

## A Mensuração da variável “Estado de Espírito” na população Portuguesa

Teresa Garcia-Marques

Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa

### Resumo

*Neste artigo, após a apresentação de uma revisão crítica e sumariada das operacionalizações do conceito “estado de espírito” (mood) oferecidas na literatura de investigação psicológica, são oferecidas algumas propostas de operacionalização do construto na língua portuguesa. É assim apresentada uma escala de avaliação do estado de espírito construída com base na metodologia proposta por Likert, numa versão de 29 itens e numa versão reduzida de 4 itens; um conjunto de diferenciais semânticos com estudo das suas características psicométricas ao longo de 4 estudos diferentes; bem como o estudo da validade concorrente destas duas medidas em comparação com a utilização de um simples “termómetro avaliativo” do estado de espírito.*

*Palavras-chave:* Escalas de avaliação, Estado de espírito.

O desenvolvimento de pesquisa sobre o impacto do estado de espírito em diferentes processos e comportamentos (para uma revisão ver, por exemplo, Garcia-Marques, 1999; Martin & Clore, 2001) impõe a necessidade de se desenvolverem formas de mensuração deste construto em língua portuguesa. A vasta pesquisa em torno deste conceito, levada a cabo nos países anglo-saxónicos, é acompanhada pelo desenvolvimento de vários e variados instrumentos de medida do sentimento designado de “mood” (estado de espírito). Esta diversidade de instrumentos de medida (definições operacionais do construto estado de espírito) tem subjacente uma diversidade de pressupostos que no seu conjunto traduzem uma falta de consenso na definição conceptual subjacente (ver Garcia-Marques, 2001).

Neste artigo após a apresentação de uma revisão crítica e sumariada das operacionalizações do conceito “estado de espírito” (mood) oferecidas na literatura de investigação psicológica, salientarei os aspectos consensuais destas diferentes medidas e apresentarei algumas propostas de operacionalização

---

A preparação deste artigo foi feita com suporte da FCT, através do financiamento do projecto POCTI/PSI/42239/2001. Agradeço a Leonel Garcia-Marques, Teresa Almeida Rocha e a Rui Bárto Ribeiro os comentários feitos à versão anterior.

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Teresa Garcia-Marques, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Rua Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisboa; E-mail: gmarques@ispa.pt

do construto em língua portuguesa. Estas propostas são detalhadamente caracterizadas quanto à sua validade e fidelidade.

### *Como medir o estado de espírito?*

A operacionalização do conceito de “estado de espírito” tende a seguir a estratégia de “auto-relato” (self-report) consciente. Respondendo a um inquérito o indivíduo dá a conhecer ao investigador a forma como se “sente”. Sendo o “estado de espírito” uma “experiência subjectiva”, o indivíduo é tido como o melhor conhecedor da sua valência e intensidade. Apesar desta experiência ser descrita como tendo alguns correlatos fisiológicos, a sua utilização como medida não obstrusiva é posta em causa pelo facto de nenhuma destas medidas ter, até ao momento, demonstrado suficiente validade discriminante.

Como exemplos de excepção a esta metodologia, encontramos a utilização de sistema de observação/avaliação por um conjunto de juizes das expressões faciais, e/ou verbais dos indivíduos em estudo. Apesar de carecer da validade experiencial associada ao “auto-relato” este método contorna alguns dos problemas de exigência experimental (demand *characteristics*) que lhe podem estar associadas. Tal é tanto mais relevante quanto mais susceptível a este enviesamento for a população em estudo, como pode ser o caso da avaliação do estado de espírito em crianças (ver Brenner, 2000).

O sistema de observação envolve, habitualmente, o registo da voz ou da imagem (e.g., facial) do indivíduo e a posterior avaliação deste por dois ou mais juizes com base num sistema de codificação criado *a priori*. Este sistema de codificação tende a ir para além da avaliação de estados de espírito, visto tender a diferenciar a manifestação de vários tipos de emoções (ver sistema fornecido por exemplo por Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972; Izard, Huebner, Risser, & Dougherty, 1982). O foco no estado de espírito é, porém, encontrado em alguns dos estudos que utilizam esta metodologia. Fry e Preston (1981), por exemplo, pediram a juizes, cegos às condições experimentais, para avaliar as expressões faciais das crianças utilizando uma única dimensão, que era definida por uma escala bipolar de 5 pontos ancorada em muito contente e muito triste. Por seu lado Potts, Morse, Felleman, e Masters (1986) pediram a um par de juizes para avaliar listas de pensamentos gerados pelos seus participantes em duas escalas unipolares de 9 pontos que definiam as dimensões tristeza e alegria.

### *Os instrumentos de medida do estado de espírito*

Os “instrumentos” de auto-relato utilizados para mensurar um estado de espírito variam tanto na forma como conceptualizam o construto a mensurar como em algumas questões metodológicas.

O *Beck depression inventory* é apresentado na literatura como uma medida de “*mood*”. Trata-se de uma escala que visa mensurar o grau de “humor depressivo” do indivíduo com base na sua auto-classificação num nível ordinal de várias das dimensões que definem as características típicas do deprimido. Valores elevados nesta medida definem um “estado depressivo”.

Note-se que a utilização desta escala como medida do “estado de espírito” não só restringe o acesso ao pólo negativo da experiência subjectiva do indivíduo como tem subjacente a ideia de que o estado de “espírito negativo” se cruza com as características de um quadro clínico depressivo. Este pressuposto é contestado por aqueles autores que restringem a noção de “estado de espírito” um estado instável e em constante mudança (ver Garcia-Marques, 2001 para a discussão)<sup>1</sup>. Corroborando esta crítica alguns estudos, ao demonstrarem a possibilidade de manipulação do estado de espírito dos

<sup>1</sup> É igualmente criticável considerar estas medidas de “mood”, enquanto depressão, como correspondendo à distinção do construto enquanto traço vs. estado (ver adiante). Como se a depressão não pudesse ter inscrições temporais várias e não pudesse ela própria ser diferenciada em “traço” e “estado”.

indivíduos deprimidos, com níveis semelhantes ao dos não deprimidos, sugerem a ortogonalidade dos dois conceitos (Alloy & Abramson, 1979; Ribeiro, 2002).

A metodologia de construção de uma escala de medida fornecida por Likert (1932), também tem dado suporte à concepção de instrumentos de medida do estado de espírito. Likert propõe a elaboração de um conjunto vário de afirmações (uma amostra aleatória de 20 a 30 afirmações permitiria uma maior consolidação da inferência estatística associada à generalização dos dados obtidos a qualquer outra amostra de afirmações) fortemente associadas a um pólo do construto (neste caso, sentir-se num estado de espírito muito positivo ou muito negativo) às quais se associaria uma escala ancorada na dimensão concordo-discordo. Barrett e Russel (1998) exemplificam o uso destes princípios métricos ao associar uma escala de “quão bem me descreve” a várias afirmações descritivas de um estado de espírito. Por seu lado, Henss (1999) desenvolve com a metodologia de Likert, em língua alemã, uma escala de 15 itens, que distingue uma medida de cronicidade e de reactividade.

Uma das formas mais populares de mensuração do estado de espírito, é a utilização de *Multiple affect adjective check lists* (e.g., PANAS – Watson, Clark, & Tellegen, 1988, POMS – McNair, Lorr, & Droppleman, 1971/1981; UWIST Mood Adjective Checklist – Matthews, Jones, & Chamberlain, 1990; MAACL – Zuckerman & Lubin, 1965). Estas listas são compostas por diferentes adjectivos que traduzem sentimentos/“afectos” (ex: *happy, fearful, agreeable, interested, surprise, sad, frustrated, depressed, dissatisfied*). De algum modo é requerido que o indivíduo assinale aqueles que representam o modo como se sente. Esta informação pode ser fornecida por o indivíduo (a) seleccionar/assinalar os sentimentos que são por ele experienciados (e.g., Zuckerman & Lubin, 1985), (b) por assinalar em escalas (de diferentes dimensões) o “quão bem” cada adjectivo representa o seu sentir, (c) por assinalar a frequência com que cada um dos sentimentos é experienciado etc.<sup>1</sup>

Algumas destas listas incorporam os adjectivos opostos em “diferenciais semânticos”, tendo assim subjacente a bipolaridade dos diferentes sentimentos (e por tal mútua exclusividade de um estado positivo e negativo – ver para discussão e.g., Russell & Carroll, 1999; Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2001)<sup>2</sup>.

O número de adjectivos que compõem a lista apresentada ao indivíduo tem sido variado, indo de 3 adjectivos a por exemplo 235. Como exemplo da tendência para agregar um grande número de adjectivos à construção de uma medida do estado de espírito temos o MSQ-R (*motivational state questionnaire – revised form*; Anderson & Revelle, 1994): este define-se como uma medida multidimensional do estado de espírito contendo 72-itens associados a quatro níveis ordinais de respostas: 1=nem por isso, 2=um pouco, 3=moderadamente, 4=muito. Este questionário inclui os itens da *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson et al., 1988) da *Activation-Deactivation Adjective Checklist* (Thayer, 1989) bem como outros adjectivos referidos no espaço circumplexo afectivo (Larsen & Diener, 1992).

Este, como outros instrumentos, sendo multidimensional fornece várias medidas relacionadas com o estado de espírito do indivíduo (resultantes das dimensões múltiplas contempladas nas escalas).

<sup>1</sup> O formato de resposta utilizado nestas listas parece ter grande impacto na validade da medida, por afectar as correlações encontradas entre afectos positivos e negativos. Tal facto leva autores como, por exemplo, Green et al. (1993) e Watson e Tellegen (1999) a recomendarem a exclusão das “check-list” de adjectivos da lista de instrumentos válidos de mensuração do afecto.

<sup>2</sup> Sumariando os tópicos de discussão em torno desta questão: A ideia de que o afecto positivo e negativo representam pólos opostos de uma única dimensão ou dimensões distintas é um assunto polémico em estudo. A utilização de escalas bipolares “obriga” os participantes a entenderem o seu sentir em termos bipolares enquanto a utilização de escalas unipolares permite maior flexibilidade e o próprio estudo da relação entre os afectos positivos e negativos. Questões metodológicas várias associadas a erros de medida e às características das distribuições das variáveis, por afectarem grandemente os coeficientes de correlação obtidos em diferentes estudos, têm tornado a questão de difícil resposta (ver por exemplo Watson & Tellegen, 1999). Podemos-nos, no entanto, questionar se esta questão polémica se deve ou não associar á questão de mensuração do “estado de espírito” ou se é pelouro exclusivo da esfera de “afectos” (ver Garcia-Marques, 2001).

Uma nota global é, no entanto, tida como a medida do “estado de espírito” do indivíduo. O cálculo desta nota global ao ignorar as diferenças entre os sentimentos específicos mapeados no instrumento define uma concepção particular do construto “estado de espírito”. Assim, por exemplo a POMS (*Profile of Mood States*) que se apresenta com 65-itens definidos por adjectivos avaliados em intervalos de 5-pontos, é uma escala de medida com 6 factores que visam mensurar Tensão-Ansiedade (T), Depressão-Melancolia (D), Ira-Hostilidade (A), Vigor-Actividade (V), Fadiga-Inércia (F), e Confusão-Desorientação (C) (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971/1981). Esta mesma escala fornece uma medida global de “estado afectivo” – mais propriamente uma medida geral de nível de perturbação do estado de espírito.

De uma forma geral, a análise das escalas que têm por base adjectivos, têm sugerido a constante presença de dois factores independentes na mensuração de afecto: o factor definido pelo pólo afectivo negativo e o definido pelo pólo afectivo positivo (Diener & Emmons, 1984; Russell, 1980, 1983; Watson, Clark, & Tellegen, 1984; Watson & Tellegen, 1985; Zevon & Tellegen, 1982). À dimensão positiva do afecto associam-se termos que reflectem entusiasmo (e.g., *excited, enthusiastic*), energia (e.g., *active, energetic*), um estado de alerta (e.g., *alert, attentive*), e determinação (e.g., *strong, determined*). À dimensão negativa associam-se vários sentimentos negativos do tipo *distressed, nervous, afraid, angry, guilty, e scornful*.

Mensurar o estado de espírito através de listas variadas de adjectivos parece ter subjacente a ideia de que diferentes estados emocionais activados (traduzidos nos adjectivos da escala) contribuem de igual modo para a experiência subjectiva que define a variável a ser mensurada: “afecto” ou “estado de espírito” (? – Uma questão por responder!). É polémica a ideia de que todos os sentimentos traduzidos pelos adjectivos utilizados têm uma contribuição idêntica para o estado afectivo geral. O sentir intensamente uma emoção específica poderá ter uma contribuição para a medida geral de afecto idêntica ao sentir moderadamente algumas dessas emoções. Tal facto deveria ser levado em conta pelos investigadores que não partilham a ideia de existência de uma relação directa entre todas as emoções e os estados de espírito. Coerentemente, estes investigadores, deveriam restringir o uso de adjectivos àqueles que pressupõem estabelecer uma relação mais directa com o construto.

Uma visão alternativa da medida do estado de espírito por listas variadas e extensas de adjectivos poderá ser a de que, sendo o “afecto” uma referência abstracta da positividade e negatividade dos sentimentos (ver Garcia-Marques, 2001), e o “estado de espírito” um afecto experienciado de forma difusa, o indivíduo ancora a interpretação do seu sentir nos adjectivos fornecidos de uma forma tal que, o sentir é captado indirectamente em suas respostas, como que se de uma medida implícita se tratasse. A variância comum das respostas do indivíduo captaria, assim, o estado de espírito de uma forma indirecta.

#### *A mensuração do estado de espírito nos estudos experimentais*

Os estudos experimentais que manipulam ou mensuram o estado de espírito momentâneo dos participantes têm utilizado vários dos instrumentos até aqui referidos. No entanto, os condicionamentos experimentais associados à maioria destes estudos, têm levado a que a maioria das vezes o estado de espírito seja mensurado em escalas de reduzida dimensão (entre 1 e 10 itens). Relevante é o facto de que, embora todos estes estudos se dirijam ao mesmo objecto de medida, pressupondo equivalência de medidas, a verdade é que eles diferem no tipo de medida utilizada sem que se conheçam as suas relações.

Para ilustrar esta diversidade e salientar a possível não equivalência das medidas vejamos alguns exemplos de como os estudos experimentais têm operacionalizado o construto “estado de espírito” (ver Garcia-Marques, 1999, para uma revisão mais exhaustiva).

McFarland e Buehler (1997) com o objectivo de estudar o papel do conhecimento do estado afectivo na memória pede aos participantes dos seus estudos para avaliar o seu estado de espírito em 7 dimensões definidas por um conjunto de 7 adjectivos (*happy, satisfied, pleased, proud, competent, disappointed, e sad*) numa escala ancorada em 1 (nem por isso) a 9 (extremamente) (alfa de Cronbach=.87).

Ruder e Bless (2003) estudam o impacto do estado de espírito no uso da fluência de processamento como heurística na realização de diversos tipos de julgamento. Para verificar a eficácia da sua manipulação do estado de espírito os autores colocam aos participantes duas questões que apenas procuram salientar a valência positiva ou negativa do seu sentir momentâneo. Assim, como forma de responder à questão “*How do you feel right now?*,” é fornecido aos participantes duas escalas de avaliação ancoradas em 1 (muito mal) e 9 (muito bem), e 1 (muito triste) a 9 (muito contente) ( $r=0.93$ ).

Ottati e Isbell (1996) no seu estudo do impacto que o estado de espírito no momento de codificação da informação sobre um alvo pode exercer em subsequentes julgamentos sobre o mesmo, utilizam o que consideraram ser diferentes medidas do construto<sup>1</sup>. Os participantes em primeiro lugar indicavam como se sentiam naquele preciso momento (*how you feel at this moment*) numa escala ancorada em 1 (extremamente contentes) a 7 (extremamente tristes). Seguidamente descreviam o seu estado de espírito no momento (*how you would describe your mood at this moment*) numa escala de 1 (um estado de espírito extremamente bom) a 7 (um estado de espírito extremamente mau). Por fim assinalavam o seu estado de espírito num termómetro em graus *Fahrenheit* que ancora em 0 – “eu não me sinto num estado de espírito bom” e 100 – “eu sinto-me num estado de espírito muito bom”.

#### *Medir um “traço” ou um “estado”?*

Nos exemplos fornecidos relativos ao modo de operacionalizar o conceito nos estudos experimentais, salienta-se o facto da instrução dada ao participante delimitar a análise do seu sentir ao “presente momento”. Tal nem sempre acontece. As instruções associadas a outros instrumentos de medida podem pedir ao indivíduo para se reportar a diferentes amplitudes temporais. Focando esta variável, Watson (1988) analisa os dados da PANAS quando associados a diferentes instruções temporais como: a) neste preciso momento (b) hoje; (c) durante a semana passada; (d) durante as passadas semanas; (e) durante o ano passado e (f) em geral, (em Média). Os resultados sugerem que a estabilidade das medidas em teste-reteste, é tanto mais superior quanto mais a instrução se afasta no tempo (replicando dados Diener & Larsen, 1984; Epstein, 1979). O facto da dimensão temporal ter um impacto relevante na estabilidade de mensuração do construto em situação de teste-reteste tem dado suporte á ideia de que o *mood* pode ser mensurado quer como traço (i.e., diferenças persistentes entre os níveis afectivos gerais) ou como “estado” (dando sentido à tradução do termo *mood* para “estado de espírito” – que salienta a flutuação e inconstância do sentimento).

#### *O que é comum a todas as operacionalizações?*

Procurando perceber as comunalidades destas medidas podemos dizer que, todas as formas de operacionalizar a variável estado de espírito pressupõem como características importantes tanto a sua *polaridade negativa vs. positiva* como a sua *dimensionalidade intervalar*. As instruções associadas às diferentes medidas apelam a activação do construto como uma experiência subjectiva associada quer

<sup>1</sup> Infelizmente é reportada nenhuma informação sobre a relação que as diferentes medidas estabelecem entre si, sendo apenas referido que as medidas foram consideradas em separado.

a um espaço temporal curto (estado) como a um espaço mais longo (traço – ver e.g., Tellegen, 1985; Watson & Clark, 1984).

Tais comunalidades corroboram a definição do conceito de “estado de espírito” (estado) por oposição ao conceito de emoção como an *unstable continuous low intensity diffuse affective state that changes in intensity and valence with reference to some internal cue* (Garcia-Marques, 2001).

No entanto, se tivermos em conta esta definição teremos que afirmar que a maioria das medidas aqui apresentadas carecem não só de validade facial e de construto como de validade discriminante por incorporarem dimensões directamente associadas a emoções (e.g., raiva) ou outros estados fisiológicos (e.g., fadiga).

#### *Algumas sugestões de operacionalização do construto “estado de espírito” em língua portuguesa*

Neste artigo reunimos três formas de mensurar o estado de espírito dos indivíduos, que têm sido utilizadas pela autora, junto da população portuguesa. Todas estas medidas do estado de espírito procuram mensurar o construto enquanto um sentimento momentâneo difuso de baixa intensidade com valência positiva ou negativa (Garcia-Marques, 2001). Apresentaremos assim: (1) uma medida que segue os princípios de mensuração propostos por Likert (1932), numa versão completa e reduzida; (2) a utilização de diferenciais semânticos; (3) um termómetro “afectivo”. Adicionalmente apresentaremos alguma informação sobre a relação métrica destas variáveis, que nos sugere o seu grau de validade concorrente, e a distintividade relativamente à mensuração realizada com base na escala de Beck.

### **1) Medindo o estado de espírito com uma escala tipo Likert**

A construção de uma escala de medida que seguisse os pressupostos e passos sugeridos por Likert, foi realizada em diferentes etapas. Na primeira etapa procurou-se aceder a uma população vasta de afirmações que descrevessem um estado de espírito claramente positivo ou claramente negativo, de forma a se proceder a um processo de selecção daqueles que incorporariam a medida. Para o efeito abordaram-se 10 indivíduos conhecedores da língua inglesa colocando-se-lhes a questão de, em que forma diria em português *“I am in bad, negative-mood”* e *“I am in good, positive-mood”*. Uma análise do conteúdo e da validade facial das respostas dos diferentes indivíduos inquiridos por dois juizes independentes permitiu seleccionar um conjunto de 29 frases que expressavam um sentir “difuso”, “claramente positivo ou negativo” e que “não se traduzia numa emoção específica”. Estas 29 frases foram incorporados como itens numa escala de Likert, associando-se-lhes um contínuo de 11 pontos ancorado em 1 – “A frase descreve muito mal como me sinto neste preciso momento” e 11 – “A frase descreve muito bem como me sinto neste preciso momento”.

Esta escala na sua versão completa foi pré-testada em suas características métricas, junto de 30 indivíduos (estudantes universitários) de ambos os sexos. Tendo-se seguidamente construído uma versão reduzida que foi pré-testada junto de 50 indivíduos da mesma população.

#### *Procedimento de pré-teste*

A colaboração dos participantes foi requerida em diversificadas situações e contextos, sendo o único critério de selecção utilizado o facto deste se manifestar disponível para uma tarefa de duração de 10-15 minutos.

As instruções apresentadas junto à escala pediam a colaboração num pré-teste de um instrumento que pretendia perceber o estado de espírito momentâneo de uma pessoa. Para o efeito o participante deveria assinalar em cada uma das escalas apresentadas quão bem é que a frase associada representava a forma como se sentia naquele preciso momento.

## Resultados da versão completa

Com vista a analisar as propriedades métricas da escala, inverteram-se todos itens negativos antes de realizar as análises apresentadas. Deste modo valores elevados na escala denotam maior positividade do estado de espírito dos indivíduos.

Corroborando a uni-dimensionalidade da escala (o facto de apenas um construto orientar a resposta aos diferentes itens), a análise de componentes principais sugeriu a presença de um único factor que explica 53,1% da variabilidade total da escala. Na Tabela 1, pode-se verificar que todos os itens contribuem para o factor subjacente, tendo pesos factoriais superiores a 0,5.

Tal como requerido numa escala construída com base na metodologia proposta por Likert, as respostas aos diferentes itens demonstraram elevada consistência, como é sugerido pelo índice alfa de Cronbach de 0,97 e uma correlação inter-itens média de 0,52.

Uma análise dos dados associados a cada item da escala, permite verificar que a sua maioria suscitam respostas variáveis e que com excepção de um dos itens (nº 11) todos os itens estabelecem níveis de associação superiores a 0,5 com o total da escala.

Tabela 1

### Análise das características métricas da escala de estado de espírito

	Pesos factoriais	Média	DP	Média da escala sem o item	DP da escala sem o item	Correlação Item-Total	Alpha sem o item
1 – A minha disposição está um pouco abalada*	,760	6.68	2.88	172.21	62.72	.738	.966
2 – Posso dizer que “estou numa boa”	,824	4.64	2.88	174.25	62.56	.797	.965
3 – Sinto-me, muito bem	,830	4.86	2.97	174.04	62.47	.795	.965
4 – Neste momento sinto-me mais para o triste*	,647	8.00	2.72	170.89	63.16	.613	.966
<b>5 – Não estou lá muito bem disposto*</b>	<b>,851</b>	<b>6.93</b>	<b>3.15</b>	<b>171.96</b>	<b>62.25</b>	<b>.829</b>	<b>.965</b>
6 – Nos meus lábios esboça-se um sorriso	,662	6.29	3.07	172.61	62.89	.632	.966
7 – Este não é um dos meus momentos/dias*	,755	6.46	3.47	172.43	62.31	.729	.966
8 – Estou muito contente	,856	4.71	3.26	174.18	62.14	.793	.965
9 – Os meus olhos têm o esboço de um sorriso	,823	5.18	3.37	173.71	62.17	.798	.965
10 – Sinto-me mais para o Positivo	,699	5.93	3.14	172.96	62.73	.671	.966
11 – Não existe a mínima tensão sobre o meu rosto	,425	5.04	2.94	173.86	63.65	.394	.968
12 – As minha energias estão um pouco frouxas*	,610	5.96	3.45	172.93	62.82	.579	.967
13 – Sinto-me algo deprimido*	,768	6.93	3.40	171.96	62.31	.746	.965
14 – Estou divertido	,572	5.71	2.81	173.18	63.28	.548	.967
<b>15 – Posso dizer que estou um pouco em baixo*</b>	<b>,853</b>	<b>6.54</b>	<b>3.40</b>	<b>172.36</b>	<b>62.02</b>	<b>.834</b>	<b>.965</b>
16 – Se tentar sorrir, sinto que só o faço com os lábios*	,728	7.36	3.26	171.54	62.55	.701	.966
17 – Estou com a disposição que gostava de ter sempre	,772	4.25	3.26	174.64	62.39	.754	.965
18 – Há em mim uma certa melancolia*	,640	7.11	2.96	171.79	63.01	.615	.966
19 – Sinto-me com todas as minhas energias activas	,656	3.71	2.32	175.18	63.38	.630	.966
20 – Estou num daqueles momentos que quero que passe*	,647	6.00	3.87	172.89	62.38	.628	.967
21 – Sinto-me a franzir um pouco as sobrancelhas*	,773	7.04	3.35	171.86	62.30	.759	.965
<b>22 – Gostava de me sentir bem melhor do que me sinto*</b>	<b>,818</b>	<b>5.82</b>	<b>3.67</b>	<b>173.07</b>	<b>61.91</b>	<b>.801</b>	<b>.965</b>
<b>23 – O meu estado de espírito é positivo</b>	<b>,809</b>	<b>5.96</b>	<b>3.14</b>	<b>172.93</b>	<b>62.37</b>	<b>.808</b>	<b>.965</b>
24 – Estou num daqueles momentos para esquecer*	,717	7.14	3.55	171.75	62.33	.707	.966
25 – Estou num “momento-Não”*	,729	7.79	3.30	171.11	62.50	.708	.966
26 – Neste momento, “estou na maior”	,823	4.79	2.85	174.11	62.58	.799	.965
27 – Neste momento, “corre tudo bem”	,654	5.32	2.82	173.57	63.06	.629	.966
28 – Levantei-me com o pé esquerdo*	,545	9.36	1.95	169.54	63.82	.520	.967
29 – Este é um momento “Não me digas nada”**	,680	7.39	3.67	171.50	62.38	.668	.966

Nota. Os itens negativos (\*) foram invertidos de forma a que valores elevados definem o pólo positivo. Em negrito assinalam-se os itens seleccionados para a versão reduzida.

Com vista a obter uma versão mais reduzida desta escala, que a representasse em situações onde a aplicação de uma escala com 29 itens fosse demasiado onerosa, analisaram-se os itens que tinham pesos elevados no factor (Ver tabela 1) e apresentassem simultaneamente elevadas correlações com o total da escala, contribuindo para a consistência interna da medida, e tivesse capacidades discriminatórias (desvios padrões elevados).

A análise separada destes 4 itens sugere a presença de um único factor que explica 75,66% do total da variabilidade, para o qual contribuem todos os itens com um peso superior 0,835. Os quatro itens seleccionados apresentavam entre si uma elevada consistência interna (alfa Cronbach=0,97) e seu total correlacionou-se fortemente ( $r=0,96$ ) com o total da versão completa.

Como referido anteriormente esta versão reduzida da escala foi sujeita a um segundo pré-teste, seguindo o mesmo procedimento.

## Resultados da versão reduzida

Definindo apenas um único factor que explica 75,2% da variabilidade associada à escala, os 4 itens apresentam forte consistência interna (alfa Cronbach=0,848) e suscitam variabilidade de respostas (*DP* da escala 9,5 associado a uma média de 23,56) (ver Tabela 2).

Tabela 2

*Análise das características métricas da escala de estado de espírito- versão reduzida*

	Pesos factoriais	Média do item	DP do item	Média da escala sem o item	DP da escala sem o item	Correl Item-Total	Alfa C. sem o item
5 – Não estou lá muito bem disposto*	,9104	6.58	2.88	16.98	7.33	.635	.820
15 – Posso dizer que estou um pouco em baixo*	,8698	6.10	3.02	17.46	6.86	.790	.750
22 – Gostava de me sentir bem melhor do que me sinto*	,8420	4.28	3.10	19.28	6.98	.490	.842
23 – O meu estado de espírito é positivo	,8497	6.60	2.47	16.96	7.72	.603	.834

*Nota.* Os itens negativos (\*) foram invertidos de forma a que valores elevados definam o pólo positivo.

## 2) Medindo o estado de espírito com diferenciais semânticos

Uma análise dos estudos que manipulam e medem o estado de espírito dos seus participantes utilizando diferenciais semânticos (ver Garcia-Marques, 1999) permite verificar que alguns pares de adjectivos são frequentemente utilizados em diversos estudos. Com maior saliência encontra-se a referência ao par bipolar *sad-happy* (triste-contente) que é seguido pelos pares *negative-positive* (negativo-positivo) e *bad-good* (bem-mal). Estes 3 pares de adjectivos foram incluídos numa medida do estado de espírito que incluiu 3 outros diferenciais semânticos (cansado-descansado; tenso-relaxado; aborrecido-alerta) associados a sentimentos de outra natureza<sup>1</sup>.

*Recolha de dados:* Os participantes dos 4 estudos aqui apresentados foram estudantes universitários dos primeiros anos do curso de psicologia. A informação sobre o seu estado de espírito (ver Figura 1) é obtida quer como verificação de manipulações efectuadas, quer como simples medida de controlo, num questionário pós-experimental estandardizado que inclui outro tipo de medidas.

