniência. A maior parte da amostra foi composta por mulheres (87,1%), com idades entre 18 e 29 anos (77%). Em relação ao estado civil, a maioria dos participantes é solteira (78,2%). Além disso, 68,3% da amostra sinalizou nunca ter feito psicoterapia e 60% mencionou nunca ter tido nenhum diagnóstico psicológico. Os demais, 25,2% indicaram ter tido algum diagnóstico de ansiedade; 7,3% de estresse e 7,3% de depressão. Com relação ao curso de graduação, a maior parte dos participantes cursa Psicologia (42,8%).

### Instrumentos

**Questionário Sociodemográfico.** Foram levantadas informações para caracterizar a amostra, tais como idade, sexo, estado civil, curso de graduação, se possui algum diagnóstico psicológico e se frequenta (ou frequentou) psicoterapia.

**Escala de Resposta Ruminativa – Versão Reduzida (RRS-VR).** Instrumento já traduzido do

original *Ruminative Response Scale* (RRS) criado por Nolen-Hoeksema e Morrow (1991). A *Ruminative Response Scale* (RRS) na sua versão reduzida é usada para avaliar tendências para ruminação em resposta a sentimentos ligados ao humor deprimido. Esse instrumento apresenta 10 itens dispostos em uma escala tipo Likert de 4 pontos. O respondente é instruído a focar nos seus pensamentos e ações e indicar para cada item qual corresponde melhor ao que ele faz ou pensa quando se sente triste ou deprimido. A escala varia de 1 (*quase nunca*) até 4 (*quase sempre*). As análises fatoriais indicam que a escala tem dois fatores, sendo eles: (a) *Brooding* (cinco itens) e (b) *Reflection* (cinco itens). O escore total da escala vai de 10 até 40 pontos e apresenta consistência interna aceitável: 0,72 para *Reflection* e 0,77 para *Brooding*.

**Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse** (DASS- 21). Instrumento adaptado e validado para o Brasil por Vignola e Tucci (2013) do original de Lovibond e Lovibond (1995) com o objetivo de discriminar a totalidade dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A DASS- 21 é composta por 21 itens, sendo sete responsáveis por avaliar sintomas de depressão, sete para ansiedade e sete para estresse. Os sintomas envolvidos na avaliação são: (a) depressão – disforia, desânimo, desvalorização da vida, autodepreciação, falta de interesse ou de envolvimento, anedonia, inércia; (b) ansiedade – excitação do sistema autônomo, efeitos músculo esqueléticos, ansiedade situacional, experiências subjetivas de ansiedade; e (c) estresse – dificuldade em relaxar, excitação nervosa, facilmente agitado/chateado, irritável/reação exagerada, impaciência. O respondente utiliza uma escala do tipo Likert para responder entre: 1 – *Não se aplica a mim*, 2 – *Aplica-se a mim algumas vezes*, 3 – *Aplica-se a mim muitas vezes* e 4 – *Aplica-se a mim a maior parte das vezes*. O escore total varia de 21 até 84 pontos. A escala apresenta, no público brasileiro, coeficiente alfa de 0,94 para subescala de depressão, 0,86 para subescala de ansiedade e 0,90 para subescala de estresse.

**Escala de Crenças Irracionais** (ECI). Instrumento traduzido e validado para o português por Yoshida e Colugnati (2002) da escala original criada por Malouff e Schutte (1986), sendo utilizado para avaliar crenças irracionais, de acordo com 20 itens, que devem ser respondidos em uma escala tipo Likert de cinco pontos, entre *discordo fortemente* a *concordo fortemente*. Como exemplo de item, tem-se: “Para ser uma pessoa de valor, preciso ser totalmente competente em tudo o que faço”. A escala possui uma pontuação que varia de 20 a 100 pontos, em que, quanto maior a pontuação, maior o número de crenças irracionais do sujeito. A escala original apresenta alfa de Cronbach de 0,80 e 0,73 para a escala adaptada.

