



Questionário de Emoções no Desporto (QED)
Sport Emotion Questionnaire (SEQ)

Autoria | Authorship
M. V. Jones e colaboradores
2005

Tradução | Translation
A. Rui Gomes
2008
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group
www.ardh.pt
Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 08/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| -- | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| X | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 08/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| -- | Originally developed this instrument |
| X | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	8
Itens por dimensão 	9
Condições de aplicação 	10
QED Atletas 	11
QED – Versão retrospectiva – Até ao momento atual	12
QED – Versão pré-competitiva – Próxima prova/jogo	13
QED – Versão pré-competitiva – Fase final	14
QED – Versão pré-competitiva – Fase final	15
QED – Versão pós-competitiva – Final da prova/jogo	16
QED – Versão incidente crítico	17

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Faria, J.E., & Gomes, A.R. (2018). Fatores psicológicos envolvidos em situações de stress desportivo: Estudo com jovens atletas. *Revista Sul Americana de Psicologia*, 6(1), 28-53. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/55527>
- Gomes, A. R. (2008). *Questionário de emoções no desporto (QED)* [Sport Emotion Questionnaire]. Manuscrito não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85397>
- Gomes, A. R., Abreu, J., Póvoa, P., & Vaz, J. (2013). Adaptação a situações de estresse no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto. In D. Bartholomeu, J. M. Montiel, F. K. Miguel, L. F. Carvalho, & J. M. H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 411-434). São Paulo: Vetor Editora.
- Gomes, A. R., Fontes, L., Rodrigues, M., & Dias, B. (2021). Burnout in referees: Relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 7(177), 1-7. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/177> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/76221>
- (*) Gomes, A.R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13:939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467-472. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467>
- (*) Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(4), 407-431. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407>
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance emotions. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-007>
- Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Emoções no Desporto (QED) foi adaptado por Gomes (2008) a partir dos trabalhos originais de Jones e colaboradores (2005). Estes autores basearam a construção do “**Sport Emotion Questionnaire**”, em termos da seleção dos adjetivos emocionais, nos contributos de Lazarus (2000) e Hanin (2000). Em Portugal, alguns dados sobre as propriedades psicométricas do instrumento podem ser obtidos em estudos com atletas (Faria & Gomes, 2018; Gomes et al., 2013; Gomes et al., 2022) e árbitros (Gomes et al., 2021; Nogueira et al., 2022).

O instrumento visa avaliar os sentimentos subjetivos associados às emoções em contextos desportivos, tendo por base cinco grandes domínios: (a) ansiedade, (b) tristeza, (c) raiva, (d) excitação e (e) alegria. Os três primeiros domínios avaliam reações emocionais negativas e os dois últimos avaliam reações emocionais positivas.

O QED visa colmatar a inexistência de medidas específicas centradas na avaliação das emoções no desporto, destinando-se a observar as respostas emocionais individuais dos atletas a um acontecimento desportivo em particular. Por isso, a formulação dos itens é precedida por uma afirmação que dirige as respostas dos atletas para uma dada competição ou prova em particular (ex: “como se sente em relação à próxima prova/jogo?”). Este aspeto visa reforçar a distinção entre medidas gerais de avaliação dos afetos e do humor e a natureza particular do QED, que procura analisar as respostas emocionais dos atletas a um acontecimento desportivo concreto e singular. Por isso, na apresentação dos itens são avançadas três possibilidades, que podem ser escolhidas em função dos interesses de cada investigação (“agora”, “neste momento”, “próxima competição”).

Assim sendo, o instrumento é constituído por 22 itens distribuídos pelas cinco dimensões referidas. Os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nada* até 4 = *Extremamente*; 0 = Not at all; 4 = Extremely na versão original), obtendo-se os “scores” finais a partir da soma da pontuação nos itens de cada dimensão e posterior divisão pelo número de itens que

constituem cada uma delas. Assim sendo, valores mais elevados significam uma maior experiência ou intensidade emocional no domínio em causa.

Adicionalmente, procura-se neste instrumento avaliar o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo (“direção” da emoção). A importância e necessidade deste tipo de avaliação têm vindo a ser realçadas na literatura, principalmente nos estudos debruçados sobre os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo (Jones & Swain, 1992). Para tal, é proposto para cada item do instrumento uma escala tipo “Likert” de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Nada importante*; +3 = *Muito positivo*), de modo a que os atletas possam apontar o possível efeito de cada emoção na competição a realizar. O somatório dos itens é obtido da mesma forma que na parte anterior (intensidade das emoções), significando valores mais elevados um efeito mais positivo de cada faceta no rendimento dos atletas.

