



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

Autoria | Authorship

E. McAuley & K. S. Courneya
1994

Tradução | Translation

A. Rui Gomes
2011

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: 23/07/2024

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: 23/07/2024

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
Condições de aplicação 	9
QCV Praticantes de exercício 	10
QCV (Praticantes de exercício) (versão após o treino).....	11
QCV (Praticantes de exercício) (versão geral)	12

| **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 |

- 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)* [Subjective Exercise Experiences Scale (SEES)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92524>
- (*) Gomes, A. R., Gonçalves, M. A., Maddux, J. E., & Carneiro, L. (2018). The intention-behaviour gap: An empirical examination of an integrative perspective to explain exercise behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 607-621. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1321030> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/57082>
- (*) McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 163-177. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.2.163>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| 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; Gomes et al., 2018).

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 et al., 1971) e o PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule* de Watson et al., 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 o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como se sente na prática de exercício físico”) e o caráter 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 |

1. QCV – versão após o treino

2. QCV – versão geral

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. Péssimo(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. Péssimo(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