

## **APÊNDICES**

## Apêndice 1

**Tabela 7**

*Análise de variância dos estados de humor, autocriticismo, impulso para a muscularidade, aceitação da imagem corporal e comparação social e aparência física em função da idade*

	<i>Idades</i>						<i>p</i>	<i>F</i>
	20-34 anos		35-49 anos		50-64 anos			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
<b>POMS TOTAL</b>	81,80	20,560	66,71	23,890	83,60	46,030	0,083	2,614
<i>Tensão- Ansiedade</i>	10,80	4,830	9,23	5,136	10,80	5,586	0,517	0,669
<i>Depressão- Rejeição</i>	9,50	8,088	6,52	6,313	12,80	15,515	0,180	1,771
<i>Cólera -Hostilidade</i>	8,70	7,533	6,65	6,124	11,40	12,012	0,319	1,166
<i>Vigor- Atividade</i>	18,85	4,955	16,61	6,494	15,40	1,817	0,302	1,226
<i>Fadiga- Inércia</i>	7,95	5,063	4,94	4,226	8,80	7,887	0,059	2,985
<i>Confusão-Desorientação</i>	7,60	2,963	6,03	3,167	8,40	5,639	0,152	1,954
<b>FSCRS TOTAL</b>	32,30	6,899	34,32	10,846	33,40	6,189	0,751	0,288
<i>Eu Inadequado</i>	10,75	7,587	13,77	8,759	12,80	4,087	0,432	0,853
<i>Eu Tranquilizador</i>	20,85	4,464	18,58	5,784	18,20	3,493	0,282	1,296
<b>EIM TOTAL</b>	67,85	10,117	71,94	17,584	68,00	12,042	0,603	0,511
<i>AFM</i>	30,05	6,955	31,84	8,568	28,80	7,662	0,607	0,504
<i>CFM</i>	37,80	5,197	40,10	10,232	39,20	7,085	0,646	0,441
<b>BIAAQ TOTAL</b>	24,65	9,371	30,97	21,935	26,00	5,339	0,438	0,839
<b>ECSAF TOTAL</b>	123,25	20,996	132,23	30,565	122,00	26,220	0,454	0,801
<i>CC</i>	67,45	10,952	71,90	15,787	65,40	11,283	0,417	0,888
<i>CM</i>	55,80	11,381	60,32	16,690	56,60	14,993	0,552	0,601

*Nota: M = Média; DP = Desvio Padrão; F= valor estatístico da ANOVA; p= nível de significância (\*p < 0,05); POMS = Perfil de Estados de Humor; FSCRS = Escala das Formas do Autocriticismo e de Autotranquilização; EIM = Escala de Impulso para a Muscularidade; BIAAQ =Escala de Aceitação e Ação da Imagem Corporal; ECSAF= Escala de Comparação Social e Aparência Física; AFM= Atitudes focadas na Muscularidade; CFM= Comportamentos focados na muscularidade; CC= Comparação com Colegas; CM=Comparação com Modelos*

## Apêndice 2

### Consentimento Informado

Antes de ceder a sua autorização para participar neste estudo, pedimos-lhe que leia este pequeno texto.

Este estudo, realizado no âmbito de uma dissertação de mestrado do Instituto Superior Miguel Torga, tem como principal objetivo perceber a relação entre a imagem corporal masculina e mecanismos de autorregulação emocional, em praticantes de exercício físico.

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que preencha um pequeno protocolo de instrumentos de avaliação.

A sua participação, embora voluntária, é muito importante para a realização deste estudo.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos, sendo utilizados apenas para fins estatísticos.

A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Se, em algum momento, optar por não continuar, é livre de desistir e entregar o protocolo.

Uma vez terminado o protocolo, por favor, devolva-o.

Obrigada pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fui esclarecido acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação e que aceito participar nela de livre vontade, além de autorizar o uso dos dados para os fins estatísticos relacionadas com esta pesquisa.

