



EFICÁCIA DE UM PROCEDIMENTO DE INDUÇÃO DE HUMOR E ASSOCIAÇÃO COM REGULAÇÃO EMOCIONAL: DIFERENÇAS ENTRE SEXOS



Samara Luca Branco Buchmann

Instituto de Psicologia – Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e da Personalidade

Introdução

A capacidade individual de lidar com situações emocionalmente desafiadoras é chamada de Regulação Emocional (RE), e envolve reconhecer, nomear e responder adequadamente às emoções, especialmente as desagradáveis. Diferentes estratégias de RE são aplicadas para administrar a variedade, intensidade e duração das emoções, caracterizando-se como um componente fundamental da autorregulação (Blinton *et al.*, 2016).

Sabe-se que homens e mulheres podem apresentar diferenças nas capacidades e nos mecanismos de RE, devido a fatores ambientais e biológicos, que podem levar à sensibilidade a estímulos emocionais distintos (Agüera *et al.*, 2019). No presente estudo, hipotetizou-se que diferenças na regulação emocional estariam associadas a diferentes desfechos em uma situação experimental de manipulação de humor.

Objetivos

Tendo em vista que a experiência emocional pode ser manipulada experimentalmente a partir do procedimento de Indução de Humor (IH) e que essa experiência pode ser influenciada por características individuais (como a RE), os objetivos do presente trabalho foram:

Objetivo geral: Investigar a associação entre regulação emocional e eficácia de um procedimento de IH.

Objetivos específicos: Avaliar a eficácia do procedimento de IH e identificar associações entre regulação emocional e efeito da IH em homens e mulheres.

Método

Estudantes universitários (N = 37) de 18-29 anos (M = 22.5, DP = 3.08) de ambos os sexos (21 do sexo feminino) responderam à Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (DERS-16). Posteriormente, em laboratório, passaram por uma IH triste, que foi computadorizada e consistiu em escrever uma história autobiográfica triste recente, enquanto escutava uma música - "Adagio para Cordas", durante de oito minutos.

Os participantes avaliaram as emoções que estavam sentindo (alegria, tristeza, medo, raiva e vergonha) em escala analógica visual de 0 a 100 antes e após o procedimento. As histórias escritas eram levadas pelos participantes ou descartadas. Emoções pré e pós foram comparadas através de Teste T de amostras pareadas. Além disso, a amostra foi segmentada por sexo e empregou-se correlação de Pearson para verificar associação entre escore na DERS e eficácia da IH.