<sup>1</sup> Ao fazê-lo assumimos uma posição em algo distinta da subjacente à maioria das outras medidas que incluem estes adjectivos na sua mensuração do estado de espírito.

Esta medida de estado de espírito foi utilizada em diversos estudos levados a cabo pela autora e seus colaboradores, pelo que sumariamos diferentes análises do comportamento dos itens nos dados que aqui apresentamos.



6. Como se sente neste preciso momento?	Descansado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Cansado
	Triste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Contente
	Aborrecido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alerta
	Bem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Mal
	Positivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Negativo
	Tenso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Relaxado

Figura 1. A medida dos diferenciais semânticos

Os dados deste modo recolhidos permitem-nos diferentes tipos de análises que nos fornecem informação sobre a validade (quer em termos convergentes quer em termos divergentes; Campbell & Fiske, 1959) e consistência desta medida (ver Tabela 3).

Tabela 3

*Análise das características métricas dos diferenciais semânticos em 4 estudos distintos: comparação da estrutura e consistência dos 6 diferenciais semânticos analisados em conjunto e dos 3 diferenciais semânticos que compõem a medida de estado de espírito em separado*

	Análise de Componentes Principais – Pesos Factoriais			Correlação item-total	Alfa de Cronbach sem o item	
	6 itens	3 itens	6 itens	3 itens	6 itens	3 itens
Estudo 1 (N=51)						
Descansado-Cansado*	,6597	—	,5190	—	,7811	—
<b>Triste-Contente</b>	,7850	,8286	,6330	,5865	,7554	,6933
Aborrecido-Alerta	,6976	—	,5368	—	,7762	—
<b>Bem-Mal*</b>	,6750	,7499	,5205	,5002	,7799	,7929
<b>Positivo-Negativo*</b>	,8113	,8962	,6663	,7128	,7472	,5468
Tenso-Relaxado	,6337	—	,4893	—	,7873	—
	Exp.Var	Expl.Var	Corr.Inter-item média:	Corr.Inter-item média:	Alfa Cronbach:	Alfa Cronbach:
	3,0537	2,0523	,4141	<b>,5315</b>	,8019	<b>,7637</b>
	Prp.Tot	Prp.Totl				
	,5089	<b>,6841</b>				
Estudo 2 (N=124)						
Descansado-Cansado*	,5741	—	,4379	—	,8295	—
<b>Triste-Contente</b>	,7979	,8598	,6512	,6794	,7748	,7702
Aborrecido-Alerta	,6224	—	,4782	—	,8096	—
<b>Bem-Mal*</b>	,8322	,8733	,7063	,7000	,7611	,7476
<b>Positivo-Negativo*</b>	,8075	,8574	,6698	,7198	,7700	,7733
Tenso-Relaxado	,7317	—	,5990	—	,7858	—
	Exp.Var	Expl.Var	Corr.Inter-item média:	Corr.Inter-item média:	Alfa Cronbach:	Alfa Cronbach:
	3,2340	2,2372	,4460	<b>,6328</b>	,8180	<b>,8293</b>
	Prp.Tot	Prp.Totl				
	,5390	<b>,7457</b>				
Estudo 3 (N=165)						
Descansado-Cansado*	,8434	—	,4228	—	,7959	—
<b>Triste-Contente</b>	,8009	,8566	,6482	,6794	,7416	,7934
Aborrecido-Alerta	,4495	—	,3222	—	,8111	—
<b>Bem-Mal*</b>	,5655	,8694	,7100	,7000	,7251	,7737
<b>Positivo-Negativo*</b>	,6990	,8804	,6684	,7198	,7374	,7552
Tenso-Relaxado	,8189	—	,5416	—	,7678	—
	Exp.Var	Expl.Var	Corr.Inter-item média:	Corr.Inter-item média:	Alfa Cronbach:	Alfa Cronbach:
	3,0345	2,264	,4013	<b>,6328</b>	,7969	<b>,8371</b>
	Prp.Tot	Prp.Totl				
	,5057	<b>,7549</b>				
Estudo 4 (N=50)						
Descansado-Cansado*	,7214	—	,5983	—	,8389	—
<b>Triste-Contente</b>	,7873	,8121	,6772	,6049	,8241	,8154
Aborrecido-Alerta	,6591	—	,5333	—	,8509	—
<b>Bem-Mal*</b>	,8286	,8742	,7191	,6972	,8160	,7224
<b>Positivo-Negativo*</b>	,8082	,8825	,6918	,7135	,8215	,7066
Tenso-Relaxado	,7630	—	,6381	—	,8316	—
	Exp.Var	Expl.Var	Corr.Inter-item média:	Corr.Inter-item média:	Alfa Cronbach:	Alfa Cronbach:
	3,4970	2,2027	,5026	<b>,6042</b>	,8549	<b>,8181</b>
	Prp.Tot	Prp.Totl				
	,5828	<b>,7342</b>				

Nota. Os itens negativos (\*) foram invertidos de forma a que valores elevados definem o pólo positivo. Em **negrito** assinalam-se os itens seleccionados para a versão reduzida.

Na Tabela 3 apresentamos os dados relativos à análise da estrutura e consistência quer do conjunto total dos diferenciais semânticos em estudo (6 itens) quer dos 3 itens que pretendem mensurar o estado de espírito em separado. Ao longo dos 4 estudos os diferenciais semânticos apresentam uma relação entre si com características estáveis (note-se a relativa “estabilidade” dos pesos factoriais e dos índices de Cronbach). Na sua generalidade os 3 itens do estado de espírito contribuem sempre de forma mais elevada para o único factor que a análise suscita, e oferecem uma maior proporção da explicação da variabilidade associada ao factor quando este apenas os integra (análise apenas com os 3 itens). Dado que apenas estes 3 itens apresentam a validade facial desejada, porque razão não se isolarão os restantes num outro factor? Em primeiro lugar, deverá contribuir para tal, o facto do estado de espírito ser uma experiência difusa que tende a contaminar diferentes tipos de julgamento (e com especial relevo para os que se reportam a sentimentos)<sup>1</sup>. Em segundo lugar, enquanto que o facto dos 3 itens relevantes terem um único construto subjacente que os agrega, o facto dos restantes itens reportarem-se, facialmente, a diferentes sentimentos pode estar a contribuir para a não identificação de um novo factor. Note-se que eles adicionam aos dados uma variabilidade que não é possível de ser explicada pelo factor emergente (variabilidade determinada pelo “estado de espírito”). Quando excluídos da análise essa variabilidade é excluída e o factor assume-se como mais consistente. Tal interpretação é corroborada pelos dados da análise da consistência interna. Não só a média dos coeficientes de correlação entre itens aumenta nas análises dos 3 itens relevantes isolados como tende a aumentar o índice de alfa de Cronbach (o que vai contra a tendência deste quando se reduz o número de itens).

Tanto no terceiro como no quarto estudos o estado de espírito dos indivíduos foi manipulado antes de ser medido, pelo que permitem afirmar quer sobre a sensibilidade da medida as diferenças entre os grupos como sobre a sua validade de construto.

No terceiro estudo utilizou-se igualmente a escala BDI antes de aceder à mensuração do estado de espírito dos participantes através do diferencial semântico. Verificou-se que o nível de depressão mensurado do participante se correlacionava  $-.35$  com o nível de negatividade-positividade do seu estado de espírito. A baixa correlação entre estas duas medidas sugere que os diferenciais semânticos acedem a um construto que se relacionado com, é diferente do de depressão.

A análise do impacto da manipulação de dois níveis do estado de espírito dos participantes nestas duas medidas sugere igualmente a dissociação dos dois construtos. Os participantes induzidos a estar contentes (viram um excerto positivo do filme “Quando Henri encontra Sally”) não diferiram significativamente dos induzidos a estar tristes (viram um excerto triste do filme “O ladrão de bicicletas”) nos seus níveis de depressão ( $F_{(1,162)}=.04$ ;  $p<.8356$ ) mas diferiram nas suas respostas aos três pares de adjectivos que compõem a medida de estado de espírito ( $F_{(1,162)}=4.73$ ;  $p<.0310$ ).

No quarto estudo foram induzidos 3 diferentes estados de espírito por apresentação de 3 excertos de filmes diferentes (Negativo – *O ladrão de bicicletas*; Neutro – documentário sobre vinhos; Positivo – *Quando Henri encontra Sally*). Os dados sugerem a eficácia da manipulação detectada pelo uso dos 3 diferenciais semânticos ( $F_{(2,41)}=5,20$ ;  $p<.009$ ). Como se esperava os participantes da condição triste reportaram estar menos positivos ( $M=4,541$ ) dos que na condição neutra ( $M=5,382$ ) e da condição positiva ( $M=6,044$ ) (para os dois contrastes  $p=.000$ ). As condições positiva e neutra apenas diferiram marginalmente ( $p=.120$ ).

<sup>1</sup> É assim, esperado que o estado de espírito dos indivíduos afecte as respostas dos individuais aos 3 diferenciais semânticos, que não são integrados como itens na medida. Não se espera é que o faça de modo tão consistente como relativamente aos diferenciais semânticos relevantes.

### 3) Análise comparativa de diferentes medidas

A utilização simultânea da versão reduzida da escala de mensuração do estado de espírito, dos diferenciais semânticos e de um termómetro afectivo, permite tecer algumas considerações sobre a validade concorrente/convergente destas medidas.

Neste estudo a versão reduzida da escala do Estado de Espírito foi redimensionalizada para um contínuo de 9 pontos de forma à sua variabilidade poder ser comparável com as restantes medidas.

Os diferenciais semânticos foram apresentados exactamente com o mesmo formato e contexto utilizado nos estudos anteriores

A medida e instruções do termómetro são apresentadas na Figura 2.

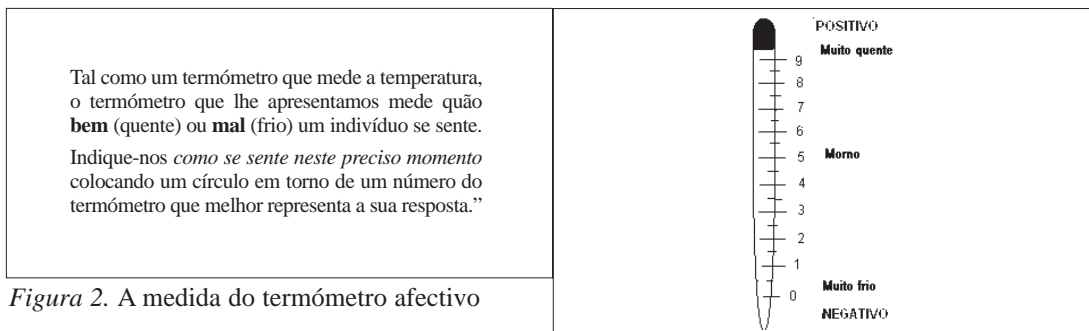


Figura 2. A medida do termómetro afectivo

#### Procedimento

Os dados para este estudo foram obtidos simultaneamente à mensuração de um outro conjunto de variáveis (3 estudos diferentes) que se integram noutros objectivos. Um total de 256 estudantes universitários foi submetido a uma manipulação do seu estado de espírito em uma de três condições: negativo (visionamento de um excerto negativo de um filme); neutro (visionamento de um documentário); positivo (visionamento de um excerto positivo de um filme). Imediatamente após terem visto o filme os participantes eram questionados sobre o seu grau de interesse no filme, seu conhecimento prévio do mesmo e responderam ao termómetro afectivo. Numa sala diferente, onde supostamente os participantes iriam participar num estudo diferente, foi entregue a cada participante o “questionário de medidas de controlo” (onde se inserem os diferenciais semânticos) com as indicações de que este questionário é sempre preenchido antes de se começar qualquer estudo no laboratório.

O “segundo estudo” que se desenvolveu sempre em frente a um computador, iniciava-se por questionar os indivíduos sobre o seu género, idade, seguindo-se a apresentação da escala de estado de espírito em versão reduzida. De seguida os participantes envolveram-se nas tarefas correspondentes aos estudos em que participaram.

#### Resultados

Nas Tabelas 4 e 5 encontram-se sumariados os resultados das análises métricas de ambos os instrumentos. A leitura de ambas as tabelas sugere a estabilidade das características identificadas nos estudos anteriores.

Tabela 4

*Análise das características métricas da escala reduzida*

Itens de escala reduzida	Análise de Componentes Principais – Pesos Factoriais		Alfa de Cronbach sem item
Não estou lá muito bem disposto*		,8882	,6845
Posso dizer que estou um pouco em baixo*		,8603	,7090
Gostava de me sentir bem melhor do que me sinto*		,4976	,8652
O meu estado de espírito é positivo		,8730	,7027
	Expl.Var:	2,5390	Alfa Cronbach:
	Prp.Totl:	,6347	,8033

Tabela 5

*Análise das características métricas dos diferenciais semânticos*

Diferenciais semânticos	Análise de Componentes Principais – Pesos Factoriais		Alfa de Cronbach sem o item	
	6-itens	3-itens	6-itens	3-itens
Descansado-Cansado	,6307	—	,8284	—
<b>Triste-Contente</b>	,7825	,8531	,7910	,8151
Aborrecido-Alerta	,5631	—	,8281	—
<b>Bem-Mal</b>	,8151	,8702	,7813	,7950
<b>Positivo-Negativo</b>	,8393	,9011	,7748	,7326
Tenso-Relaxado	,7755	—	,7892	—
	Exp.Var	Expl.Var	Alfa Cronbach:	Alfa Cronbach:
	3,2978	2,2971	,8274	,8429
	Prp.Tot	Prp.Totl		
	,5496	,7657		

Sugerindo a comunalidade inter-medidas a análise da sua estrutura revela como subjacente um único factor (ver Tabela 6) que explica 83% da variabilidade total, o índice alfa de Cronbach sugere consistência nas medidas (.897) e em média os itens estabelecem uma correlação elevada ( $r=,756$ ).

Tabela 6

*Análise da relação inter-medidas*

	Análise de Componentes Principais – Pesos Factoriais
Escala	,8648
Dif. Semânticos	,9156
Termómetro	,9508
	Expl.Var
	2,4904
	Prp.Totl
	,8301

Com base nas correlações (todas com  $p>.05$ ) apresentadas na Tabela 7, podemos constatar que parece existir maior afinidade entre os dados obtidos pelos diferenciais semânticos e a medida do termómetro, quer em termos gerais quer nas 3 condições experimentais. A relação entre a medida obtida pela escala

do estado de espírito e os diferenciais semânticos é que atinge valores abaixo dos que esperaríamos principalmente nas condições em que os participantes foram induzidos a se sentirem bem ou mal.