Assinatura /rubrica: \_\_\_\_\_

Leiria, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Contactos: marialuisarebelo@hotmail.com

## Apêndice 3

### Questionário sociodemográfico

1. Idade: \_\_\_\_\_ anos

2. Habilitações literárias:

Não sabe ler e escrever  Ensino Básico  Ensino Preparatório

Ensino Secundário  Licenciatura  Bacharelato  Mestrado

Doutoramento

3. Profissão: \_\_\_\_\_

4. Peso (atual): \_\_\_\_\_ Kg

5. Altura (atual): \_\_\_\_\_ m \_\_\_\_\_ cm

6. Pratica exercício físico? Sim  Não

6.1. Preencha a tabela abaixo apresentada, em relação ao(s) desportos que pratica:

Atividade física que pratica	Nº de vezes por semana que pratica esta atividade	Nº de horas por semana que pratica esta atividade
1.		
2.		
3.		
4.		

6.2. Se tem uma profissão que exija a prática de exercício físico, diferencie aqui as características dessa atividade física:

Atividade física que pratica no âmbito da sua profissão	Nº de vezes por semana que pratica esta atividade	Nº de horas por semana que pratica esta atividade
1.		
2.		
3.		
4.		

**7. Em criança/adolescente tinha excesso de peso/obesidade ou peso abaixo do normal (magreza excessiva)?**

Sim  Não

**7.1.1 Qual?**

Excesso de peso  Obesidade  Peso abaixo do normal/Magreza

**8. Está satisfeito com a sua imagem corporal?**

Sim  Não, gostaria de aumentar o meu peso  Não, gostaria de perder peso

Apesar de não querer aumentar/perder peso, não gosto de algumas partes do meu corpo (e.g. barriga, pernas)

**9. Tem algum cuidado especial com a sua alimentação?**

Sim  Não

**9.1. Se sim:**

Faço dietas para perder peso	
Faço dietas para manter o peso	
Faço dietas para aumentar de peso	
Tomo suplementos energéticos (batidos proteicos, vitaminas, carboidratos,...)	

**10. Qual(quais) o/s seu/s objectivo/s ao praticar exercício físico?**

Controlo do peso	
Aptidão física (melhorar a força, flexibilidade e/ou resistência cardiorrespiratória)	
Saúde (para melhorar a resistência a doenças, para manter o bem estar, melhorar a saúde em geral,...)	
Harmonia do corpo	
Atratividade física (para melhorar a aparência, para ser atraente, para ser sexualmente desejável)	
Disposição (para melhorar o humor, para lidar melhor com o stresse e ansiedade)	

Diversão (para fazer novos amigos, para conviver,...)	
---	--

## Apêndice 4



Marinha Grande, Setembro de 2016

**Exmo.(a) Sr.(a).**

Diretor do Ginásio Wellness Life Health Club

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia e encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização de Psicoterapia em Psicologia Clínica Cognitivo Comportamental, no Instituto Superior Miguel Torga.

Pretendo realizar um estudo conducente à obtenção do Grau de Mestre, cujo principal objetivo é analisar a relação entre a autoimagem corporal masculina e mecanismos de autorregulação emocional em praticantes de exercício físico.

É neste âmbito que venho solicitar a vossa Ex<sup>a</sup> a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos homens que frequentam o ginásio. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento e/ou contacto pessoal quando V. Ex.<sup>a</sup> considerar oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,

Maria Luísa Lameiras Rebelo

Email: [marialuisarebelo@hotmail.com](mailto:marialuisarebelo@hotmail.com)

Telemóvel: 915808174

## Apêndice 5

Re: Fw: Pedido de autorização utilização instrumentos aos autores - Google Chrome

<https://outlook.live.com/owa/projection.aspx>

Responder | Eliminar | Lixo | ...

Bom dia Luísa,

Na condição de coorientadora e considerando o tema da sua tese muito relevante, naturalmente que autorizo o uso da Escala de Impulso para a Muscularidade (versão que validei, juntamente com outros autores). Julgo que tem já toda a informação necessária para uso da escala.

Cumprimentos

Mariana Marques

Em 3 de janeiro de 2018 14:41, MARIA LUISA LAMEIRAS REBELO <[marialuisarebelo@hotmail.com](mailto:marialuisarebelo@hotmail.com)> escreveu:

**Pedido de autorização utilização instrumentos aos autores**

Bom dia Prof.a. Mariana Marques,

Sou aluna de mestrado em psicologia clínica do Instituto Superior Miguel Torga, encontrando-me a desenvolver um estudo sobre a relação entre a autoimagem corporal masculina e mecanismos de autorregulação emocional em praticantes de exercício físico.

Neste contexto, gostaria de lhe solicitar autorização para utilizar a EIM (Escala de Impulso para a Muscularidade) neste estudo.