### Procedimentos de Adaptação

Os itens da escala foram traduzidos, independentemente, por dois psicólogos bilíngues com doutorado

e expertise no construto ruminação, seguindo o método *forward-translation* (com ênfase no conteúdo dos itens, e não no sentido literal das palavras (Hambleton, 2005)). Posteriormente, as versões foram consolidadas por outro psicólogo experiente no tópico e em psicométrica. A versão final foi aplicada em um grupo de 35 universitários para avaliação semântica dos itens (não houve sugestões). Todos os procedimentos de adaptação seguiram as diretrizes fornecidas pela *International Test Commission* (2010).

### Procedimentos de Coleta de Dados

Após a autorização da Instituição de Ensino Superior para coleta dos dados e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética da Universidade São Francisco, realizou-se um estudo piloto com 60 participantes a fim de obter informações sobre a compreensão dos itens traduzidos da Escala de Resposta Ruminativa (RRS). Todos os participantes do estudo piloto compreenderam os itens da RRS. Seguiu-se com a aplicação coletiva das escalas em sala de aula com grupos de, aproximadamente, 50 participantes cada. Tanto o estudo piloto como a coleta de dados propriamente dita foram realizados em uma universidade privada do interior de São Paulo. Os participantes foram informados sobre a pesquisa, fizeram a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, em seguida, responderam ao Questionário Sociodemográfico. Em seguir, receberam e responderam os instrumentos na seguinte ordem: (a) Escala de Resposta Ruminativa (RRS), (b) Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e (c) Escala de Crenças Irracionais (ECI). A coleta ocorreu ao longo de 40 dias e o tempo aproximando que os participantes levaram para a finalização da tarefa foi 35 minutos.

### Procedimentos de Análise de Dados

Os dados foram digitados e analisados, inicialmente por meio de análises descritivas para avaliar as características da amostra e os escores dos instrumentos. Em seguida, optou-se por realizar uma sequência de análises fatoriais exploratórias para investigar a estrutura interna da escala. As análises fatoriais foram realizadas com os 10 itens da RRS a fim de identificar semelhanças entre a estrutura traduzida e a estrutura original bem como testar a solução de dois fatores apontada nos estudos americanos e nas adaptações da escala para outros idiomas. Para isso, optou-se pelo método de extração *Unweighted Least Squares* e de rotação *promin*, já que a escala apresenta a chave de respostas do tipo Likert de quatro pontos (Asún, Rzd-Navarro, & Maldonado, 2015).

Por fim, análises de correlação com os outros instrumentos foram realizadas e identificadas pelo método de Pearson. As análises estatísticas foram realizadas tanto no programa SPSS quanto no programa *Factor*.

## Resultados e Discussão

Inicialmente, realizou-se uma análise descritiva da amostra para obtenção das médias, desvio padrão, assimetria e curtose dos escores obtidos nas escalas. Utilizou-se o escore total dos instrumentos bem como as dimensões deles, como se observa na Tabela 2.

Como observado, as variáveis apresentaram variabilidade considerável, sendo que apenas depressão, ansiedade e estresse apresentaram assimetria mais elevada, indicando que a maior parte da amostra apresentou baixos níveis desses sintomas, sendo que o estresse teve maior média, seguido da ansiedade e da depressão. Mesmo os indivíduos que indicaram ter recebido, em algum momento, um diagnóstico de depressão, ansiedade

e estresse, pontuaram pouco nos instrumentos apresentados. Para essa identificação, foi realizada uma análise para comparar as médias ao dividir a amostra em dois grupos: (a) participantes que indicaram ter tido algum diagnóstico psicológico e (b) participantes que não tiveram diagnóstico psicológico. O primeiro grupo teve pontuações médias mais altas que o segundo grupo, mas com uma diferença muito pequena (tamanho de efeito estimado via  $d$  de Cohen:  $d < 0,3$ ). Dessa forma, optou-se por considerar a amostra total, uma amostra de características assintomáticas.

Em seguida, realizou-se uma análise fatorial exploratória com os 10 itens da RRS para compreensão da sua estrutura. A Tabela 3 apresenta a análise com os 10 itens da RRS e como cada item carrega na solução de dois fatores.

Tabela 2  
Valores de Média, Desvio Padrão, Assimetria e Curtose dos Escores Totais e das Dimensões da RRS, DAS-21 e ECI

	Mínimo	Máximo	M	DP	Assimetria	Curtose
RRS – versão reduzida	10	38	21,87	5,56	0,30	-0,42
RRS – Reflection	5	20	10,60	3,32	0,42	-0,49
RRS – Brooding	5	20	11,27	3,09	0,50	0,02
DASS-21 total	0	58	18,49	12,43	0,81	0,20
DAS-21 – depressão	0	20	5,14	4,65	1,05	0,44
DAS-21 – ansiedade	0	21	5,30	4,51	0,84	0,04
DAS-21 – estresse	0	21	8,06	4,86	0,32	-0,50
ECI	20	92	59,42	12,82	-0,37	0,16

Tabela 3  
Solução de Dois Fatores da RRS Versão Reduzida com 10 Itens

	Fator	
	1	2
05. (B). Pensa “O que eu estou fazendo para merecer isso?”.		0,72
07. (R). Analisa eventos recentes para tentar entender porque você está deprimido (a).	0,72	
10. (B). Pensa “Por que eu sempre reajo desse jeito?”.	0,42	
11. (R). Vai embora sozinho (a) e pensa sobre por que você se sente desse jeito.	0,41	
12. (R). Toma nota do que você está pensando e analisa isso.	0,64	
13. (B). Pensa sobre uma situação recente, desejando que tivesse sido melhor.	0,33	
15. (B). Pensa “Por que eu tenho problemas que as outras pessoas não têm?”.		0,79
16. (B). Pensa “Por que eu não consigo lidar melhor com as coisas?”.		0,87
20. (R). Analisa sua personalidade e tenta entender por que você está deprimido (a).	0,81	
21. (R). Vai para algum lugar sozinho (a) para pensar sobre seus sentimentos.	0,46	

Nota. (B)=Brooding; (R)=Reflection

A amostra foi considerada adequada para a análise fatorial com índices satisfatórios – Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0,78 e o teste de esfericidade de 1178,0, significativo ( $p < 0,000$ ). A solução de dois fatores foi adequada e explicou 49,9% da variância total (apresentando *eigen value* de 3,66 em um dos fatores. Os valores da variância total e dos *eigen values* se aproximam ao apresentado

por Treynor et al. (2003) no estudo original. Apesar da solução de dois fatores se mostrar adequada, pois todos os itens carregam acima de 0,30 e apresentar coeficiente alfa total de 0,77 (0,67 no fator *Reflection* e 0,67 no fator *Brooding*), existem diferenças dessa solução para a original – o que sugere que a solução verificada no contexto brasileiro pode não ser idêntica à original americana. Os

itens 10 e 13 carregaram mais no fator *Reflection*, diferente da escala original, na qual eles carregam mais no fator *Brooding*. Dessa forma, optou-se por retirar esses

dois itens e rodar novamente a análise fatorial para verificar de que forma a estrutura interna se organiza, (ver Tabela 4).