Tabela 7

Correlações entre as medidas de estado de espírito em termos gerais e nas diferentes condições experimentais

	Escala			Dif. Semânticos			Termómetro		
	Neg	Neut	Pos	Neg	Neut	Pos	Neg	Neut	Pos
	<b>GERAL</b>			<b>GERAL</b>			<b>GERAL</b>		
Escala				,443	,719	,551	,665	,745	,629
Dif. Semânticos	,443	,719	,551		<b>,642</b>		,780	<b>,869</b>	,783
Termómetro	,665	,745	,629	,780	<b>,869</b>	,783		<b>,851</b>	

Com o objectivo de verificar a capacidade das três medidas diferenciarem o impacto da manipulação do estado de espírito compararam-se as respostas médias dos participantes, com base nos diferentes instrumentos, nas três condições experimentais. Os resultados sugerem que, de forma geral as três medidas foram sensíveis às manipulações: para a escala  $F_{(2,254)}=21,102; p=.000$ ; para os diferenciais semânticos  $F_{(2,254)}=48,174; p=.000$ ; para o termómetro  $F_{(2,254)}=25,312; p=.000$ ). Uma análise do padrão das médias (ver Figura 3) sugere porém que os diferenciais semânticos são mais sensíveis às diferenças entre as condições positiva e neutra do que as restantes medidas. Assim, sendo as comparações *pairwise* (Tukey LSD) na sua maioria significativas, a comparação da condição neutra e positiva para a escala não atinge significância ( $p=.410$ ) sendo apenas marginal ( $p=.06$ ) para a medida do termómetro.

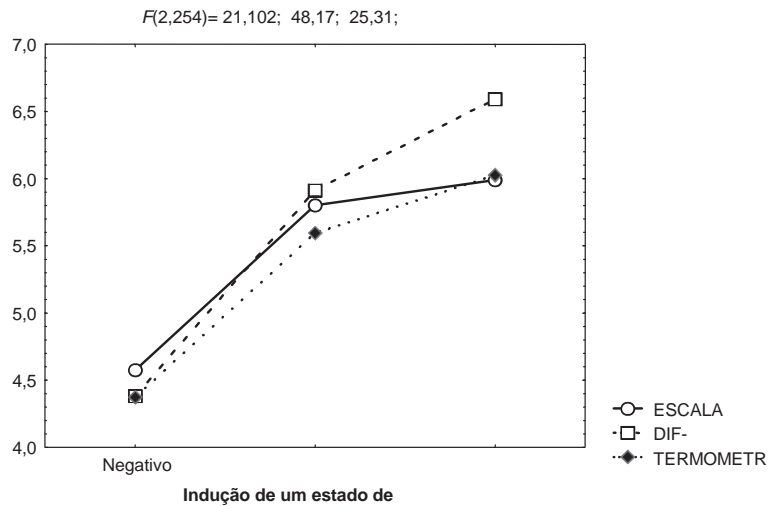


Figura 3. Resultados das três medidas em função da condição de manipulação do estado de espírito prévio

Uma análise da variabilidade de respostas dos participantes nos três tipos de medidas (ver Tabela 7), sugere que existe maior homogeneidade nas respostas dados pelos participantes nas três condições experimentais com os diferenciais semânticos do que com as duas restantes medidas.

Tabela 7

*Variabilidade observada nas 3 condições de estado de espírito, nas três medidas*

	DP Escala	DP Dif. Semânticos	DP Termómetro
Negativo	1,610	1,466	1,450
Neutro	1,660	1,390	1,496
Positivo	1,635	1,335	1,462

## Discussão

Neste artigo apresentamos diferentes modos de aceder à variável “estado de espírito” (*mood*) na população portuguesa. A construção destas diferentes medidas procurou adequação a uma concepção teórica estrita do conceito mensurado.

Contribuindo para a validade facial (Anastasi & Urbina, 1954/1997) das operacionalizações, todas elas se referem a uma variável “estado” cujo valor pode sofrer alterações em curtos espaços de tempo. Do mesmo modo os itens utilizados nestas medidas têm subjacente uma variável de natureza subjectiva, da esfera dos sentimentos com uma valência mais positiva ou mais negativa.

As análises dos dados aqui apresentados enriquecem-nos a informação sobre a validade de construto destas operacionalizações a diversos níveis (convergente e divergentemente; Campbell & Fiske, 1959). A estrutura factorial das escalas sugerem que elas têm subjacente apenas um construto, as suas inter-correlações sugerem que esse construto é o mesmo, e as suas associações a um critério (resultado da manipulação do estado de espírito) que as escalas medem o construto subjacente a esse critério, o estado de espírito. Adicionalmente, o facto de ao longo de vários estudos as escalas apresentarem características estruturais semelhantes sugere a existência de consistência estrutural das medidas. De forma esperada para um instrumento com as características pré-definidas, estas medidas não se correlacionam acentuadamente com uma medida de depressão (BDI) muitas vezes utilizada na literatura como operacionalizando o construto em causa. Da mesma forma verificamos que os diferenciais semânticos que se unem como uma medida consistente do estado de espírito tendem a fornecer valores diferentes dos obtidos em outros diferenciais semânticos associados a outro tipo de sentimentos como o cansaço, o estado de tensão e de aborrecimento. Nenhum destes sentimentos se associou ao critério manipulado do estado de espírito, dando suporte adicional a divergência de informação fornecida por estas diferentes medidas.

Contribuindo para a informação sobre a validade do conteúdo destas medidas aqui apresentadas na sua versão portuguesa, está o facto delas se assemelharem a outras medidas utilizadas por autores portugueses em seus estudos. Por exemplo, Henriques, e Lima (2003) referem o uso dos diferenciais semânticos semelhantes aos reportados neste artigo: *negativo-positivo*, *mau-bom*, *triste-alegre*, *nervoso-calmo* e *receoso-nervoso* em dois momentos de avaliação. Os primeiros estruturam-se de forma separada dos restantes numa medida de “positividade do estado de espírito” (Cronbach  $\alpha_1=0.92$ ;  $\alpha_2=0.89$ ). Os dois últimos itens segundo os autores referem o “grau de tensão ou receio” sentido ( $r_1=0.74$ ;  $r_2=0.75$ ). No seu segundo estudo os autores utilizam apenas a primeira medida para

operacionalizar o estado de espírito dos seus participantes que nos dois momentos de avaliação reportam níveis elevados de consistência (Cronbach  $\alpha_1=0.92$ ;  $\alpha_2=.94$ ). Em ambos os estudos a medida da positividade do estado de espírito mostrou-se sensível à manipulação realizada, discriminando as diferentes situações em que os participantes foram colocados.

A apresentação destas medidas neste artigo, não pretende nem afirmá-las como as melhores operacionalizações do construto “estado de espírito”, nem como referi-las isentas de erros vários. Dependendo do grau com que o leitor partilha a definição teórica, aqui apresentada, do conceito, será maior ou menor a utilidade que poderá dar a estas medidas.

Não pretendo de modo algum sugerir que a tradução adaptação e validação de outro tipo de escalas se tornem desnecessárias por avançarmos com este tipo de medida adaptada á realidade portuguesa. Considero sim, que é necessária partilha de conhecimento subjacente a todas as medidas que se têm desenvolvido em língua portuguesa de forma a se utilizar a definição operacional mais adequada de cada construto em cada estudo que se realize (e não se utilizar uma medida sem validade facial ou de conteúdo, apenas porque não existem outras disponíveis). Estudos que pretendam aceder a diferentes dimensões dos afectos que caracterizam o indivíduo em termos de estado ou traço, encontrarão de certo, maior utilidade na adaptação de escalas como o POMS ou o PANAS. Tal pode-se verificar nos vários trabalhos desenvolvidos por diversos estudos no campo da psicologia do desporto que são por exemplo citados por Viana, Almeida, e Santos (2001) num trabalho em que nos apresentam a adaptação de um versão reduzida do POMS (49 adjectivos) à população portuguesa.

