

## EESE

Cabral e Palmeira (2003)

DE SEGUIDA IRÁ ENCONTRAR DESIGNADA UMA LISTA DE ADJECTIVOS QUE REFLECTEM A FORMA COMO AS PESSOAS SE SENTEM. ASSINALE, POR FAVOR, COM UM CÍRCULO O NÚMERO DE CADA ITEM (ADJECTIVO) QUE INDICA **A FORMA COMO SE SENTE NORMALMENTE APÓS FAZER EXERCÍCIO**.

	Nada		Moderadamente			Muitíssimo	
1. Ótimo	1	2	3	4	5	6	7
2. Péssimo	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotado	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado	1	2	3	4	5	6	7
5. Angustiado	1	2	3	4	5	6	7
6. Exausto	1	2	3	4	5	6	7
7. Forte	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado	1	2	3	4	5	6	7
9. Fatigado	1	2	3	4	5	6	7
10. Fantástico	1	2	3	4	5	6	7
11. Infeliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado	1	2	3	4	5	6	7

### Notas

A EESE deve ser aplicada logo após o exercício (mude o texto que está em bold na introdução)

### Referência

Cabral, A., & Palmeira, A. (2003). Validação preliminar da Escala da Experiência Subjectiva ao Exercício - EESE – para a língua portuguesa. In P. Malico, J. Antunes e A. Palmeira (Eds) *Actas das IX Jornadas Nacionais de Psicologia do Desporto*

### Syntax

```
COMPUTE BEP = eese1+eese4+eese7+eese10.  
VARIABLE LABELS BEP 'Bem-estar psicológico' .  
EXECUTE .  
COMPUTE MEP = eese2+eese5+eese8+eese11.  
VARIABLE LABELS MEP 'Mal-estar psicológico' .  
EXECUTE .  
COMPUTE Fadiga = eese3+eese6+eese9+eese12.  
VARIABLE LABELS Fadiga 'Fadiga' .  
EXECUTE .
```