



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Informações Gerais

A presente investigação é realizada no âmbito de um trabalho de Seminário da Universidade da Beira Interior, sendo o objectivo estudar os Estados de Humor de alunos da Escola Secundária c/ 3 CEB da Sé – Guarda. Pede-se que em primeiro lugar leia as indicações e depois responda às questões de forma rápida. Todos os dados recolhidos destinam-se unicamente a este estudo e serão sigilosos.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade e atenção.

Dados pessoais

Idade _____ Ano que frequenta _____

Género: 1 - Masculino 2 - Feminino

Praticas Actividade Física regularmente fora da Escola (Coloca Sim se segues um programa de treino, orientado por 1 professor ou treinador, se estás inscrito em algum clube desportivo, por exemplo...se praticas qualquer actividade física de forma esporádica coloca Não)?

1. Sim 2 - Não

Se Sim, que modalidades praticas e qual a frequência semanal?

Se Não, qual o motivo?

ANO LECTIVO 2010 / 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Neste questionário é apresentada uma lista de palavras que descrevem sentimentos que as pessoas têm diariamente. Por favor leia-as cuidadosamente. Depois assinale com uma cruz (X) o número que melhor descreve o modo como se tem sentido durante a última semana, utilizando a seguinte escala:

- 0– Nada
- 1 – Um pouco
- 2 – Moderadamente
- 3 – Bastante
- 4 – Muitíssimo

		0	1	2	3	4
1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Activo					
9	Mal-humorado					
10	Enérgico					
11	Sem valor					
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					

		0	1	2	3	4
22	Sem energia					
23	Miserável					
24	Desnorteado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					

Muito obrigado pela colaboração!!!

ANO LECTIVO 2010 / 2011