Se possível, solicito ainda que me envie o material bibliográfico referente a este instrumento.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Luísa Rebelo

Taskbar: Disertação MariaLui... | marialuisarebelo@h... | Re: Fw: Pedido de a... | Detecção interactiva... | PT | 10:56



## Apêndice 6

Re: Pedido de autorização utilização instrumentos aos autores - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Responder | Eliminar | Lixo | ...

boa noite

Pode utilizar o instrumento POMS sempre que desejar

boa sore

Maria Helena Azevedo

Em 2018-01-03 14:42, MARIA LUISA LAMEIRAS REBELO escreveu:

Bom dia Prof.a. Helena Azevedo,

Sou aluna de mestrado em psicologia clínica do Instituto Superior Miguel Torga, encontrando-me a desenvolver um estudo sobre a relação entre a autoimagem corporal masculina e mecanismos de autorregulação emocional em praticantes de exercício físico.

Neste contexto, gostaria de lhe solicitar autorização para utilizar a POMS (Perfil de Estados de Humor) neste estudo.

Se possível, solicito ainda que me envie o material bibliográfico referente a este instrumento.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Luísa Rebelo

Taskbar: Dissertação MariaLui..., marialuisarebelo@h..., Re: Pedido de autori..., Detecção interactiva...

System tray: PT, 10:54

## Apêndice 7

Re: Pedido de autorização utilização instrumentos aos autores - Google Chrome

<https://outlook.live.com/owa/projection.aspx>

Responder | Eliminar | Lixo | ...

Boa tarde Maria Luisa,

Agradeço, desde já, o seu interesse pelo nosso trabalho e dou-lhe a nossa permissão para utilizar a Escala de Comparação Social através da Aparência Física e a Escala de Aceitação e Acção em relação à Imagem Corporal nos seus trabalhos de mestrado.

Envio em anexo os artigos da validação destas medidas.

Com os meus melhores cumprimentos,

Cláudia Ferreira

Em 2018-01-03 14:48, MARIA LUISA LAMEIRAS REBELO escreveu:

Bom dia Prof.a. Cláudia Ferreira,

Sou aluna de mestrado em psicologia clínica do Instituto Superior Miguel Torga, encontrando-me a desenvolver um estudo sobre a relação entre a autoimagem corporal masculina e mecanismos de autorregulação emocional em praticantes de exercício físico.

Neste contexto, gostaria de lhe solicitar autorização para utilizar a ECSAF (Escala de Comparação Social da Aparência Física) e a BI-AAQ (Escala de Aceitação e Acção da Imagem Corporal) neste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Luísa Rebelo

PT 12:49

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### Escala de impulso para a muscularidade (Marques, Pereira, Espírito-Santo e Castilho, 2014)

Por favor leia cada uma das frases cuidadosamente e escolha a resposta que mais se adequa a si.

	1 Sempre	2 Muito frequentemente	3 Frequentemente	4 Por vezes	5 Raramente	6 Nunca
1. Gostava de ser mais musculado						
2. Levanto pesos para ganhar músculo						
3. Uso proteínas ou suplementos energéticos						
4. Bebo batidos proteicos ou para aumento de peso						
5. Tento consumir o maior número possível de calorias num dia						
6. Sinto-me culpado se falto a uma sessão de treino						
7. Penso que me sentiria mais confiante se tivesse mais massa muscular						
8. As outras pessoas pensam que eu treino com pesos demasiadas vezes						
9. Penso que teria melhor aparência se ganhasse 20 quilos de massa muscular						
10. Penso em tomar esteróides anabólicos						
11. Penso que me sentiria mais forte se ganhasse um pouco mais de massa muscular						
12. Penso que o meu plano de treino (para aumento de peso) interfere com outros aspetos da minha vida						
13. Penso que os meus braços não são suficientemente musculados						
14. Penso que o meu peito não é suficientemente musculado						
15. Penso que as minhas pernas não são suficientemente musculadas						

## Anexo 2

E.C.S.A.F

(Ferreira, Pinto Gouveia & Duarte, 2011)

Instruções:

Gostaríamos de saber como é que as pessoas se comparam fisicamente com os outros. Por favor, assinale com um círculo o número que, em cada linha, melhor traduz a forma como se sente no relacionamento com as outras pessoas.

