



Universidade do Minho
Escola de Psicologia



Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE)
Subjective Exercise Experiences Scale (SEES)

Autoria

A. Rui Gomes (2011)
(rgomes@psi.uminho.pt)

Adaptado de E. McAuley & K. S. Courneya (1994)

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Grupo de investigação

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Índice

Referências do instrumento 	3
Descrição 	4
Cotação 	6
Condições de aplicação 	6
QCV (Praticantes de exercício) (versão após o treino) 	7
QCV (Praticantes de exercício) (versão geral) 	8

ARDH

| Referências do instrumento |

- Carneiro, L., & Gomes, A. R. (2016). Querer fazer exercício e fazer exercício: Papel dos fatores pessoais e psicológicos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 253-261.
- Gomes, A.R. (2011). *Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE)*. Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppeman, L. F. (1971). *Manual of Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

| Descrição |

A Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE) foi adaptada por Gomes (2011) a partir dos trabalhos originais de McAuley e Courneya (1994) com a *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES). A sua utilização com participantes de programas de exercício físico em Portugal tem dado boas indicações acerca das propriedades psicométricas do instrumento (Carneiro & Gomes, 2016).

O instrumento visa avaliar as respostas psicológicas associados à prática de exercício físico, tendo por base três domínios principais: (a) Bem-estar psicológico (quatro itens); (b) Mal-estar psicológico (quatro itens); e (c) Fadiga (quatro itens). Os dois primeiros domínios correspondem aos polos positivos e negativos associados ao bem-estar psicológico, enquanto o terceiro representa um indicador de fadiga associado à prática de exercício.

Apesar de existirem vários instrumentos direcionados para a avaliação das respostas das pessoas face ao exercício físico, existe ainda uma escassez de medidas que avaliem as respostas psicológicas que derivam diretamente da resposta aos efeitos do exercício físico (McAuley & Courneya, 1994). Por exemplo, duas das medidas mais conhecidas a este nível são o POMS (*Profile of Mood States* de McNair, Lorr, & Droppleman, 1971) e o PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule* de Watson, Clark, & Tellegen, 1988), tendo uma utilização bastante significativa em contextos de exercício físico. No entanto, é questionável se todos os itens propostos nos instrumentos são adequados para ambientes de prática de exercício físico

Neste sentido, a EESE torna-se relevante pelo facto de pretender avaliar as experiências subjetivas específicas das pessoas face ao exercício físico, assumindo-se que estas podem variar entre um polo mais positivo e outro mais negativo. Paralelamente, os autores desenvolveram uma medida simples e curta que pode ser aplicada nos próprios contextos de prática de exercício físico, procurando assim captar as experiências dos praticantes logo após as sessões de treino.

Neste sentido, os autores propõem uma versão para ser aplicada imediatamente após a prática de exercício físico (e.g., “como se sente neste momento, após ter realizado exercício físico” – Versão após o treino) podendo, no entanto, em função das condições de recolha de dados solicitar-se aos praticantes a recordação dessas mesmas experiências de prática de exercício (e.g., como se sente após ter realizado exercício físico – Versão geral).

Assim sendo, o instrumento é constituído por 12 itens distribuídos pelas três dimensões referidas. Os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de sete pontos (1 = *Nada* até 7 = *Muito*), obtendo-se os “scores” finais a partir da soma da pontuação nos itens de cada dimensão. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores experiências subjetivas no domínio em causa.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Bem-estar psicológico (4 itens)	1, 4, 7, 10 Total = 4 – 28
2. Mal-estar psicológico (4 itens)	2, 5, 8, 11 Total = 4 – 28
3. Fadiga (4 itens)	3, 6, 9, 12 Total = 4 – 28
	Total = 12 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como se sente na prática de exercício físico”) e a natureza confidencial da recolha dos dados.
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento.
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QCV (Praticantes de exercício) (versão após o treino) |

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que as pessoas podem sentir na prática de exercício físico.

Por favor, leia cada uma das palavras atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, como se **sente neste momento**, após ter realizado exercício físico.

Sinto-me...	Nada		Moderadamente				Muito
1. Ótimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Pésimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotado(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado(a)	1	2	3	4	5	6	7
5. Angustiado(a)	1	2	3	4	5	6	7
6. Exausto(a)	1	2	3	4	5	6	7
7. Forte	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado(a)	1	2	3	4	5	6	7
9. Fatigado(a)	1	2	3	4	5	6	7
10. Fantástico(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Infeliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado(a)	1	2	3	4	5	6	7

| QCV (Praticantes de exercício) (versão geral) |

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que as pessoas podem sentir na prática de exercício físico.

Por favor, leia cada uma das palavras atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, como se **sente após ter realizado** exercício físico.

Sinto-me...	Nada		Moderadamente				Muito
1. Ótimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Pésimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotado(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado(a)	1	2	3	4	5	6	7
5. Angustiado(a)	1	2	3	4	5	6	7
6. Exausto(a)	1	2	3	4	5	6	7
7. Forte	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado(a)	1	2	3	4	5	6	7
9. Fatigado(a)	1	2	3	4	5	6	7
10. Fantástico(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Infeliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado(a)	1	2	3	4	5	6	7