Tabela 4  
Solução de Dois Fatores da RRS Versão Reduzida com Oito Itens

	Fator	
	1	2
05. (B). Pensa "O que eu estou fazendo para merecer isso?"		0,69
07. (R). Analisa eventos recentes para tentar entender porque você está deprimido (a).	0,71	
11. (R). Vai embora sozinho (a) e pensa sobre por que você se sente desse jeito.	0,33	0,32
12. (R). Toma nota do que você está pensando e analisa isso.	0,51	
15. (B). Pensa "Por que eu tenho problemas que as outras pessoas não têm?"		0,82
16. (B). Pensa "Por que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"		0,77
20. (R). Analisa sua personalidade e tenta entender por que você está deprimido(a).	0,86	
21. (R). Vai para algum lugar sozinho (a) para pensar sobre seus sentimentos.	0,45	

Nota. (B)=*Brooding*; (R)=*Reflection*

Dessa vez, a solução de dois fatores explicou 55% da variância total. Além disso, o coeficiente alfa total reduziu um pouco, passando a ser de 0,73 na escala com oito itens, (0,69 no fator *Brooding* e 0,67 no fator *Reflection*). Nesse caso, o item 11 passou a carregar igualmente nos dois fatores, indicando que esse item é percebido tanto

como indicador de *Reflection* quanto de *Brooding*. Na tentativa de obter itens carregando mais em um fator do que em outro (como é apresentado na escala original), optou-se por rodar mais uma vez a análise fatorial, agora sem o item 11, (ver Tabela 5).

Tabela 5  
Solução de Dois Fatores da RRS Versão Reduzida com Sete Itens

	Fator	
	1	2
05. (B). Pensa "O que eu estou fazendo para merecer isso?"		0,65
07. (R). Analisa eventos recentes para tentar entender porque você está deprimido (a).	0,63	
12. (R). Toma nota do que você está pensando e analisa isso.	0,45	
15. (B). Pensa "Por que eu tenho problemas que as outras pessoas não têm?"		0,78
16. (B). Pensa "Por que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"		0,75
20. (R). Analisa sua personalidade e tenta entender por que você está deprimido (a).	0,87	
21. (R). Vai para algum lugar sozinho (a) para pensar sobre seus sentimentos.	0,44	

Nota. (B)=*Brooding*; (R)=*Reflection*

Nessa análise, os itens 5, 15 e 16 carregam mais no fator *Brooding* e os itens 7, 12, 20 e 21 carregam mais no fator *Reflection*, indicando que na versão em português do Brasil, a escala RRS na sua versão reduzida, poderia ser apresentada com sete itens ao invés de 10. Essa solução explica 58,5% da variância total. Apesar disso, o coeficiente alfa total reduziu mais um pouco, ficando em 0,70. (*Reflection* foram de 0,63 e *Brooding* foram de 0,69). No entanto, esse conjunto de resultados indica uma estrutura interna adequada teoricamente para a versão brasileira, uma vez que distingue os dois aspectos da ruminação anteriormente indicados pela literatura

(Cox et al., 2011; Treynor et al., 2003).

Após tendo sido feitas as análises fatoriais com a RRS na amostra total, decidiu-se realizar uma análise fatorial exploratória dividindo a amostra em dois grupos, na tentativa de se avaliar diferenças entre o grupo assintomático e os possíveis grupos clínicos. Percebeu-se com essas análises a possibilidade de modificação da estrutura em função do público respondente, porém, devido ao reduzido número de pacientes com níveis mais elevados de psicopatologia, optou-se por apresentar as análises feitas com a amostra total para conter mais variabilidade nos dados.

Em seguida, realizaram-se as análises de correlação da RRS com as variáveis externas. A Tabela 6 apresenta os coeficientes de correlação de depressão, ansiedade e estresse e do construto crenças irracionais com o construto ruminância e suas dimensões *Brooding* e *Reflection*, tanto na versão com 10 itens quanto na versão de 7 itens (produzida por esse estudo).

As correlações obtidas com a RRS, tanto com os 10 quanto com os sete itens, apresentam magnitude similar (acima de 0,30 na maioria), porém, a de 10 itens apresenta associações de maior magnitude com os outros construtos do que a escala com sete itens. Nas duas versões da RRS (10 e 7 itens), a dimensão *Brooding* se

associa mais com os outros construtos do que a dimensão *Reflection*, corroborando com a literatura que afirma que a dimensão menos adaptativa apresenta correlações de maior magnitude com depressão, ansiedade e estresse, como evidenciado por Burwell e Shirk (2007) com relação aos sintomas de depressão, e Cox et al. (2012) com relação às associações da ruminância com os sintomas de estresse. Apesar das correlações de *Brooding* com depressão, ansiedade e estresse serem levemente maiores que as verificadas com *Reflection*, acredita-se que a baixa variabilidade de níveis de psicopatologia nessa amostra pode ter reduzido os valores das correlações (especialmente com *Brooding*).