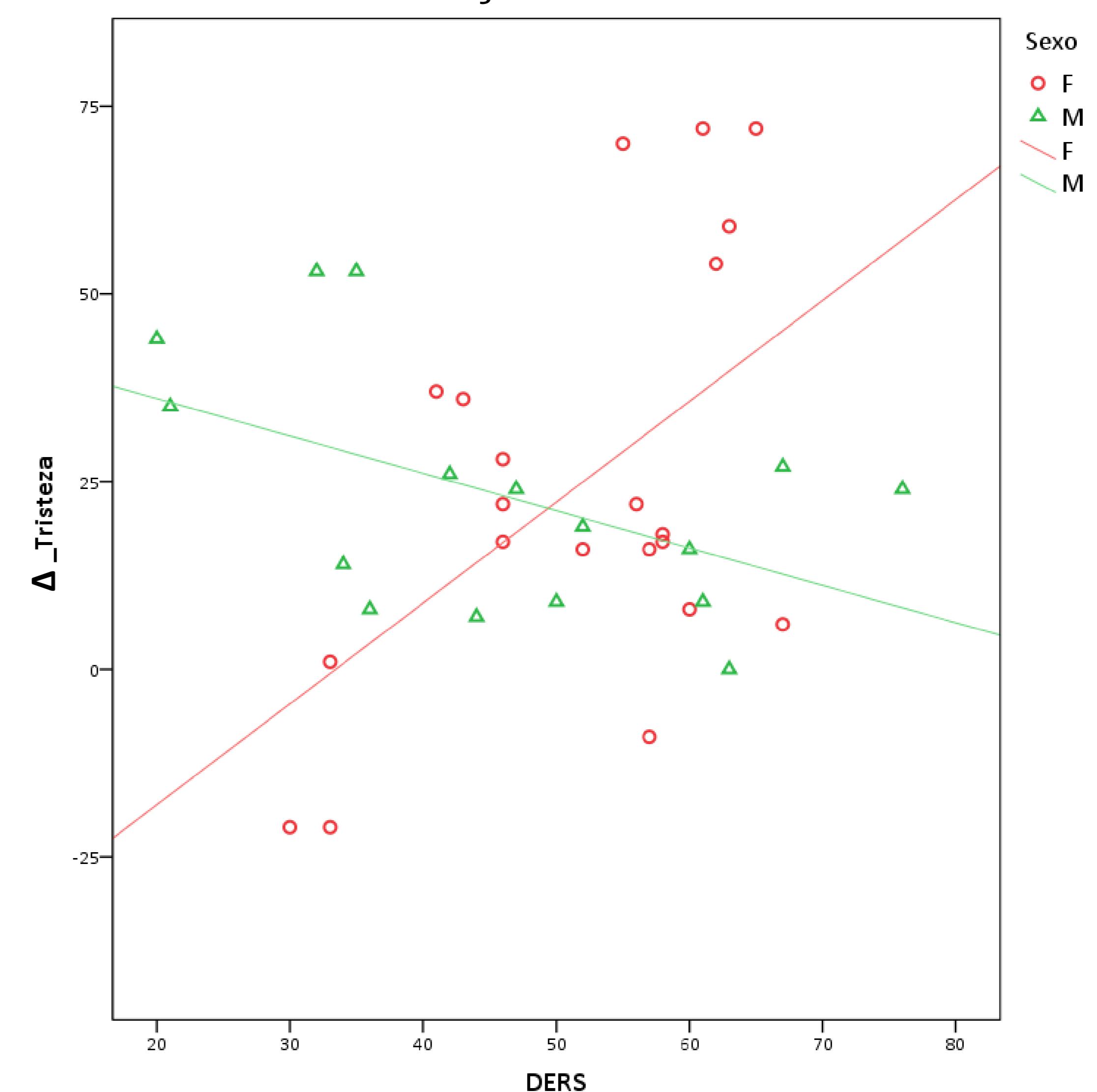
Resultados

Houve diferença significativa entre a avaliação de tristeza pós e pré [$t(36) = 6.245, p < .001$]. Essa diferença (Δ -tristeza) não se mostrou significativamente correlacionada ao escore na DERS-16 ($p = .484$). Contudo, segmentando-se a amostra entre sexos, nas mulheres (n = 21), foi observada uma correlação positiva entre Δ -tristeza e escore na DERS-16 ($r = .528, p = .014$). Nos homens (n = 16) verificou-se uma correlação negativa ($r = -.499, p = .049$).

Discussão

O procedimento de IH foi capaz de aumentar significativamente o autorrelato de tristeza dos participantes. Todavia, a relação entre RE e Δ -tristeza foi diferente entre os sexos: mulheres com maiores dificuldades em regular emoções relataram maior incremento de tristeza. Nos homens, foi observado o contrário. Foi possível concluir que a relação entre identificação de sintomas de desregulação emocional e o relato dos efeitos de estresse emocional podem variar em função do sexo.

Dificuldades em Regulação Emocional e Eficácia da Indução de Humor



Correlação entre Dificuldades em Regulação Emocional (DERS) de homens (verde) e mulheres (vermelho) e a variação de tristeza pré e pós Indução de Humor (Δ _Tristeza). Linhas indicam tendência para cada sexo.

Estudos têm identificado diferenças na regulação de emoções negativas entre os sexos (Williams *et al.*, 2018). Diferenças entre os sexos na RE podem ter origens biológicas (p. ex.: desenvolvimento e funcionamento cerebral, hormônios) e ambientais (p. ex.: educação, aprendizagem vicária). A capacidade de regular emoções afeta diversos aspectos da personalidade, incluindo o manejo de emoções, que é essencial para o convívio social e a saúde psicológica.

Neste estudo, homens com dificuldades em RE relataram menor efeito da IH. Esses homens podem ter dificuldade ou resistência a perceber ou relatar mudanças no seu humor (uma das facetas da RE). Por outro lado, mulheres com alta desregulação emocional se mostraram mais suscetíveis a perceber ou relatar incrementos na emoção tristeza, possivelmente por uma ativação excessiva dessa emoção, sem a adoção de estratégias de autorregulação (outra faceta da RE). Alguns estudos demonstram que mulheres apresentam maior reatividade a estímulos emocionais negativos, o que pode ter influenciado nos presentes achados, sobretudo em conjunção com dificuldades em RE (Stevens & Hamann, 2012).

Em conclusão, indivíduos que apresentam resultados semelhantes na avaliação de RE podem relatar efeitos emocionais distintos em uma situação emocionalmente desafiadora (como uma IH). Um dos fatores aparentemente envolvidos nessa dissociação pode ser o sexo.

Referências

- Agüera, Z., Paslakis, G., Munguía, L., Sánchez, I., Granero, R., Sánchez-González, J., & Fernández-Aranda, F. (2019). Gender-related patterns of emotion regulation among patients with eating disorders. *Journal of clinical medicine*, 8(2), 161.
- Blinton, C. F., Wolford-Clevenger, C., Zapor, H., Elmquist, J., Brem, M. J., Shorey, R. C., & Stuart, G. L. (2016). Emotion dysregulation, gender, and intimate partner violence perpetration: An exploratory study in college students. *Journal of family violence*, 31(3), 371-377.
- Stevens, J. S., & Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to emotional stimuli: a meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, 50(7), 1578-1593.
- Williams, D. P., Tracy, L. M., Gerardo, G. M., Rahman, T., Spangler, D. P., Koenig, J., & Thayer, J. F. (2018). Sex moderates the relationship between resting heart rate variability and self-reported difficulties in emotion regulation. *Emotion*.