O QED/SEQ foi adaptado em duas versões distintas. Por um lado, procura-se avaliar os estados emocionais dos atletas em situações pré-competitivas (ex: próxima prova/jogo que vão realizar; fase final do campeonato que vão realizar, etc.). Por outro lado, é proposta a versão pós-competitiva que se destina a avaliar as emoções dos atletas depois da realização de uma determinada competição. Em ambos os casos, existe a necessidade do instrumento ser aplicado o mais próximo da competição (antes ou após a mesma), de modo a obter-se um maior fidelidade relativamente à experiência emocional dos atletas.

| Cotação |

Subescala	Itens
1. Ansiedade (5 itens) (Anxiety)	1, 6, 11, 16, 21 Total = 0 – 4
2. Tristeza (5 itens) (Dejection)	2, 7, 12, 17, 22 Total = 0 – 4
3. Raiva (4 itens) (Anger)	4, 9, 14, 19 Total = 0 – 4
4. Excitação (4 itens) (Excitement)	3, 8, 13, 18 Total = 0 – 4
5. Alegria (4 itens) (Happiness)	5, 10, 15, 20 Total = 0 – 4
	Total = 22 itens

| Itens por dimensão |

<p>Dimensão 1 – Ansiedade</p> <p>1. Preocupado(a) 6. Tenso(a) 11. Nervoso(a) 16. Apreensivo(a) 21. Ansioso(a)</p>	<p>Dimensão 4 – Excitação</p> <p>3. Vigoroso(a) 8. Excitado(a) 13. Ativado(a) 18. Enérgico(a)</p>
<p>Dimensão 2 – Tristeza</p> <p>2. Descontente 7. Triste 12. Infeliz 17. Desiludido(a) 22. Deprimido(a)</p>	<p>Dimensão 5 – Alegria</p> <p>5. Contente 10. Feliz 15. Satisfeito(a) 20. Alegre</p>
<p>Dimensão 3 – Raiva</p> <p>4. Irritado(a) 9. Furioso(a) 14. Chateado(a) 19. Enfurecido(a)</p>	

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar as experiências emocionais dos atletas no desporto”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QED | Atletas |

1. Versão retrospectiva – Até ao momento atual (atletas)
2. Versão pré-competitiva – Próxima prova/jogo (atletas)
3. Versão pré-competitiva – Fase final (atletas)
4. Versão pós-competitiva – Final da prova/jogo (atletas)
5. Versão incidente crítico (atletas)

QED – Versão retrospectiva – Até ao momento atual

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se tem sentido ATÉ ESTE MOMENTO da época desportiva**. Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

Como se tem sentido até este momento da época desportiva?

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4
2. Descontente	0	1	2	3	4
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4
5. Contente	0	1	2	3	4
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4
7. Triste	0	1	2	3	4
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4
10. Feliz	0	1	2	3	4
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4
12. Infeliz	0	1	2	3	4
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4
20. Alegre	0	1	2	3	4
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4

QED – Versão pré-competitiva – Próxima prova/jogo

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sente** relativamente à **PRÓXIMA PROVA/JOGO** que vai realizar.

Para além de referir o modo como se sente, pedimos-lhe que também analise de que forma cada uma das emoções poderá **influenciar** o seu rendimento desportivo. Assim, para cada uma das questões indique se ela poderá ter um efeito **positivo**, **negativo** ou **indiferente** para o seu rendimento na prova/jogo que vai realizar.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

	Como se sente relativamente ao próximo jogo/competição?					Qual o possível efeito no seu rendimento?						
	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente	Muito negativo			Indiferente			Muito positivo
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Descontente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Contente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Triste	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Feliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Infeliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20. Alegre	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

QED – Versão pré-competitiva – Fase final

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sente** relativamente à **FASE FINAL DO CAMPEONATO** que vai realizar.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

Como se sente relativamente à fase final do campeonato?

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4
2. Descontente	0	1	2	3	4
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4
5. Contente	0	1	2	3	4
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4
7. Triste	0	1	2	3	4
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4
10. Feliz	0	1	2	3	4
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4
12. Infeliz	0	1	2	3	4
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4
20. Alegre	0	1	2	3	4
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4

QED – Versão pré-competitiva – Fase final

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sente** relativamente à **FASE FINAL DO CAMPEONATO** que vai realizar.

Para além de referir o modo como se sente, pedimos-lhe que também analise de que forma cada uma das emoções poderá **influenciar** o seu rendimento desportivo. Assim, para cada uma das questões indique se ela poderá ter um efeito **positivo**, **negativo** ou **indiferente** para o seu rendimento na fase final do campeonato.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

	Como se sente relativamente à fase final do campeonato?					Qual o possível efeito no seu rendimento?						
	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente	Muito negativo			Indiferente	Muito positivo		
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Descontente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Contente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Triste	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Feliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Infeliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20. Alegre	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

QED – Versão pós-competitiva – Final da prova/jogo

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sentiu** no final da última **PROVA/JOGO** que realizou.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

Como se sentiu no final da última competição?

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4
2. Descontente	0	1	2	3	4
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4
5. Contente	0	1	2	3	4
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4
7. Triste	0	1	2	3	4
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4
10. Feliz	0	1	2	3	4
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4
12. Infeliz	0	1	2	3	4
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4
20. Alegre	0	1	2	3	4
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4

QED – Versão incidente crítico

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar na sua atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sente** relativamente à possibilidade de **COMETER UM ERRO num momento decisivo** de uma competição importante para si.

Para além de referir o modo como se sente, pedimos-lhe que também analise de que forma cada uma das emoções poderá **influenciar** o seu rendimento desportivo nessa situação. Assim, para cada uma das questões indique se ela poderá ter um efeito **positivo, negativo** ou **indiferente** para o seu rendimento.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada um dos sentimentos descritos.

	Como se sente relativamente à possibilidade de cometer um erro num momento decisivo de uma competição importante para si?					Qual o possível efeito no seu rendimento?						
	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente	Muito negativo			Indiferente		Muito positivo	
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Descontente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Contente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Triste	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Feliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Infeliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20. Alegre	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3