Tabela 6  
Correlações entre as Dimensões da RRS e as Variáveis Externas e suas Dimensões

	RRS 10 itens	RRS 5 itens <i>Reflection</i>	RRS 5 itens <i>Brooding</i>	RRS 7 itens	RRS 4 itens <i>Reflection</i>	RRS 3 itens <i>Brooding</i>
DASS-21	0,47	0,35	0,47	0,46	0,28	0,50
DASS – Depressão	0,44	0,36	0,41	0,36	0,31	0,47
DASS – Ansiedade	0,38	0,25	0,41	0,33	0,17	0,40
DASS – Estresse	0,42	0,30	0,44	0,42	0,27	0,45
ECI	0,37	0,17	0,47	0,34	0,15	0,44

Nota. Escala de Resposta Ruminativa (RRS), Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e Escala de Crenças Irracionais (ECI)

Apesar das correlações de *Reflection* com as variáveis externas serem de baixa magnitude, essas relações positivas indicam que pensar sobre si mesmo com o intuito de entender os motivos da depressão ou de estados de humor negativo (e.g., *Reflection*) também pode ser desadaptativo. Ainda que o intuito de obter mais informações sobre o estado de humor atual tenha por finalidade aliviar o sofrimento dos pacientes, pesquisas indicam que o foco da atenção sobre causas e consequências de sintomas depressivos podem intensificar o humor deprimido ao invés de reduzi-lo (Takano & Tano, 2009). Esses achados devem ser considerados em intervenções.

Contrário ao, comumente, acreditado pelo senso comum de que ficar pensando sobre os traumas produz alívio porque há uma elaboração dos conflitos, a literatura indica que isso pode: induzir à ruminância e intensificar o sofrimento sem, necessariamente, produzir algum benefício para os pacientes (Takano & Tano, 2009). Técnicas de meditação tem apresentado resultados positivos para redução de sintomas depressivos, ansiogênicos e para o alívio do estresse (Lyubomirsky et al., 2015). Contudo, recomenda-se acompanhamento psicológico, conjuntamente, para tratamentos em geral.

O construto crenças irracionais apresenta a maior diferença entre os fatores da RRS, sugerindo que os indivíduos que pontuam alto nos itens correspondentes

ao fator *Brooding* apresentam maiores níveis de crenças irracionais. O mesmo não se pode dizer do fator *Reflection*, pois as correlações com crenças irracionais, apesar de serem positivas, são de baixa magnitude. Esses resultados corroboram o que foi apresentado nos estudos de Szasz (2011).

No que se refere à consistência interna, a Tabela 7 compara os valores obtidos no estudo original, com os valores obtidos no presente estudo nos dois fatores. Observou-se uma pequena redução do coeficiente alfa nas escalas com menos itens. Devido aos baixos valores verificados, sugere-se, futuramente, que as escalas sejam avaliadas utilizando métodos de variáveis latentes, como Teoria de Resposta ao Item, para avaliar a quantidade de informação e de erro nas diferentes partes do traço latente.

A RRS com 10 itens traduzida para o Português apresenta estrutura interna semelhante à original (*Brooding* e *Reflection*) corroborando achados prévios de que pensar sobre si mesmo constitui-se de dois fatores independentes. Apesar do fator *Brooding* ser mais desadaptativo por correlacionar-se mais com sintomas psicopatológicos, o fator *Reflection* também se correlacionou com sintomas psicopatológicos de depressão, e estresse – corroborando achados prévios de que a busca pelo entendimento do sofrimento pode intensificar o humor negativo.