Outros exemplos de trabalhos portugueses que focaram directa ou indirectamente a mensuração do estado de espírito são os trabalhos de Veríssimo (1996) e de Freitas (1993).

Nenhum destes trabalhos foca o construto de estado de espírito como foi definido neste artigo. Por exemplo Veríssimo (1996) apresenta dados métricos relativos à escala MAACL (*Multiple Affect Adjective Check List – versão revista em 1985*) que pretende aceder a diferentes variáveis de afecto-traço como a ansiedade (*Anxiety*) depressão (*Depression*) hostilidade (*Hostility*) afecto positivo (*Positive Affects*) e a sensação de busca (*Sensation Seeking*). Freitas utiliza no seu estudo ao nível organizacional o Profile of Mood States referenciado a Letz e Baker (1985).

Quando o estado de espírito (*mood – humor*) é directamente associado a um nível de depressão, a utilização de escalas como as aqui apresentadas pode ser mesmo inadequada, dado por exemplo a fraca relação entre estas medidas e os dados da BDI. Por exemplo, visto Cláudio (1998) no seu estudo sobre o processo de esquecimento dirigido e as alterações do estado de “humor” considerar estes estados directamente relacionados com o nível de depressão mensurado pela escala BDI, seria desadequado considerar, sem mais nenhuma consideração, que os seus dados podem ser replicados com o tipo de medidas aqui apresentadas.

O facto das diferentes medidas do “estado de espírito” poderem estar a mensurar diferentes construtos e o facto de toda e qualquer medida não ser isenta de erro aleatório leva a que se tenha sugerido (Green, Goldman, & Salovey, 1993) a utilização de múltiplas medidas do mesmo construto no mesmo estudo. Embora em circunstâncias especiais tal possa ser realizado, a verdade é na maioria dos estudos que levamos a cabo é de todo conveniente reduzir a sobrecarga de tarefas “impostas” aos seus participantes. Assim, sendo é de grande importância conhecermos a relação que as diferentes medidas estabelecem entre elas e a existência de medidas em versões reduzidas. Como forma de reduzir o impacto da validade e consistência das nossas medidas do estado de espírito, na validade das conclusões dos estudos que as utilizam, em vez de se utilizar múltiplas medidas, talvez seja mais sensato a replicação dos efeitos estudados sob definições operacionais alternativas, isto é, a replicação dos estudos com diferentes instrumentos de mensuração da variável estado de espírito.

## Referências

- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgments of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, *108*, 441-485.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1954/1997). *Psychological testing* (7<sup>th</sup> ed.) Upper Saddle River, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Anderson, K. J., & Revelle, W. (1994). Impulsivity and time of day: Is rate of change in arousal a function of impulsivity? *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(2), 334-344.
- Barrett, L. F., & Russel, J. R. (1998). Independence and Bipolarity in the Structure of Current Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(4), 967-984.
- Brenner, E. (2000) Mood induction in children: Methodological issues and clinical implications. *Review of General Psychology*, *4*(3), 264-283.
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, *56*, 81-105.
- Claudio, V. (1998). O processo de esquecimento dirigido e as alterações do estado de humor. *Análise Psicológica*, *16*(2), 255-265.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Chicago: Rand McNally.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1105-1117.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 871-883.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. Oxford, England: Pergamon Press.
- Epstein, S. (1979). The stability of behavior: I. On predicting most of the people much of the time. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*, 1097-1126.
- Feldman-Barrett, L., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect, *74*(4), 967-984.
- Freitas, I. C. (1993). Variações nos Estados de Humor e Condições de Trabalho: Um Estudo sobre a Exposição ao Formaldeído no Meio Profissional. *Cadernos de Consulta Psicológica*, *9*, 89-100.
- Fry, P. S., & Preston, J. (1981). Achievement performance of positive and negative affect subjects and their partner under conditions of cooperation and competition. *British Journal of Social Psychology*, *20*(1), 23-29.
- Garcia-Marques, T. (1999). The mind needs the heart. The mood-as-regulation-mechanism hypothesis. *Dissertação de Doutoramento* apresentada na Universidade de Lisboa.
- Garcia-Marques, T. (2001). A dimensão afectiva: distinguindo afecto, emoção, estado de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, *6*(2) 253-268.
- Green, D. P., Goldman, S. L., & Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 1029-1041.
- Henriques, A., & Lima, L. (2003). Estados afectivos, percepção de risco e do suporte social: A familiaridade e a relevância como moderadores nas respostas de congruência com o estado de espírito. *Análise Psicológica*, *11*(3), 375-393.



- Hess, R. (1999). Personality and Mood. A German version of the 'Mood Survey'. *Sportonomics*, 5, 73-76.
- Izard, C. E., Huebner, R. R., Risser, D., & Dougherty, L. (1980). The young infant's ability to produce discrete emotion expressions. *Developmental-Psychology*, 16(2), 132-140.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684-696.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In Margaret Clark (Ed.), *Emotion. Review of personality and social psychology*, 13 (pp. 25-59). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Likert, R. A. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1-55.
- Martin, L. L., & Clore, G. L. (2001). *Theories of mood and cognition. A user's guidebook*. Mahwah, NJ: LEA, Inc.
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81(1), 17-42.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971/1981). *Manual: Profile of mood states* (San Diego, CA: Educational & Industrial Testing Service).
- Ottati, V. C., & Isbell, L. M. (1996). Effects on mood during exposure to target information on subsequently reported judgments: An on-line model of misattribution and correction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 39-53.
- Potts, R., Morse, M., Felleman, E., & Masters, J. C. (1986). Children's emotions and memory for affective narrative content. *Motivation and Emotion*, 10(1), 39-57.
- Ribeiro, P. (2002). Depressão vs. estado de espírito negativo: O impacto no processamento de informação. *Monografia de Licenciatura*, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Ruder, M., & Bless, H. (2003). Mood and the reliance on the ease of retrieval heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 20-32.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Russell, J. A. (1983). Pancultural aspects of the human conceptual organization of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1281-1288.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3-30.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 681-706). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. London: Oxford University.
- Veríssimo, R. (1996). Psicopatologia e saúde mental na estrutura do humor: Avaliação de retraimento, dependência e vigor pelo MAACL. *Arquivos de Medicina*, 10(2), 140-151.
- Viana, M. F., de-Almeida, P. L., & Santos, R. C. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor-POMS. *Análise-Psicologica*, 19(1), 77-92.

- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1020-1030.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, *96*, 465-490.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, *98*, 219-235.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1999). Issues in dimensional structure of affect-Effects of descriptors, measurement error, and response formats: Comment on Russell and Carroll, *Psychological Bulletin*, *125*(5): 601-610.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: A Japanese replication and a comparison with U.S. findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 127-144.
- 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.
- Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 111-122.
- Zuckerman, M., & Lubin, B. (1965). *Manual for the Multiple Affect Adjective Check List* (San Diego, CA: Educational & Industrial Testing Service).
- Zuckerman, M., & Lubin, B. (1985). *Manual for the MAACL-R. The Multiple Affect Adjective Check List Revised*. San Diego: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.