*Quando me comparo fisicamente com os meus colegas/amigos ou com outros rapazes conhecidos sinto-me:*

<b>Inferior</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Superior</b>
<b>Não atraente</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais atraente</b>
<b>Indesejável</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais desejável</b>
<b>Inseguro</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais seguro</b>
<b>Feio</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Bonito</b>
<b>Diferente</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Igual</b>
<b>Rejeitável</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Aceite</b>
<b>Desvalorizado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Valorizado</b>
<b>Ignorado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Cobiçado</b>
<b>Menos popular</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais popular</b>
<b>Menos elegante</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais elegante</b>
<b>Desprezado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Invejado</b>

*Quando me comparo fisicamente com actores, atletas e outros homens famosos sinto-me:*

<b>Inferior</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Superior</b>
<b>Não atraente</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais atraente</b>
<b>Indesejável</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais desejável</b>
<b>Inseguro</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais seguro</b>
<b>Feio</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Bonito</b>
<b>Diferente</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Igual</b>
<b>Rejeitável</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Aceite</b>
<b>Desvalorizado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Valorizado</b>
<b>Ignorado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Cobiçado</b>
<b>Menos popular</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais popular</b>
<b>Menos elegante</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Mais elegante</b>
<b>Desprezado</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>Invejado</b>

**BI-AAQ**

(Sandoz, E., Wilson, K., Merwin, R., *in press*)

Em baixo irá encontrar uma lista de afirmações. Por favor classifique a veracidade de cada uma delas em relação a si. Use a seguinte escala de classificação para as suas escolhas. Por exemplo, se acredita que a afirmação é “sempre verdade”, deverá escrever um 7 antes da afirmação.

---

<b>Nunca verdadeiro</b>	<b>Muito raramente verdadeiro</b>	<b>Raramente verdadeiro</b>	<b>Algumas vezes verdadeiro</b>	<b>Muitas vezes verdadeiro</b>	<b>Quase sempre verdadeiro</b>	<b>Sempre verdadeiro</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

---

- \_\_\_ 1. A preocupação com o meu peso torna-me difícil viver a vida que valorizo.
- \_\_\_ 2. Preocupo-me demasiado com o meu peso e com a forma do meu corpo.
- \_\_\_ 3. Vou-me abaixo quando me sinto mal com o meu peso ou com a forma do meu corpo
- \_\_\_ 4. Os meus pensamentos e os meus sentimentos acerca do meu peso e forma corporal têm de mudar antes de eu tomar decisões importantes na minha vida.
- \_\_\_ 5. A preocupação com o meu corpo ocupa demasiado o meu tempo.
- \_\_\_ 6. Se começo a sentir-me gorda, tento pensar noutra coisa.
- \_\_\_ 7. Antes de planear algo importante, tenho de me sentir melhor com o meu corpo.
- \_\_\_ 8. Terei melhor controlo sobre a minha vida se controlar os pensamentos negativos acerca do meu corpo.
- \_\_\_ 9. Para controlar a minha vida preciso de controlar o meu peso.
- \_\_\_ 10. Sentir-me gorda causa problemas na minha vida.
- \_\_\_ 11. Quando começo a pensar acerca do tamanho e forma do meu corpo, é-me difícil fazer seja o que for.
- \_\_\_ 12. As minhas relações com os outros seriam melhores se o meu peso e/ou forma do corpo não me incomodassem.

## Anexo 4

### FSCRS

(Gilbert et al., 2004);

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., 2005)

**Instruções:** Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Leia cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinale com uma cruz aquela melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (é verdadeiro no seu caso). Para isso utilize a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	Sou um pouco assim	Sou moderadamente assim	Sou bastante assim	Sou extremamente assim
0	1	2	3	4

#### Quando as coisas correm mal:

	0	1	2	3	4
1.Desaponto-me facilmente comigo mesmo(a).					
2.Há uma parte de mim que me inferioriza.					
3.Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.					
4.Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a).					
5.Perdooo-me facilmente.					
6.Há uma parte de mim que sente que não é suficientemente boa.					
7.Sinto-me derrotado(a) pelos meus pensamentos auto-críticos.					
8.Continuo a gostar de quem sou.					
9.Fico tão zangado(a) comigo mesmo(a) que quero magoar-me ou fazer mal a mim mesmo(a).					
10.Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a).					
11.Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.					
12.Deixo de me importar comigo mesmo(a).					
13.É-me fácil gostar de mim mesmo(a).					
14.Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.					
15.Chamo nomes a mim mesmo(a).					
16.Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a).					
17.Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).					
18.Penso que mereço o meu auto-criticismo.					
19.Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).					
20.Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspetos de que não gosta.					
21.Encorajo-me a mim mesmo(a) em relação ao futuro.					
22.Não gosto de ser como sou.					