Tabela 7  
 Comparação dos Índices de Confiabilidade

	RRS 5 itens Reflection original	RRS 5 itens Brooding original	RRS 5 itens Reflection Brasil	RRS 5 itens Brooding Brasil	RRS 4 itens Reflection Brasil	RRS 3 itens Brooding Brasil
Coefficiente Alfa	0,72	0,77	0,67	0,67	0,63	0,69

Contudo, houve diferença entre a solução original e a versão brasileira da RRS. A diferença encontra-se na quantidade de itens para cada fator, ficando quatro itens para a dimensão *Reflection* e três itens para a dimensão *Brooding*. A escala com sete itens se mostra mais adequada para avaliação desses construtos no contexto brasileiro não clínico. Uma limitação deste estudo refere-se à amostra de universitários que não é representativa e que não permite a generalização desses resultados para outras populações. Ademais,

sugere-se que essa estrutura seja testada, futuramente, em amostras clínicas.

Em suma, os achados deste manuscrito produzem evidência para a distinção teórica e empírica proposta, previamente, para a distinção dos dois componentes de ruminação (*Brooding* e *Reflection*) e podem servir como alerta para intervenções que buscam a redução do sofrimento psíquico. Nossos achados sugerem que a reflexão sobre os sintomas psicopatológicos e/ou causas do sofrimento podem não apenas reduzi-los, mas intensificá-los.

## Referências

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., ... Robinson, M. S. (2000). The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 403-418. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.403
- Asún, R. A., Rdz-Navarro, K., & Alvarado, J. M. (2015). Developing multidimensional likert scales using item factor analysis: The case of four-point items. *Sociological Methods & Research, 45*(1) 1-25. doi: 10.1177/0049124114566716.
- Black, S. W., & Pospel, P. (2013). Integrating beck's cognitive model and the response style theory in an adolescent sample. *Journal of Youth Adolescence, 44*(1), 195-210. doi: 10.1007/s10964-013-0087-2
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2002). Coping style and depression in early adolescence: relationships to gender, gender role and implicit beliefs. *Sex Roles, 46*(7), 201-213. doi: 10.1023/A:1019946714220
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Association between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(1), 56-65. doi: 10.1080/15374410709336568
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(6), 969-983.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*(3), 404-425. doi: 10.1207/S15327752JPA7503\_04
- Cox, S., Funasaki, K., Smith, L., & Mezulis, A. H. (2012). A prospective study of brooding and reflection as moderators of the relationship between stress and depressive symptoms in adolescence. *Cognitive Therapy and Research, 36*(4), 290-299. doi: 10.1007/s10608-011-9373-z
- Crane, C., Barnhofer, T., & Williams, J. M. (2007). Reflection, brooding and suicidality: A preliminary study of different types of rumination in individuals with a history of major depression. *The British Journal of Clinical Psychology, 46*(4), 497-504. doi: 10.1348/014466507X230895
- Dinis, A., Gouveia, J. P., Duarte, C., & Castro, T. (2011) Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida. *Psicologica avaliação psicológica em contexto clínico, 54*(2011), 175-202. Recuperado de <http://impactum-journals.uc.pt/psicologica/article/view/1105/553>
- Hambleton, R. K. (2005). Issues, designs, and technical guidelines for adapting tests in multiple languages. Em R. K. Hambleton, P. Merenda, & C. Spielberger (Eds.), *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment* (pp. 3-38). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the ruminative response scale. *Psychological Reports: Mental & Physical Health, 112*(3), 716-726. doi: 10.2466/02.08.PR0.112.3.716-72
- International Test Commission, ITC. (2010). *International Test Commission guidelines for translating and adapting tests*. Recuperado de [https://www.intestcom.org/files/guideline\\_test\\_adaptation.pdf](https://www.intestcom.org/files/guideline_test_adaptation.pdf)
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth Adolescence, 37*(2), 180-192. doi: 10.1007/s10964-006-9166-y
- Just, N., & Alloy, L.B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(2), 221-229. doi: 10.1080/02699930441000463
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Life-span perspectives on motivation and control* (pp. 15-49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum

- Kwon, P., & Olson, M. L. (2007). Rumination and depressive symptoms: Moderating role of defense style immaturity. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 715-724. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.012
- Lee, S., & Kim, W. (2014). Cross-cultural adaptation, reliability, and validity of the revised Korean version of ruminative response scale. *Psychiatry Investigation, 11*(1), 59-64. doi: 10.4306/pi.2014.11.1.59.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F., (2004). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, 4th ed. Psychology Foundation: Sydney.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176-190. doi: 10.1037/0022-3514.69.1.176
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking About Rumination: The Scholarly Contributions and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology, 11*(1), 1-22 doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (1986). Development and validation of a measure of irrational belief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(6), 860-862. doi: 10.1037/0022-006X.54.6.860
- McLaughlin, K. A., Aldao, A., Wisco, B. E., & Hilt, L. M. (2014). Rumination as a transdiagnostic factor underlying transitions between internalizing symptoms and aggressive behavior in early adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(1), 13-23. doi: 10.1037/a0035358
- Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy, 38*(3), 243-257. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00040-6
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at one-year follow up in a community sample. *Behavior Research and Therapy, 45*(12), 3088-3095. doi: 10.1016/j.brat.2007.07.015
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259-282. doi:10.1037/0033-2909.101.2.259
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582. doi: 10.1037//0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(4), 801-814. doi: 10.1037/0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 391-404. doi: 10.1891/jcop.16.4.391.52526
- Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (2009). Gender differences in depression. Em C. Hammen & I. Gotlib (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 386-404). New York, NY: Guilford Press
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*(1), 37-47. doi: 10.1111/1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1999). *Coping with Loss*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061-1072. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1061
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121. doi: 10.1037/0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92-104. Recuperado de <https://bit.ly/2Qhtfii>
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(1) 198-207. doi: 10.1037/0021-843x.116.1.198
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 589-609. doi: 10.1177/1745691611419672
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination*. Chichester, United Kingdom: Wiley.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research, 22*(4), 401-423. doi: 10.1023/A:1018713313894
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 29*(7), 607-616. doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.001
- Rude, S. S., Maestas, K. L., & Neff, K. (2007). Paying attention to distress: What's wrong with rumination? *Cognition and Emotion, 21*(4), 843-864. doi: 10.1080/02699930601056732
- Scott, V. B., & McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences 26*(6), 1045-1056. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00208-6
- Szasz, P. L. (2011). The role of irrational beliefs, brooding and reflective pondering in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 11*(1), 43-55. Recuperado de <https://bit.ly/2zFqWYK>
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3), 260-264. doi: 10.1016/j.brat.2008.12.008
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depression symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 349-364. doi: 10.1023/A:1023922618287
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Vignola, R. C., & Tucci, A. M. (2013). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of affective disorders, 155*, 104-109. doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031

Yoshida, E. M. P., & Colugnati, F. A. B. (2002). Questionário de crenças irracionais e escala de crenças irracionais: propriedades psicométricas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 437-445. doi: 10.1590/S0102-79722002000200020

recebido em março de 2017  
aceito em maio de 2018

### Sobre os autores

**Cristian Zanon** é mestre e doutor pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e atualmente, é professor auxiliar do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e coordenador do Núcleo de Psicometria. Áreas de interesse em psicometria, avaliação da personalidade e bem-estar subjetivo

**Letícia Lovato Dellazzana-Zanon** é mestre e doutora pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Atualmente é Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Curso de Graduação em Psicologia da PUC-Campinas.

**Eduardo Menga Junior** é mestre em Psicologia pela Universidade São Francisco. Atualmente é professor titular do Centro Universitário Padre Anchieta.