

# QUESTIONÁRIO DE EMOÇÕES PÓS-COMPETIÇÃO PARA ATLETAS MIRINS

Por favor, leia cada palavra abaixo e indique como você se sentiu após a competição que acabou de participar. Marque um X na opção que melhor descreve seus sentimentos:

Preocupado(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Triste

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Feliz

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Nervoso(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Orgulhoso(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Com medo

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Animado(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Frustrado(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Confiante

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito

Cansado(a)

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Bastante ( ) Muito [

Este questionário simplificado ajuda a avaliar as emoções dos atletas mirins após a competição, abordando tanto emoções positivas quanto negativas.

É importante que o questionário seja aplicado por um profissional capacitado, como um psicólogo do esporte, para interpretar os resultados adequadamente e oferecer o suporte necessário ao jovem atleta.