## Anexo 5

### POMS

(Azevedo, M.H.P.; Silva, C.F.; Veiga, M.R., 1992;  
 Instituto de Psicologia Médica, F.M.C.; E-mail: psicomed@fmed.uc.pt )

A seguir encontrará uma lista de palavras que descrevem sentimentos que as pessoas têm. À frente de cada palavra coloque um círculo (O) no algarismo que melhor descreve o como se tem sentido durante a **ÚLTIMA SEMANA**, incluindo hoje.

	Muitíssimo						Muitíssimo				
	Moderadamente				Muito		Moderadamente				Muito
	Um pouco						Um pouco				
	De maneira nenhuma						De maneira nenhuma				
	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
1. Afável.....	0	1	2	3	4	34. Nervoso .....	0	1	2	3	4
2. Tenso.....	0	1	2	3	4	35. Só.....	0	1	2	3	4
3. Irado .....	0	1	2	3	4	36. Desgraçado.....	0	1	2	3	4
4. Esgotado .....	0	1	2	3	4	37. Desnortado.....	0	1	2	3	4
5. Infeliz.....	0	1	2	3	4	38. Alegre.....	0	1	2	3	4
6. Com ideias claras.....	0	1	2	3	4	39. Amargurado .....	0	1	2	3	4
7. Animado.....	0	1	2	3	4	40. Exausto .....	0	1	2	3	4
8. Baralhado.....	0	1	2	3	4	41. Ansioso .....	0	1	2	3	4
9. Desgostoso com coisas que aconteceram.....	0	1	2	3	4	42. Disposto para brigar.....	0	1	2	3	4
10. Trémulo.....	0	1	2	3	4	43. Bom carácter.....	0	1	2	3	4
11. Desatento .....	0	1	2	3	4	44. Pessimista.....	0	1	2	3	4
12. Irritado.....	0	1	2	3	4	45. Desesperado .....	0	1	2	3	4
13. Atencioso .....	0	1	2	3	4	46. Indolente.....	0	1	2	3	4
14. Triste.....	0	1	2	3	4	47. Revoltoso .....	0	1	2	3	4
15. Activo .....	0	1	2	3	4	48. Desamparado... ..	0	1	2	3	4
16. Enervado .....	0	1	2	3	4	49. Saturado .....	0	1	2	3	4
17. Rabugento .....	0	1	2	3	4	50. Espantado .....	0	1	2	3	4
18. Neura.....	0	1	2	3	4	51. Desperto .....	0	1	2	3	4
19. Cheio de força.....	0	1	2	3	4	52. Desiludido.....	0	1	2	3	4
20. Aterrorizado .....	0	1	2	3	4	53. Furioso .....	0	1	2	3	4
21. Sem esperança.....	0	1	2	3	4	54. Eficiente.....	0	1	2	3	4
22. Descontraído .....	0	1	2	3	4	55. Seguro de si.....	0	1	2	3	4
23. Indigno .....	0	1	2	3	4	56. Cheio de vida.....	0	1	2	3	4
24. Rancoroso .....	0	1	2	3	4	57. Mau humor.....	0	1	2	3	4
25. Simpático .....	0	1	2	3	4	58. Inútil.....	0	1	2	3	4
26. Resmungão.....	0	1	2	3	4	59. Esquecido .....	0	1	2	3	4
27. Agitado .....	0	1	2	3	4	60. Despreocupado .....	0	1	2	3	4
28. Incapaz de me concentrar....	0	1	2	3	4	61. Assustado .....	0	1	2	3	4
29. Fatigado .....	0	1	2	3	4	62. Culpado .....	0	1	2	3	4
30. Prestável.....	0	1	2	3	4	63. Vigoroso .....	0	1	2	3	4
31. Chateado .....	0	1	2	3	4	64. Hesitante.....	0	1	2	3	4
32. Desanimado .....	0	1	2	3	4	65. Desorientado .....	0	1	2	3	4
33. Ressentido .....	0	1	2	3	4						