**QUESTIONÁRIO DE PERCEÇÃO CORPORAL –**

**VERSÃO CURTA**

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

**Translated By:** Carlos Campos1,2, Nuno Barbosa Rocha3 and Fernando Barbosa4

**Contact:** Carlos Campos; carlosm.martins.campos@gmail.com

1Digital Human-Environment Interaction Lab (HEI-LAB); Lusófona University, Porto, Portugal

2Neurocognition Group - LabRP, Center for Rehabilitation Research, School of Health, Polytechnic Institute of Porto, Portugal

3Center for Translational Health and Medical Biotechnology Research, School of Health, Polytechnic Institute of Porto, Portugal

4Laboratory of Neuropsychophysiology, Faculty of Psychology and Education Sciences, University of Porto, Portugal

**Validation Preprint:** Campos, C., Rocha, N., & Barbosa, F. (2021). Untangling Self-Reported Interoceptive Attention and Accuracy: Evidence from the European Portuguese Validation of the Body Perception Questionnaire and the Interoceptive Accuracy Scale [Preprint]. PsyArXiv. https://doi.org/10.31234/osf.io/a7wdj

A community sample (n = 515, Mage = 30.74; SD = 10.52; 59.61% female) completed an online survey comprising the Body Perception Questionnaire and additional self-report measures. Psychometric testing was conducted separately for the Body Awareness and Autonomic Reactivity scales. The presented psychometric indicators were all retrieved from analyses using the full scoring system. We advise against using binary scoring (no sufficient variability in responses across several items).

**BPQ Body Awareness**

Parallel analysis indicated a one-factor solution, suggesting that this scale is mainly unidimensional. The one-factor model displayed a marginally acceptable model fit, WRMR = 1.61, RMSEA = .094, CFI = .947, TLI = .943. Excellent internal consistency, ωcategorical = .978, moderate test-retest reliability, ICC = .684, and substantial test-retest agreement, CCC = .682, were observed for this scale.

**BPQ Autonomic Reactivity**

Parallel analysis and EFA results indicated two specific factors, with item loadings similar to the original version. The bifactor ESEM model was considered the most appropriate solution for this scale, displaying good model fit, WRMR = 0.85, RMSEA = .057, CFI = .973, TLI = .961. Ancillary measures indicated that this scale could be primarily conceptualized as unidimensional, ECVGen = .747, ARPB = 11.4%, and that its total score predominantly reflects a single general factor, ωH = .898. Excellent internal consistency, ωcategorical = .944, good test-retest reliability, ICC = .832, and good test-retest agreement, CCC = .831, were observed for the total Autonomic Reactivity score. Supradiaphragmatic and Subdiaphragmatic Reactivity subscales were poorly associated with unique variance (ωHS = .001 and ωHS = .408, respectively), suggesting that these subscores are not reliable, as they are mostly re- measuring the general factor.

1. **CONSCIÊNCIA CORPORAL**

Por favor avalie até que ponto você tem consciência dos seus próprios processos corporais. Selecione a resposta que melhor o/a descreve.

Durante a maioria das situações, tenho consciência de quando:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NUNCA | RARAMENTE | Ocasionalmente | FREQUENTEMENTE | Sempre |
| 1 | Estou a engolir frequentemente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Tenho vontade de tossir para limpar a garganta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Tenho a boca seca. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | A minha respiração está mais ou menos rápida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Tenho os olhos húmidos ou a lacrimejar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 6 | Faço ruídos durante a digestão. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Tenho o meu corpo ou partes do meu corpo inchadas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Tenho vontade de defecar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Tenho tensão muscular nos braços e pernas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Estou inchado(a) por retenção de líquidos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 11 | Tenho tensão muscular na cara. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Tenho arrepios (pele de galinha). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Estou com dores no estômago e intestino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Estou com o estômago inchado ou dilatado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Tenho as palmas das mãos a transpirar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 16 | Tenho suor na testa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Tenho os lábios a tremer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Tenho as axilas (sovacos) transpiradas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Tenho a minha cara (especialmente as orelhas) quente ou fria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Estou a ranger os dentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 21 | Estou agitado(a)/acelerado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Tenho arrepios no pescoço. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Tenho dificuldade em me concentrar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Tenho vontade de engolir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | O meu coração está a bater com mais ou menos força. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Estou obstipado(a) - prisão de ventre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# REACTIVIDADE DO SISTEMA NERVOSO AUTÓNOMO

O sistema nervoso autónomo é a parte do seu sistema nervoso que controla os sistemas cardiovascular, respiratório, digestivo e a regulação da temperatura corporal. Está também envolvido na experiência e expressão das emoções. O sistema nervoso autónomo funciona de forma diferente em cada pessoa. Esta escala foi desenvolvida para medir como reage o seu sistema nervoso autónomo.

Por favor escolha a opção que melhor o/a descreve nas seguintes situações.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NUNCA | RARAMENTE | OCASIONALMENTE | FREQUENTEMENTE | SEMPRE |
| 27 | Tenho dificuldade em coordenar a respiração quando estou a comer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Quando estou a comer, tenho dificuldade em falar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | É frequente o meu coração bater irregularmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Quando estou a comer, a comida torna-se seca e cola-se à minha boca e garganta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Sinto falta de ar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 32 | Tenho dificuldade em coordenar a respiração quando estou a falar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Quando estou a comer, tenho dificuldade em coordenar a deglutição (engolir), mastigação e/ou sucção com a respiração. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Tenho uma tosse persistente que interfere com a fala e a alimentação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Engasgo-me com a saliva na minha boca. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Tenho dores no peito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 37 | Engasgo-me quando estou a comer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Quando estou a falar, sinto frequentemente necessidade de tossir ou engolir a saliva que tenho na boca. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Quando respiro, tenho a sensação de me faltar oxigénio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Tenho dificuldade em controlar os meus olhos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Sinto vontade de vomitar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NUNCA** | **RARAMENTE** | **OCASIONALMENTE** | **FREQUENTEMENTE** | **SEMPRE** |
| 42 | Tenho azia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Tenho obstipação (prisão de ventre). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Tenho indigestão. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Depois de comer tenho problemas digestivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Tenho diarreia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |