

Universidade de Coimbra
Faculdade de ciências do desporto e educação física



**AUTO-PERCEPÇÕES, AUTO-ESTIMA, ANSIEDADE
FÍSICO-SOCIAL E IMAGEM CORPORAL**

**ESTUDO COMPARATIVO ENTRE INSTRUTORES DE FITNESS E PRATICANTES DE
ACTIVIDADE FÍSICA**

**João Filipe Marques dos Santos
Coimbra, Maio de 2006**

Universidade de Coimbra
Faculdade de ciências do desporto e educação física



AUTO-PERCEPÇÕES, AUTO-ESTIMA, ANSIEDADE FÍSICO-SOCIAL E IMAGEM CORPORAL

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE INSTRUTORES DE FITNESS E PRATICANTES DE
ACTIVIDADE FÍSICA

Monografia da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, realizada no âmbito do Seminário: “Estudo das Variáveis Psicológicas em Praticantes de Desporto e Actividade Física“

Coordenadora: Prof. Dr. Pedro Ferreira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

Agradecimento

Agradecimentos

Estando este trabalho englobado no culminar de uma das mais importantes etapas da minha vida, a de estudante que possuiu muitos momentos de empenho árduo, de desenvolvimento pessoal e de crescimento pessoal como homem, não posso deixar passar em claro toda a ajuda e apoio que recebi de diversas pessoas ao longo de todo este percurso. Assim, não poderei deixar de expressar o meu profundo reconhecimento e sinceros agradecimentos.

Ao Dr. Pedro Ferreira pela oportunidade da realização deste estudo, pela disponibilidade e por todo o apoio.

À Mestre Cristina Senra pelo acompanhamento, disponibilidade, incentivo demonstrados durante a realização deste estudo, pelos valiosos conhecimentos que me transmitiu, não só no âmbito deste estudo, mas ao longo da minha formação e, especialmente, por todo o carinho e amizade transmitidos ao longo desta difícil tarefa. Também lhe agradeço por me ter aberto os olhos e me ter indicado um mundo cheio de coisas boas e oportunidades.

A todos os instrutores de *Fitness* e a todos os seus praticantes que colaboraram neste estudo, tornando possível a sua concretização.

Aos meus colegas de Seminário, por todo o apoio e colaboração prestados ao longo deste ano e, particularmente, pela inter-ajuda sempre presente. Sem eles teria sido muito difícil completar esta etapa. Obrigado pela força e apoio...

Aos meus colegas de curso, em especial às minhas maninhas por me terem apoiado durante todo o curso e terem estado presente em todos os meus bons e maus momentos.

A todos os meus amigos que sempre estiveram presentes e me auxiliaram nesta minha jornada pela vida.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e irmã por todo o apoio e serenidade que me ofereceram ao longo destes últimos anos e por sempre me ajudarem nos momentos em que mais precisava.

E por último, ao meu grande Morzão, por todo o carinho e amor que me deu durante estes últimos anos estando sempre presente e pronta para me apoiar em todos os meus bons e maus momentos. Com ela cresci imenso como pessoa. Amor puro e para sempre...

A todos, o meu muito obrigado!

Resumo

Objectivo do estudo: O presente estudo, inserido no âmbito do seminário “Estudo das Variáveis Psicológicas em Praticantes de Desporto e Actividade Física”, teve como principal objectivo caracterizar as auto-percepções, auto-estima, ansiedade físico-social e imagem corporal de instrutores de *fitness* e de praticantes de actividade física através da aplicação de diversos questionários aos mesmos.

Metodologia: A amostra foi constituída por 849 indivíduos, dos quais 486 são instrutores e 363 alunos, com idades compreendidas entre os 18 e os 68 anos, sendo a média de idades e desvio padrão dos instrutores de $28,15 \pm 5,98$ anos e dos alunos de $29,87 \pm 9,63$ anos.

Os instrumentos de medida utilizados foram: a Escala de Auto-Estima de Rosenberg – *Rosenberg Self-Esteem Scale*, 1965 – a adaptação efectuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, o Perfil de Auto-percepção Física – *Physical Self-Perception Profile, PSPP* de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por António Fonseca (FCDEF-UC), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter – 1995) e validada por Fonseca e Fox (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2003 e 2004); traduzido por António Manuel Fonseca – FCDEF-UP); a Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart *et al* (1989) – adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC) e Questionário de Imagem Corporal – *20 item Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993), adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC).

No que diz respeito ao tratamento estatístico, utilizámos na estatística descritiva a média, desvio padrão, distribuição de frequências e respectiva percentagem e na estatística inferencial, recorremos à análise da variância através do teste T de Student.

Conclusão: Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos concluir que só relativamente à variável grupo etário não se encontrou diferenças estatisticamente significativas para a Auto-Estima Global. Em relação às outras variáveis, instrutor/aluno, estado civil e IMC, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas para a Auto-Estima Global, as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física), as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal.

Palavras-chave:

Auto-percepção, auto-estima, imagem corporal, ansiedade físico-social e exercício físico

Abstract

Purpose of the study: The present study, inserted in the extent of the seminar "Study of the Psychological Variables in practitioners of Sport and Exercise", had as main goal to characterize the self-perceptions, self-esteem, social physique anxiety and body image of fitness instructors' and practitioners of exercise through the application of several questionnaires on those.

Methodology: The sample was constituted by 849 individuals, of which 486 are instructors and 363 students, with ages comprised between 18 and 68 years old, being the average of ages and standard deviation of the instructors $28,15 \pm 5,98$ years old and of the students $29,87 \pm 9,63$ years old.

The measure instruments used were: the Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965 – adapted by José Pedro Ferreira (2001), Faculty of Sport Sciences and Physical Education from University of Coimbra, the Physical Self-Perception Profile – PSPP, of Fox and Corbin (1990) - translated and adapted by António Fonseca (FCDEF-UP), Kenneth R. Fox and Maria João Almeida (School of Education from University of Exeter - 1995) and validated by Fonseca and Fox (2002), Ferreira and Fox (2002a, 2003 and 2004); the Social Physique Anxiety Scale – SPAS, Hart *et al* (1989) - adapted by Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC) and; the 20 item Body-Image Questionnaire, Huddy (1993), adapted by Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC).

In what concerns to the statistical treatment, was been used in the descriptive statistics the average, standard deviation, frequencies distribution and respective percentage and on the compare means statistics, we fell back upon the analysis of the variance through the Student T-test.

Conclusion: The results obtained after the statistical treatment allowed us to conclude that only relatively to the variable age group we didn't found statistically significant differences on the Self-esteem. In relation to the others variables, instructor/student, marital status and IMC, were found statistically significant differences for the Self-esteem, the relative sub-domains of PSPP (sport competence, body attractiveness and physical strength), the relative variables of the Social Physique Anxiety and the Body Image.

Keywords:

Self-perception, self-esteem, body image, social physique anxiety and physical exercise

Índice Geral

<i>Agradecimentos</i>	<i>I</i>
<i>Resumo</i>	<i>II</i>
<i>Abstract</i>	<i>III</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>VI</i>
<i>Índice de Tabelas</i>	<i>VII</i>
<i>Índice de Anexos</i>	<i>VIII</i>
<i>Abreviaturas</i>	<i>IX</i>

I – INTRODUÇÃO

<i>1.1 Enquadramento do Estudo</i>	<i>1</i>
<i>1.2 Importância do estudo</i>	<i>3</i>
<i>1.3 Definição de objectivos</i>	<i>3</i>
<i>1.4 Definição de hipóteses</i>	<i>4</i>
<i>1.5 Estrutura do trabalho</i>	<i>5</i>

II – REVISÃO DE LITERATURA

<i>2.1 O INSTRUTOR DE FITNESS</i>	<i>6</i>
2.1.1 Instrutores fitness como modelos	6
2.1.2 Qualidades e Responsabilidades do Instrutor de Fitness	7
2.1.3 Competências de um Instrutor de Fitness	10
2.1.3.1 Execução técnica	10
2.1.3.2 Instrução	11
2.1.3.3 Comunicação	11
2.1.3.4 Performance	12
<i>2.2 O Self</i>	<i>13</i>
2.2.1 RETROSPECTIVA HISTÓRICA DO AUTOCONCEITO	13
2.2.2 DELIMITAÇÃO CONCEPTUAL, AUTOCONCEITO VERSUS AUTOESTIMA	14
2.2.2.1 AUTOCONCEITO E AUTO-ESTIMA	14
2.2.2.2 AUTO-ESTIMA	15
2.2.3 Cultura, auto-conceito e auto-estima	17
2.2.4 Gestão da auto-apresentação/impressão	19
2.2.5 Modelos e mensuração do self físico	20
2.2.6 O Self físico e a Auto-Estima global	23
2.2.7 Motivos para o exercício: uma perspectiva sócio-cultural	24
2.2.8 Ansiedade Físico-social (Social Physique Anxiety – SPA)	25
2.2.9 Exercício e o Self	26

2.2.9.1 O self e o ambiente: Duas perspectivas	26
2.2.9.2 Modelos e meta-análises	27
2.2.9.3 Exercício e a Ansiedade de Físico-social (SPA)	29
2.2.10 IMAGEM CORPORAL: UM CONCEITO EM EVOLUÇÃO	30
2.2.10.1 Avaliação da Imagem Corporal	31
2.2.10.2 Imagem Corporal, Auto-conceito e Auto-estima	32
2.2.10.3 A Imagem Corporal e o Exercício	32
2.3 O Corpo	33
2.3.1 A importância do corpo	33
2.3.2 A importância dos adereços e moda na imagem corporal	34
2.3.3 A influência dos mass-media na auto-imagem	35

III – METODOLOGIA

3.1. Caracterização da Amostra	37
3.2 Instrumentos de avaliação	37
3.2.1 Questionário de natureza biossocial	38
3.2.2 Escala de Avaliação da Auto-Estima Global	39
3.2.3 Perfil de Auto-percepção Física: PSPPp	39
3.2.4 Questionário Social Physique Anxiety Scale	42
3.2.5 Escala de medida do Auto-conceito / Imagem Corporal – 20 item Body-Image Questionnaire	43
3.2.6 Questionário complementar	44
3.3 Definição e Caracterização das Variáveis em Estudo	44
3.3.1 Variáveis Independentes	44
3.3.2 Variáveis Dependentes	45
3.4 Condições de aplicação/Procedimentos funcionais	45
3.5 Análise e tratamento de dados	46

IV – APRESENTAÇÃO dos RESULTADOS

4.1 Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo	47
4.1.1 Caracterização da Amostra	47
4.1.1.1 Variável grupo etário	48
4.1.1.2 Variável estado civil	48
4.1.1.3 Variável IMC	49
4.2 Estatística inferencial das variáveis independentes em estudo	50
4.2.1 Comparação entre Instrutores e Alunos	50
4.2.1.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg	50
4.2.1.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP	50
4.2.1.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS	51
4.2.1.4 Questionário de Imagem Corporal: QIC	51
4.2.2 Comparação entre grupos etários	52
4.2.2.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg	52
4.2.2.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP	53

4.2.2.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS	54
4.2.2.4 Questionário de Imagem Corporal: QI	55
4.2.3 Comparação entre estado civil	55
4.2.3.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg	55
4.2.3.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP	56
4.2.3.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS	57
4.2.3.4 Questionário de Imagem Corporal: QI	57
4.2.4 Comparação entre índices de massa corporal	58
4.2.4.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg	58
4.2.4.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP	59
4.2.4.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS	59
4.2.4.4 Questionário de Imagem Corporal: QI	60

V – DISCUSSÃO dos RESULTADOS

5.1 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável instrutor/aluno	61
5.2 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável grupo etário	64
5.3 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável estado civil	67
5.4 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável IMC	69

VI – LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES e RECOMENDAÇÕES

6.1 Limitações	72
6.2 Conclusões e Recomendações	72
6.2.1 Conclusões	72
6.2.2 Recomendações	74

VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
---	-----------

ANEXOS	966
---------------	------------

Índice de Figuras

Figura 1: A ligação entre auto-estima e auto-percepções no contexto do corpo. Adaptado de Fox. (1998).....	15
Figura 2: Adaptação do Modelo de Exercício e Auto-Estima (EXSEM) utilizando o PSPP. Adaptado por Sonstroem, Harlow & Josephs (1994)	21
Figura 3: Modelo psicológico para a participação em actividade física.....	28

Índice de Tabelas

Tabela 1: Mínimo, máximo, média de idades, desvio padrão, frequência e percentagem da amostra.....	37
Tabela 2: Tabela de frequências relativas	48
Tabela 3: Tabela de frequências relativas	48
Tabela 4: Tabela de frequências relativas	49
Tabela 5: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima - EAE	50
Tabela 6: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP	50
Tabela 7: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS	51
Tabela 8: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC	51
Tabela 9: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima	52
Tabela 10: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP	53
Tabela 11: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS	54
Tabela 12: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC	55
Tabela 13: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima	55
Tabela 14: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP	56
Tabela 15: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS	57
Tabela 16: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC	57
Tabela 17: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima	58
Tabela 18: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP	59
Tabela 19: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS	59
Tabela 20: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC	60

Índice de Anexos

Anexo 1 – Bateria de testes: Perfil de Auto-percepções no Domínio Físico dos Instrutores

Anexo 2 – Bateria de testes: Perfil de Auto-percepções no Domínio Físico dos Alunos

Anexo 3 -Test T em função da variável instrutor/aluno para a Escala de Auto-Estima

Anexo 4 - Test T em função da variável grupo etário da amostra para a Escala de Auto-Estima

Anexo 5 - Test T em função da variável estado civil da amostra para a Escala de Auto-Estima

Anexo 6 - Test T em função da variável IMC da amostra para a Escala de Auto-Estima

Anexo 7 - Test T em função do variável instrutor/aluno para o PSPP

Anexo 8 - Test T em função do variável grupo etário da amostra para o PSPP

Anexo 9 - Test T em função do variável estado civil da amostra para o PSPP

Anexo 10 - Test T em função do variável IMC da amostra para o PSPP

Anexo 11 - Test T em função do variável instrutor/aluno para o SPAS

Anexo 12 - Test T em função do variável grupo etário da amostra para o SPAS

Anexo 13 - Test T em função do variável estado civil da amostra para o SPAS

Anexo 14 - Test T em função do variável IMC da amostra para o SPAS

Anexo 15 - Test T em função do variável instrutor/aluno para o Q. Imagem Corporal

Anexo 16 - Test T em função do variável grupo etário da amostra para o Q. Imagem Corporal

Anexo 17 - Test T em função do variável estado civil da amostra para o Q. Imagem Corporal

Anexo 18 - Test T em função do variável IMC da amostra para o Q. Imagem Corporal

Abreviaturas

N – frequência relativa

M – média

SD – desvio padrão

IMC – Índice de Massa Corporal

Sig. (2-tailed) – grau de significância

EAE – Escala de Auto-Estima

PSPP – Perfil de Auto-percepções no Domínio Físico

SPAS – Escala de Ansiedade Física Social

Factor 1 – conforto com a aparência física

Factor 2 – expectativas negativas da avaliação física do indivíduo.

QIC – Questionário de Imagem Corporal

Capítulo I

INTRODUÇÃO

I – INTRODUÇÃO

1.1 Enquadramento do Estudo

O corpo ocidental e urbano de hoje não é um fim em si mesmo, é considerado antes, como um meio, um instrumento para se atingir determinado objectivo. Actualmente é premente torná-lo no melhor corpo, num corpo perfeito e belo, não só aos nossos olhos mas sobretudo aos olhos dos outros (Pereira 1999).

Em relação à actividade física e à participação em programas de exercício físico, a imagem do corpo reveste-se de um interesse particular, pois o indivíduo actua em função da imagem do corpo que percepção do que da sua configuração efectiva. De pouco serve dizer que uma pessoa tem uma constituição normal, que “está bem como está” se, de facto, ela não se sente assim. A imagem corporal acompanha-se geralmente de um conteúdo efectivo que a associa, de um modo indissociável, à satisfação com o próprio corpo e aos sentimentos mais profundos que a pessoa manifesta em relação a si mesma, na sua relação com o mundo e com os outros (Sobral, 1996).

Um dos argumentos fundamentais desta generalização consiste na ideologia de que a sociedade vive numa cultura em que o corpo assume contornos sem limites e que parte substancial do “espírito do tempo” se focaliza na elevação do corpo físico a um plano anteriormente impensável (Le Bretton, 1992; Giddens, 1994; Bento, 1995; citado por Silva, 2000).

Segundo Franco e Santos (1999), considera-se actividades pertencentes à área do Fitness, como variadas formas de exercício físico, cujos objectivos principais são a resposta ao desenvolvimento de estruturas biológicas, que têm como principal propósito a manutenção e promoção da saúde, da condição física e do bem-estar. Estas ditas actividades do Fitness têm assumido grande importância na sociedade de hoje visto que as pessoas vêem nestas actividades oportunidades de desenvolver a sua actividade física assim como uma grande ponte de socialização. Esta será um dos grandes factores da escolha destas actividades, as ditas actividades de grupo, a possibilidade de socializar com os restantes elementos da classe.

O vasto ramo do Fitness tem vindo a popularizar-se desde o surgimento da designada Aeróbica, decorria o ano 1978, impondo a necessidade de desenvolvimento e de criação de novas

vertentes, de modo a reter a motivação constante, assim como, intimar aos instrutores aulas cada vez mais diversificadas (Franco e Santos, 1999).

Compete assim aos instrutores das aulas de Fitness a diversidade das mesmas assim como espelho da motivação dos alunos para a sua prática. Com estas atribuições, o instrutor está sujeito a uma avaliação crítica por parte de outros assim como a sua introspecção de modo a sentir-se bem consigo mesmo para demonstrar confiança perante os outros.

Auto-percepção negativa e baixa auto-estima são indicadores extensamente estabelecidos de comportamentos de saúde negativa e prejudicial, enquanto que auto-percepções positivas e auto-estima alta acompanham uma vasta quantidade de factores positivos ligados à obtenção e comportamentos de saúde.

Como declarado por Fredrickson e Roberts (1997): "Os corpos existem dentro da reunião dos contextos social e cultural..." (p.174). Consequentemente, além da organização teórica mencionada anteriormente em relação aos motivos e exercício, pode ser útil considerar uma alternativa, uma perspectiva mais sócio-cultural. Realmente, as auto-percepções e auto-estima do indivíduo estão de perto interligadas com os ideais social e cultural, que por uma socialização cedo são adoptadas e integradas na auto-estima e por isso influencia a sua função. Foi sugerido, principalmente na literatura de sociologia que o foco em exercício e manutenção do corpo, pelo menos de uma perspectiva individualista, reflecte o desenvolvimento de sociedade moderna, cultura e, mais especificamente, os valores centrais e atitudes de estilos de vida Ocidentais actuais (por exemplo Johanson, 1998; Featherstone, 1991; Söderström, 1999).

Com estas situações a sua auto-confiança, auto-estima, auto-conhecimento, auto-consciência e a sua imagem corporal estão sempre presentes durante a sua actividade como instrutor de fitness assim como no seu dia-a-dia.

No presente clima cultural, uma personalidade emocionalmente instável e sensível tem grandes probabilidades de manifestar preocupações com o peso e o corpo, mesmo quando na ausência de razões objectivas (Davis, 1997).

Com a elaboração deste estudo pretende-se averiguar como os instrutores de fitness se auto-percepcionam e como estas auto-percepções, auto-estima e imagem se reflectem aquando a elaboração da sua carreira profissional. Espera-se que seja possível que, dentro da classe dos instrutores se possa diferenciar os de diferentes modalidades na relação como estes fazem a introspecção do seu "Eu".

1.2 Importância do estudo

O estudo das auto-percepções no domínio físico tem vindo a ser uma área de investigação desenvolvida em Portugal. No caso dos instrutores de fitness este estudo ainda continua a ser escasso e é de salientar a importância das auto-percepções no quotidiano destes na construção da sua vida profissional.

O instrutor de fitness é constantemente confrontado, nas suas aulas, com a sua imagem corporal, auto-conceito, auto-estima e com a apreciação da mesma pelo próprio e pela classe. Assim, o modo como o instrutor se auto-percepciona e como este pensa como os outros o percebem tem vindo a ser um tema ainda por responder.

O propósito de examinar o modo como o Auto-conceito, a Auto-estima e a Imagem Corporal se reflecte na vida profissional do instrutor de fitness poderá, de alguma forma, cooperar na procura dessa resposta.

1.3 Definição de objectivos

Pretende-se com este estudo avaliar as auto-percepções no domínio físico, a Auto-estima Global e a Imagem Corporal em instrutores de Fitness. Propõe-se ainda analisar no presente estudo a influência de outras variáveis, como por exemplo:

- a) Influência das Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- b) Influência do estado civil nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- c) Influência do grupo etário nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- d) Influência da composição corporal, através do cálculo do IMC, nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;

1.4 Definição de hipóteses

Em função dos objectivos enunciados podemos definir as seguintes hipóteses:

H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto-Estima, em função da variável instrutor/aluno.

H2 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico, em função da variável instrutor/aluno.

H3 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social, em função da variável instrutor/aluno.

H4 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável instrutor/aluno.

H5 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto-Estima, em função da variável grupo etário.

H6 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico, em função da variável grupo etário.

H7 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social, em função da variável grupo etário.

H8 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável grupo etário.

H9 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto-Estima, em função da variável estado civil.

H10 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico, em função da variável estado civil.

H11 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social, em função da variável estado civil.

H12 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável estado civil.

H13 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto-Estima, em função da variável escala IMC.

H14 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico, em função da variável escala IMC.

H15 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social, em função da variável escala IMC.

H16 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável escala IMC.

1.5 Estrutura do trabalho

O presente estudo de investigação encontra-se estruturado ao longo de 7 capítulos:

Capítulo I – refere-se à Introdução, onde é considerado o estado actual do problema e a pertinência deste estudo, bem como são apresentados os objectivos e as hipóteses consideradas na presente investigação;

Capítulo II – destina-se à Revisão de Literatura, o qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura existente relacionada com o tema do nosso estudo;

Capítulo III – é referente à Metodologia, onde realizamos a caracterização da amostra, dos instrumentos utilizados, a definição das variáveis independentes e dependentes, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados recolhidos;

Capítulo IV – este diz respeito à Apresentação dos Resultados, através da análise estatística descritiva e inferencial;

Capítulo V – compreende a Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos com os estudos referenciados na Revisão de Literatura;

Capítulo VI – sintetiza as principais conclusões do estudo, bem como identifica algumas limitações na concretização deste e sugere recomendações para futuras investigações na área do nosso estudo;

Capítulo VII – apresenta a ordenação alfabética das Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo.

Capítulo II

REVISÃO DE LITERATURA

II – REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O INSTRUTOR DE FITNESS

Tendo a consciência de que as pessoas procuravam estilos de vida saudáveis e activos foram-se criando novos caminhos para novas carreiras no último quarto de século. Os instrutores de fitness são uma recente chegada na arena profissional relacionada com a promoção da saúde e aptidão física. O seu aparecimento deu-se à necessidade da promoção de hábitos de vida saudável por parte de indivíduos activos e inactivos.

As carreiras no mundo do fitness têm evoluindo rapidamente. Nas últimas décadas, é possível testemunhar milhares de instrutores de fitness a transformarem os seus trabalhos de part-time em carreiras de full-time.

O conceito de instrutor de fitness insinua um processo de trabalhar com indivíduos dentro de parâmetros do mundo do fitness, enquanto que, ao mesmo tempo, circunscreve a totalidade dos indivíduos. Os instrutores de fitness têm a característica adicional de enfatizar a perseguição de um grande leque pessoal de metas (ou fins) de estilo de vida por meios que racionalmente definiu e compromissos de actividades físicas que intencionalmente planejou. Ao contrário das prescrições típicas de exercício nas quais envolve metas que mudam ao longo de parâmetros físicos (por exemplo, peso, composição de corpo ou capacidade aeróbia), o instrutor de fitness pode influenciar nas mudanças legítimas de objectivos em habilidades pessoais, desenvolvimento de carácter, envolvimento psicológico e social, e na intenção de adquirir outro estilo de vida e aprendizagem.

Segundo See (2001), é indispensável que o instrutor de fitness, ao planear a sua aula, se preocupe em desenvolver um trabalho seguro, eficaz e divertido para os seus alunos.

2.1.1 Instrutores fitness como modelos

De acordo com Westcott (1991), os participantes reconhecem como característica importante a presença do instrutor de fitness numa aula de fitness. Também se verificou que a maioria dos participantes observa o instrutor de fitness como um modelo. Esta situação coloca muita pressão em cima dos instrutores: Que tipo de modelos são eles? Num artigo de Evans e

Kennedy (1993), o resultado de um estudo de pesquisa informal de instrutores de fitness do sexo feminino mostrou que a média de gordura corporal delas era de 20% (que é bastante baixo, porque a média nos Estados Unidos é 32%), mas 46% dos instrutores de fitness acreditavam que eles se encontravam em excesso de peso. Um estudo (Nardini *et al.* 1999) de 148 instrutores de fitness do sexo feminino verificou que 64% dos instrutores idealizaram o seu corpo ideal como um que se encontrava mais magro que o corpo actual. Uma pesquisa numa grande convenção de hidroginástica (Evans e Connor 1995) acerca das percepções da imagem corporal dos instrutores hidroginástica revelou que 48% dos instrutores concordavam que se preocupavam, constantemente, sobre a possibilidade de ser ou ficar gordo.

Todos estes estudos têm demonstrado que, quase como uma obrigatoriedade para com o seu sucesso, o instrutor tende, a cada vez mais, a preocupar-se com a sua imagem corporal. Isto vem de encontro ao que Fox e Corbin (1987) afirmaram: “os educadores físicos são caracterizados pela mesomorfia e pela perfeição na execução física.”

Evans (1993), como modo de aumentar as percepções da imagem corporal do participante e do instrutor, recomendou os seguintes métodos:

- usar um traje profissional que não revele muito o corpo de modo aos participantes se sentirem mais confortáveis;
- exhibir materiais educacionais relativos à imagem corporal em locais estratégicos;
- utilizar estratégias de motivação positiva. Por exemplo, encorajar à actividade fora de classe;
- escolher música que envie uma mensagem positiva.

Enquanto artista que representa, o instrutor tem a oportunidade única de melhorar a saúde e a felicidade do seu público. O instrutor tem um papel cada vez mais importante no futuro da nossa sociedade demasiado stressada e pesada. O nível de empenhamento no desenvolvimento da sua aula, irá determinar não só o seu sucesso, mas também contribuir para a vida dos alunos e, esperançosamente, para uma melhoria do nosso mundo. (Les Mills 1999).

2.1.2 Qualidades e Responsabilidades do Instrutor de Fitness

O que faz com que um exercício se classifique como agradável e efectivo? É a música, os movimentos ou o sentimento de camaradagem entre os alunos? O factor que está por baixo de

todos estes aspectos é o instrutor. Um instrutor de fitness educado que pode cativar e motivar os seus alunos determina a qualidade da classe. Convém lembrar, um bom instrutor deve-se focalizar para que os seus alunos se exercitem com vista a melhorar ou a manter a sua saúde, e não para se parecerem melhor aos olhos dos outros.

Este problema vem no âmbito de os instrutores, normalmente, terem a impressão que a motivação do aluno não é problema, que se o aluno está na aula é porque quer aprender determinados elementos físicos. Ora, muitos dos alunos não partilham o mesmo pensamento do instrutor. Um aluno que não é motivado para o exercício poderá abandonar a sua prática ou então, os resultados não serão visíveis enquanto que o aluno aquando motivado demonstrará mais devoção para com a tarefa, mais empenhamento no exercício e períodos maiores de exercitação (Schmidt 1991).

Para administrar uma aula de fitness, um instrutor precisa de ter bons fundamentos em fisiologia do exercício e na técnica de exercício.

A indústria de fitness encontra-se em constante mudanças sendo assim crucial que o instrutor saiba as mais recentes pesquisas e tendências de modo a realizarem aulas cada vez mais seguras e efectivas

Um instrutor deve apresentar movimentos que são apropriados para participantes iniciantes, intermediários e avançados e com esses uma variedade cuidados com a saúde. Um instrutor deve encorajar o aluno a ir a seu próprio passo e parar e descansar se começar a sentir dor ou fadiga.

O instrutor deve informar os seus alunos quais os músculos que estão a ser solicitados e como executar o exercício usando a técnica correcta. O instrutor não deve fixar um movimento mais rápido que a maioria da turma possa acompanhar.

Um bom instrutor deverá mover-se ao longo da aula em diferentes alturas para conferir a técnica apropriada ao movimento e mesmo conhecer/interagir os seus alunos.

A música usada durante a aula deve ser excitante e deve motivar os alunos para o exercício. Mas como as direcções de movimento e as lembranças de segurança que o instrutor dá são importantes deve-se poder ouvir este sobre a música.

Um dos factores importantes no desenvolvimento de um programa de *fitness* seguro e eficaz é o promover e manter um equilíbrio muscular adequado. O corpo humano tem como característica trabalhar com pares musculares para desempenhar os movimentos. Infelizmente,

nas nossas actividades diárias, acabam-se por evidenciar certos desequilíbrios nesses pares musculares, que posteriormente podem originar o desalinhamento do corpo, a má postura e lesões crónicas. Assim sendo, as aulas de *fitness* devem ser projectadas, por parte do instrutor, para ajudar a trazer o equilíbrio muscular, através de uma coreografia bem delineada, instruções cuidadosas e utilização de tempo adequado para o alongamento (See, 2001).

São inúmeras as qualidades combinadas que são necessárias para que um instrutor seja capaz de realizar uma aula de *fitness* segura, eficaz e divertida. See (2001) salienta entre outras algumas que são muito importantes:

- Escolaridade / Conhecimento;
- Disposição para continuar a aprender;
- Energia e Entusiasmo;
- Motivação;
- Automotivação;
- Capacidade para motivar os outros;
- Habilidade interpessoal;
- Adaptabilidade;
- Responsabilidade;
- Sinceridade.

As características dos instrutores como o entusiasmo (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Annesi, 1999), boa capacidade de comunicação (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Wininger, 2002), conhecimento da área *fitness* (Westcott, 1991), aparência física (Hasko, 1984; Vogel, 2000), forma física (Wininger, 2002), e a interacção com os restantes participantes na aula (Wininger 2002) têm uma influência importante no prazer e na prática de exercício por parte dos participantes.

Em 2002, a empresa Jazzercise (modalidade que combina aeróbica e jazz) foi acusada de discriminação ao impedir que uma instrutora com excesso de peso leccionasse, com a justificação que a instrutora com a sua estatura e físico não representaria o seu ideal de instrutor de fitness (Wronge, 2003). Da mesma maneira que um instrutor de fitness com excesso de peso pode não ser percebido como tendo um papel de modelo ideal, um instrutor de fitness que se apresenta muito magro ou pode ser uma inspiração, em que os alunos vêem o instrutor como objectivo a atingir, ou um impedimento, caso este representasse um objectivo impossível.

Tornar-se num excelente profissional é um processo contínuo no qual exige que o instrutor esteja sempre predisposto a aprender e a evoluir.

2.1.3 Competências de um Instrutor de Fitness

Nos tempos que correm, os instrutores, ao longo do processo de ensino/aprendizagem das suas aulas, deverão possuir um grau elevado de perfeição em todas as áreas, que se passou a observar como uma forma de arte. Trata-se de uma disposição que dignifica, por excelência, a sua profissão. Pode-se dividir em quatro as áreas que serão abordadas posteriormente:

- Execução técnica;
- Instrução;
- Comunicação;
- Representação/Performance.

O facto de se ser excelente numa destas quatro áreas não induz que o instrutor obtenha sucesso. A finalidade a atingir é um equilíbrio entre todas as áreas. Aperceber-se das suas debilidades e transformá-las em virtudes é que revela o verdadeiro profissionalismo. (Cerca, 1999)

2.1.3.1 Execução técnica

“Um bom exemplo é o melhor professor” (See, 2001). Segundo este autor, o instrutor de fitness, aquando do processo de ensino, serve de exemplo. Portanto, demonstrando uma postura adequada e correcta ao longo da aula, estimula os alunos a executarem o mesmo. É então necessário que o instrutor possua sempre o corpo no seu alinhamento correcto, a postura correcta, os movimentos controlados e precisos e o ritmo.

A componente técnica é sem margem de dúvida muito importante, sendo através dela que podemos avaliar se o profissional demonstra uma técnica perfeita na execução das várias habilidades motoras e se as posturas e alinhamentos são perfeitos (Neto, 2002).

Segundo Les Mills (1999), para se ser um excelente instrutor a nível técnico e físico, é necessário ser competente na manutenção das posturas, do controle, limites, tempo e forma.

A importância da execução é um factor que os instrutores têm em mente pois é através de uma boa execução bem como de uma boa demonstração dos exercícios é fundamental para o seu sucesso.

2.1.3.2 Instrução

Segundo Akiau (1995) e Barbosa (2000), a instrução é o processo através do qual o professor fornece aos seus alunos indicações que lhe permitam conhecer as habilidades e os conteúdos propostos, através de um planeamento adequado e profissional.

Para além da demonstração dos exercícios, a Instrução deve ser clara. A instrução simples não abrange somente a demonstração e a comunicação da técnica. Inclui também a organização e o controlo da aulas, os *feedbacks* mais eficazes para as mudanças de movimento, o desenvolvimento de um leque de instruções verbais e visuais, (...), a rectificação da técnica e saber como, quando e o que dizer. Para se atingir este nível, é necessário desenvolver um amplo vocabulário de instruções verbais, imagens da técnica, sons, postura, gestos com as mãos e expressões faciais (Les Mills, 1999).

A instrução é denominada como componente técnica da comunicação. A instrução pode ser verbal ou não verbal (visual). No entanto, existem outras como, o controlar do desenvolver da classe, a posição que o professor deverá ocupar, etc. (Cerca, 1999).

Em relação à instrução verbal, fazer parte capacidades como: as contagens da música, a terminologia, a descrição do movimento, as instruções verbais de antecipação, as recomendações técnicas, as instruções fonéticas e as instruções interactivas (Cerca, 1999). Segundo Barbosa (2000), a instrução verbal deve ser clara, objectiva e breve.

As instruções não verbais estão relacionadas com a comunicação técnica através da linguagem corporal da expressão e que se manifesta através de códigos gestuais. Assim, permite minimizar o uso da voz e por conseguinte, protegê-la de possíveis problemas (Cerca, 1999).

2.1.3.3 Comunicação

A quantidade de informação que o instrutor transmite na sua mensagem aos seus alunos terá de ser sempre, e somente, a suficiente. O excesso de informação pode impossibilitar a assimilação e a retenção da mesma por parte dos alunos e a insuficiência de informação impossibilita uma correcta resposta dos alunos. Portanto, chegada a hora de dar informação aos alunos, o instrutor deve ser preciso e conciso, realizando de uma forma rápida e significativa o gesto preciso e adequado para proporcionar aos alunos uma informação suficiente de forma a estes a interpretarem de forma rápida e segura. (Sánchez, 1999)

Devido às características do das aulas de fitness, o instrutor vê-se constantemente obrigado a recorrer a um tipo de informação não verbal, utilizando na maioria das situações o

canal visual (realização de gestos para dar informação aos seus alunos). Os gestos têm uma vantagem de dar de forma rápida uma informação mais concisa, fácil de ser interpretada pelos alunos e, ao mesmo tempo, mais cómoda para o instrutor do que se optasse pela informação verbal. (Sánchez, 1999)

O instrutor deve oferecer a informação no momento e em quantidade e forma adequada, adaptando-a em todo o momento à capacidade e nível de compreensão dos seus alunos, favorecendo em todo o momento a compreensão da mensagem. Como resultado, o instrutor tende a melhorar a qualidade de ensino-aprendizagem. (Sánchez, 1999).

Por mais que as pessoas adorem os efeitos físicos e de saúde de um bom programa de treino e a magia de uma performance excitante, uma outra área importante é o contacto social. Conversação antes e após a aula, interacção e motivação enquanto ensina, expressão dos seus movimentos pessoais, ou simplesmente sorrir e realizar contacto visual são algumas das coisas que poderá fazer para conferir às suas aulas um ambiente caloroso e positivo. (Les Mills, 1999).

2.1.3.4 Performance

O instrutor é um artista cujo traje, palavras, face, voz, e outros elementos teatrais se combinam para interpretar a música e criar um efeito comovente (Les Mills 1999).

Segundo Cerca (2000), a performance ou representação inclui interpretação musical, expressão, energia, humor, ritmo, sensualidade e paixão.

De acordo com Les Mills (1999), a alegria no movimento, a interpretação e expressão de emoções são três factores chave para uma performance de sucesso. Relativamente à expressão de emoções, há formas de o fazer, através da força, energia, diversão, ritmo, sensualidade e paixão.

2.2 O Self

2.2.1 RETROSPECTIVA HISTÓRICA DO AUTOCONCEITO

"O personalidade começa com o corpo, e todas as pessoas têm corpos, mas as personalidades ditas básicas começam por variar" (Baumeister, 1995; pp.55). No contexto de uma monografia acerca da personalidade física dos instrutores de fitness, a citação de Baumeister parece um ponto muito satisfatório de partida. No mundo moderno, o nosso corpo e o *self* têm que se relacionar com tudo ao redor de nós, e ainda mais importante, o nosso *self* tem que se relacionar com nosso próprio corpo, físico e relação competência-física. Nesta relação íntima e inevitável, a actividade física e exercício regular desempenham importantes papéis. Auto-percepção negativa e baixo amor-próprio são marcadores extensamente estabelecidos de saúde negativa e atitudes de saúde prejudicial, considerando que auto-percepções positivas e amor-próprio alto parecem acompanhar uma ordem larga de factores positivos ligados à saúde, realização e atitudes.

Embora as raízes do auto-conceito pode ser localizado nos tempos da Grécia Antiga, reflectido na inscrição famosa no templo Apollon de Delphi,: "gnoti sauton" ("conhece-te a ti mesmo"), investigadores (Baumeister, 1987, citado por Lindwall, M., 2004) declararam que o conceito Ocidental do *self* e da identidade provavelmente deveria ser visto como fenómenos mais modernos. A perspectiva científica moderna no auto-conceito começa com o trabalho influente de William James (1890) e interacções simbólicas como Cooley (1902) e Mead (1925, 1934). Uma das muitas contribuições feitas por James para a pesquisa moderna acerca do *self* era a distinção importante entre o "I" e o "Me" que reflecte o sujeito e o objecto do *self* respectivamente. Assim, o "I" é capaz de realizar uma opinião sobre o objectivo do *self* do "Me". A perspectiva de James no *self* em geral, e a distinção entre o "I" e o "Me" em particular, influenciou fortes estruturas teóricas modernas do *self* (para uma revisão, veja Hattie, 2000; Marsh & Hattie, 1996). Cooley e Mead, por outro lado, focalizaram mais na natureza e desenvolvimento do *self* no contexto das interacções sociais e considerou o *self* como, principalmente, uma construção social. Consequentemente, a contribuição deles para o trabalho posterior no *self* focou, em primeiro lugar, o reflexo do ênfase dos outros no *self* (o Harter, 1996).

Nos dias de hoje, os teóricos normalmente vêem o *self* como um sistema complexo. Pode ser percebido como uma construção cognitiva com significado compartilhado entre membros de uma determinada cultura (Wood & Wood, 1999). Esta perspectiva é reflectida na descrição de Murphy (1947) do auto-conceito: "o indivíduo como conhecido pelo indivíduo" (pp. 996). A visão actual é que um auto-regente trabalha no centro do auto-sistema (Fox, 1997; Harter, 1996, 1999). Analogamente, para o executivo principal de uma corporação grande, é acreditado que o director principal é a força que é responsável para processar informação, marcar decisões e administrar as actividades do indivíduo, enquanto que os guia assim para uma vida saudável e com sentido. Um princípio importante é que o auto-conceito é auto-descritivo e não-avaliativo.

2.2.2 DELIMITAÇÃO CONCEPTUAL, AUTOCONCEITO VERSUS AUTOESTIMA

2.2.2.1 AUTOCONCEITO E AUTO-ESTIMA

O Auto-conceito é amplo e inclui aspectos cognitivo, afectivo e de comportamento. A Auto-estima, por outro lado, é vista como um estreito componente avaliativo do *self* (Byrne, 1996; Harter, 1996). Campbell (1984) define Auto-estima como: "a consciência do bem possuída pelo *self*" (pp.9). A distinção entre auto-conceito e auto-estima é vital, como o facto de recorrerem a processos diferentes do *self* que podem ter efeitos diferentes no bem-estar geral e no comportamento do indivíduo. Neste contexto, o auto-conceito pode, ao nível individual, ser visto como um componente descritivo ou cognitivo (i.e. "Quem sou eu? "), enquanto que a auto-estima é avaliativa da componente efectiva, respondendo à pergunta: "como eu me sinto em relação a quem eu sou?" (Brinthaupt & Erwin, 1992; Campbell *et al.*, 1996). Porém, os processos do *self* de auto-descrição e auto-avaliação estão inflexivelmente entrelaçados e são muitas vezes utilizados alternadamente em pesquisas porque é difícil de descrever o *self* sem a sua ligação e avaliação da influência destes dois processos (por exemplo, Byrne, 1996; Sonstroem, 1997). Outra distinção importante foi tirada entre avaliações globais e de domínio específico do *self*. Auto-avaliações globais têm sido referidas como "auto-estima" (Rosenberg, 1979), "auto-valor" (Crocker & Wolfe, 2001; Harter, 1993), ou "auto-conceito geral" (Marsh, 1986). A relação entre o aspecto descritivo (auto-conceito e auto-percepções) e avaliativo (auto-estima) tem sido apresentada em várias estruturas e modelos. Um dos modelos (Figura 1), Fox, 1998, retrata como as auto-percepções (no *self* físico) em determinados níveis de especificidade estão ligadas à auto-estima em um nível global.

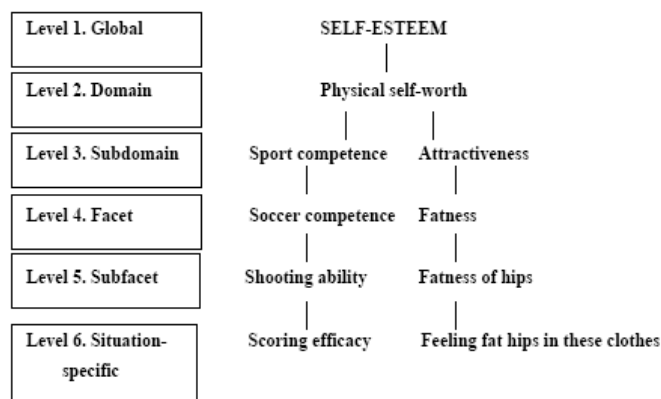


Figura 1: A ligação entre auto-estima e auto-percepções no contexto do corpo. Adaptado de Fox. (1998).

Em linha com a teoria da estrutura hierárquica do *self*, o modelo sustenta que existem vários níveis mensuráveis de auto-percepções físicas e que a ligação entre estes níveis diferentes e a auto-estima global depende em onde eles estão situados dentro da hierarquia do modelo.

2.2.2.2 AUTO-ESTIMA

Foram poucas as elaborações psicológicas que receberam tal atenção em pesquisa como a Auto-estima (Fox, 2000a; Harter, 1999). Uma procura na base de dados de PsychINFO desde 1967 a 2002 revela citações de mais de 20,000 estudos com a auto-estima como base (Watson, Suls & Haig, 2002). Destes, mais que 11,000 foram publicados depois das 1990. A quantia vasta de pesquisa gerada em torno do conceito de auto-estima, durante os anos, não é coincidente ou sem razão. Alta auto-estima tem sido associada com:

- a) estabilidade emocional e ajustamento às exigências da vida (Sonstroem, 1997);
- b) felicidade de saúde pessoal, satisfação de vida e comportamentos saudáveis subjectivos (Torres & Fernandez, 1995).

Por outro lado, baixa auto-estima tem sido relacionada de perto a doenças mentais e psicopatologias, como depressão e ansiedade (Baumeister, 1993; Watson, Suls & Haig, 2002) e desordens alimentares (Polivy & Herman, 2002). Na realidade, Solomon *et al.* (1991) sustenta que: "É difícil de conceber de uma área de comportamento que não foi unido de algum modo a uma necessidade por amor-próprio" (pp.107).

Vendo por um prisma, parece apropriado reparar na auto-estima como uma componente crítica do funcionamento e desempenho humano (Baumeister, 1987, citado por Lindwall, M.

2004; Campbell, 1984). Adequadamente, a auto-estima foi colocada na segunda categoria mais alta da hierarquia de necessidades humanas de Maslow (1943), citado por Lindwall, M. (2004). Além disso, de uma perspectiva clínica, a valorização da auto-estima outorgou prioridade alta pela maioria das psicoterapias e tem sido usada como um marcador para desenvolvimento e sucesso (Rogers, 1951; Wylie, 1989).

Comparando com aqueles com alta auto-estima, os indivíduos com baixa auto-estima parecem ser descritos como:

- a) neutro em lugar de negativo em termos de auto-estima, i.e., eles são menos capazes de confirmar aspectos positivos e de desconfirmar aspectos negativos acerca deles próprios (Baumeister, 1993);
- b) eles têm uma visão menos clara de auto-conceito e de auto-conhecimento menos bem definido (Campbell, 1990; Campbell & Lavalee, 1993, em Lindwall, M. (2004).; Campbell *et al.*, 1996);
- c) eles têm menos e mais simples elementos adjunto ao auto-conceito deles, resultando em menos oportunidades para auto-afirmação quando debaixo de ameaça (Spencer, Josephs & Steele, 1993);
- d) eles têm maiores discrepâncias entre competência percebida e a importância ligada ao domínio(s) em questão (Harter, 1990);
- e) apoio social é condicional nas suas realizações (Harter, 1993, 1996, 1999).

Consequentemente, o uso, ou falta, de auto-estratégias parecem vitais para uma compreensão do fenômeno de baixa auto-estima. Tirando partido do trabalho precursor de Hattie (2000) reconheceu três estratégias principais do *self* para controlar a informação e manter um estado saudável: auto-valorização (buscando o positivo ou feedback de auto-avaliação); auto-confirmação (buscando o preciso do feedback de auto-avaliação); e finalmente auto-estratégias como auto-sistema de desvantagens, comparações sociais e de rebaixamento. Semelhantemente, Tesser (1988, 2000) debate os mecanismos de regulação da auto-estima usados por manter a alta auto-estima. Os três tais mecanismos são comparação social, dissonância cognitiva e expressão de valor. Mecanismos de comparação social enfatizam a importância atribuída a uma determinada dimensão, isto é, se um domínio é julgado importante pelo indivíduo, a comparação social pode ser percebida como ameaça à auto-estima, considerando que a avaliação de uma dimensão entendida como sem importância pode, ao invés, aumentar a auto-estima. Por esse motivo, espera-se que o indivíduo possa mudar a importância do domínio, possa reduzir ou

aumentar a distância ao indivíduo com quem se compara a si mesmo, ou tenta mudar a diferença em desempenho para manter a auto-estima. Dissonância cognitiva e mecanismos de expressão de valor focalizam ou em auto-afirmação ou na mudança de comportamentos, atitude e valores solucionando uma auto-estima de dissonância ameaçadora entre cognição e comportamento ou para assegurar auto-afirmação. Embora qualitativamente diferentes, estes mecanismos têm um factor importante em comum: estimulação ou afecto. Por exemplo, ameaças para a auto-estima tendem a gerar afecto negativo, enquanto que o afecto positivo é relacionado como a sustentação da auto-estima. Além do nível (alto vs baixo) de auto-estima, a estabilidade da auto-estima foi identificada como um factor importante na predição de reacções ao feedback, motivação e comportamento (Kernis, Cornell, Sun, Berry & Harlow, 1993). Neste contexto, a importância de competência percebida parece predizer a estabilidade da auto-estima, em particular no domínio de atracção física (Kernis *et al.*, 1993).

2.2.3 Cultura, auto-conceito e auto-estima

O auto-conceito do indivíduo não se desenvolve dentro de um vazio cultural, isolado do mundo externo. Pelo contrário, voltando para a perspectiva de James (1890), pode ser discutido que o conceito de auto-estima não pode ser entendido sem um exame paralelo de:

- a) as culturas para as quais os indivíduos subscrevem;
- b) os sistemas de valor dessas culturas;
- c) o grau para o qual o indivíduo adopta esses valores

(Fox, 2002b)

Este assunto foi enfatizado por Oyserman e Markus (1993): "embora todos os indivíduos do mundo inteiro pareçam ter uma consciência do *self*, o seu conteúdo, processos, e estruturas estão ligados a um contexto sócio-cultural e assim são susceptíveis de diferir" (pp.212). Neste contexto, a definição do conceito fundamental de cultural é vital. Triandis (1989) sugestionou isso: "A cultura á para a sociedade como a memória é para a pessoa" (pp. 511). Embora não seja claro e, entre cientistas sociais, existe uma definição universalmente aceite (Hughes, Seidman & Williams, 1993; Triandis & Suh, 2002, citado em Lindwall, M., 2004), a cultura pode ser vista como uma reunião social que encapsula amplamente "atitudes compartilhadas, convicções, categorizações, expectativas, normas, papéis, autodeterminações, valores, e outros tais elementos de cultura subjectiva achadas entre indivíduos cujas interacções são facilitadas por idioma compartilhado, período histórico, e região geográfica" (Triandis, 1972, pp. 3).

A influência sócio-cultural no auto-conceito foi realçada por Triantis (1989) e Markus e Kitayama (1991), que reivindicaram que a noção do *self* como independente, autónomo, separado e pragmático pode ser apropriada para indivíduos Ocidentais, mas que o *self* de pessoas do Oriente era mais provável ser interdependente, comunal e relacional. Além disso, eles argumentam que as diferenças na auto-elaboração do *self* poderiam explicar as diferenças de cultura e género na cognição, emoção e motivação. Por exemplo, uma pesquisa prévia mostrou constantemente aqueles preconceitos de auto-valorização são menos prevalentes em culturas Orientais colectivistas que em culturas Ocidentais tipicamente individualistas (para uma revisão, veja Heine, Lehman, Markus & Kitayama, 1999). Porém, uma pesquisa intercultural sobre o *self* demonstrou que a auto-estima não é diferentemente relacionada para auto-elaboração através de culturas (Singelis, Bond, Sharkey & Lai, 1999).

Além disso, podem ser esboçadas dimensões diferentes de cultura (para uma revisão, veja Triandis & Suh, 2002, citado em Lindwall, M., 2004). Estes incluíram: complexidade (por exemplo, sociedades de caçadores/colectores/informação e produto nacional total per capita), tensão (concordância para, ou desvio de normas que resultam dentro culturas "perdidas" ou "apertadas") e colectivismo/individualismo.

Críticos da distinção entre culturas individualistas e colectivistas suportam que culturalmente nem sempre são manifestadas concepções normativas em comportamento (Spiro, 1993). Uma outra pesquisa demonstrou que aquela diferença cultural em motivação pode não ser considerada para teorias de colectivista não-ocidental contra culturas individualistas Ocidentais (Phalet & Claeys, 1993). Além disso, recentes trabalhos sugerem que a auto-valorização possa estar relacionada positivamente à auto-estima e bem-estar em culturas individualistas e colectivistas, e essas diferenças na auto-valorização pode depender de restrições culturais (como o ênfase em modéstia em culturas colectivistas) em vez de uma falta de motivação (por exemplo, Brown & Kobayashi, 2003; Kurman, 2003).

A questão de quais os aspectos da cultura que afectam a cognição, emoção, percepção e comportamento humano tem grande relevância. Em um nível individual de análise, pessoas em culturas individualistas parecem ter maior acesso a uma estrutura cognitiva individualista e atribuem prioridades aos objectivos dos indivíduos (*idiocentric*), ao passo que os indivíduos em culturas colectivistas têm maior acesso a estruturas cognitivas colectivistas e atribuem prioridades aos objectivos do colectivo (*allocentric*) (Triandis *et al.*, 1985, 1993). Estruturas cognitivas diferentes parecem influenciar assim a auto-elaboração. Os *Idiocentrics* percebem uma distância relativamente grande entre o *self* e todos os outros, enquanto que os *allocentrics* são informados para perceberem uma distância grande entre o *self* e inimigos mas uma distância

relativamente pequena entre o *self* e amigos (Iyengar *et al.*, 1999). Além disso, como foi enunciado por Bond & Cheung (1983), é quase impossível determinar se as diferenças interculturais em autoavaliações e percepções reflectem diferentes modos culturalmente delimitados de auto-apresentação (por exemplo, Baumeister, 1982, citado por Lindwall, M. 2004) ou níveis diferentes de auto-sentimentos. A possibilidade que diferencia em níveis de optimismo poderia ser relacionada a variações em autoavaliações cognitivas também foi levantado (Markus & Kitayama, 1991).

2.2.4 Gestão da auto-apresentação/impressão

Indivíduos geralmente têm um interesse básico em saber como os outros o percebem e uma necessidade básica para manipular o modo no qual os outros o percebem. Consequentemente, a habilidade para apresentar favoravelmente o *self* para o mundo externo é considerada uma componente vital do funcionamento humano; em particularidade com respeito a ajustes sociais (Goffman, 1959). Os sociólogos (por exemplo, Featherstone, 1991; Schilling, 1993) conversam sobre "o *self* que representa", como um agente constantemente activo que segue de perto o comportamento e o aparecimento do indivíduo, para assegurar a apresentação com êxito do *self* em contextos sociais. A fundação para este *self* que representa é a necessidade pelo indivíduo enfatizar a sua competência e carácter positivo. Ligado a isto, ficou famoso (Leary, 1995, 2001) um aumento do interesse no conceito de gestão da impressão, ou auto-apresentação. Gestão da impressão/Auto-apresentação tem sido chamado como: "tentativa de controlar imagens que são projectadas em reais ou imaginárias interacções sociais" (Schlenker, 1980, pp.6), ou: "o processo pelo qual os indivíduos tentam controlar as impressões que os outros formam deles" (Leary & Kowalski, 1990, pp.34). Embora a gestão da impressão causada nos outros seja percebida como sendo mais ampla que a auto-apresentação, estes dois conceitos são alternadamente usados (daqui em diante, o termo "auto-apresentação" será usado). Os esforços para maximizar as recompensas esperadas e minimizar os castigos esperados foram sugeridos como o principal motivo por atrair as actividades de auto-apresentação (Schlenker, 1989, citado em Lindwall, M., 2004).). Além disso, Leary e Kowalski (1990) propuseram que a auto-apresentação possa ser usada como um instrumento para aumentar subjectivamente o bem-estar de três modos relacionados:

- a) através de maximizar a relação de recompensa-custo em ambientes sociais;
- b) pelo melhoramento da auto-estima;
- c) pela facilitação do desenvolvimento de identidades desejadas.

2.2.5 Modelos e mensuração do *self* físico

No modelo de Shavelson *et al.* (1976), o auto-conceito não-acadêmico do *self* físico foi dividido em habilidade física e aparência física. Estes dois conceitos (com competência física que normalmente é substituída para habilidade física) retiveram a utilidade destes durante vários anos e permaneceram como as âncoras mais importantes na teoria de auto-conceito física e instrumentação de hoje.

No desenvolvimento do conceito do *self* físico, teorias, modelos, e construção de instrumentação e desenvolvimento formam uma associação essencial e estão infalivelmente interligados (Fox, 1998). Conseqüentemente, faz sentido descrever e discutir teoria e mensuração juntos em vez de separadamente. O interesse pelo domínio físico do *self* pode ser localizado num artigo por Secord e Jourard em 1953 nos quais a avaliação do corpo e várias partes do mesmo foram medidas pela Escala de Cathexis do Corpo. Por exemplo, Secord e Jourard presumiram que, e acharam apoio para, a noção como sentimos o corpo são comensuráveis com sentimentos sobre o *self*. Um dos primeiros teste multidimensionais do auto-conceito que incorporava parâmetro físicos era a Escala de Auto-conceito do Tennessee (Tennessee Self-Concept Scale) (TSCS: Fitts, 1965). Porém, este teste foi sujeitado a crítica significativa ao longo dos anos (Fox & Corbin, 1989; Marsh & Richards, 1988) devido ao facto de se focalizar em uma gama muito ampla de componentes físicos, conduzindo assim a uma confusão nos resultados.

Dado o aumento de necessidade por um teste multidimensional de auto-conceito que conseguisse compreender o corpo e aspectos físicos, o desenvolvimento dos dois testes, o Physical Self-Perception Profile (PSPP: Fox & Corbin, 1989) e o Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ: Marsh & Redmayne, 1994; Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994) facilitou a pesquisa no *self* físico. O mais recente PSDQ abrange 11 escalas relativas ao auto-conceito físico: força, massa gorda, endurance/fitness, competência desportiva, coordenação, saúde, aparência, flexibilidade, auto-conceito geral, e auto-estima. Foi descoberto que possuía propriedades psicométricas muito estáveis com consistência interna boa, uma estrutura claramente definida, e validade externa, relativo a componentes de aptidão física (para uma revisão, veja Mash, 1997, 2001). O PSPP estava originalmente baseado no modelo de auto-conceito de Shavelson *et al.* (1976) e na pesquisa por Harter (1985). Este instrumento captura o *self* físico usando as quatro sub-variáveis de: condição física, força física, aparência corporal e competência desportiva, junto com uma quinta variável, mais geral, do auto-valor físico. Fox (1998), em linha com a teoria da estrutura hierárquica do *self*, expõe que existe vários níveis mensuráveis do *self* físico e que é de extrema importância teórica identificar o nível ao qual uma

medida aponta para operar. As quatro sub-variáveis do PSPP são situadas num nível de sub-domínio (veja Figura 2 previamente apresentada) considerando que a quinta variável de auto-valor físico está baseado no nível de domínio mais alto.

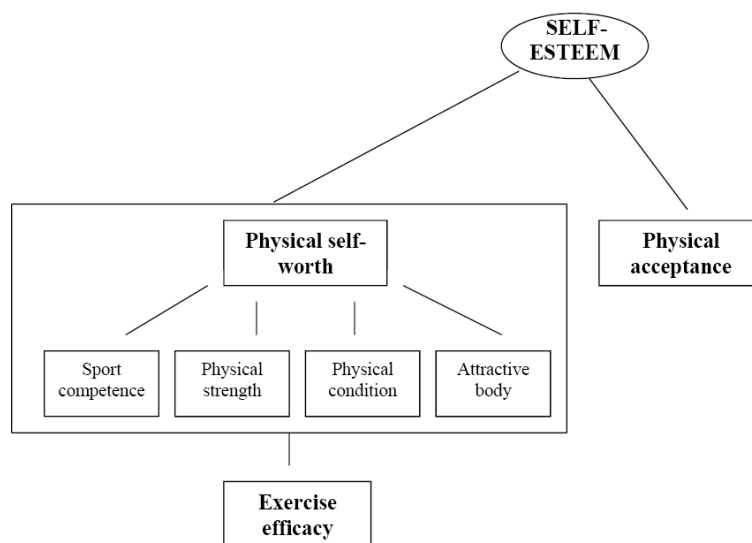


Figura 2: Adaptação do Modelo de Exercício e Auto-Estima (EXSEM) utilizando o PSPP. Adaptado por Sonstroem, Harlow & Josephs (1994)

O PSPP foi apresentado para medir as percepções do *self* físico de um modo válido e seguro (Fox, 1998; Fox & Corbin, 1989; Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992), e é relativamente insensível a efeitos de desejo sociais (Sonstroem & Potts, 1996). Além disso, o PSPP foi traduzido em vários idiomas e tem demonstrado a sua validade por culturas diferentes (Asçi, Asçi & Zorba, 1999; Hagger, Ashford & Stambulova, 1998; Van De Vliet, Knapen, David, Onghena, Van Coppenolle & Fox, 2001). Além disso, pesquisas em versões do PSPP para as crianças e adolescentes (CY-PSPP; Whitehead, 1995) apoiaram o seu factor de estrutura multidimensional hierárquica e a elaboração e predição da sua validade (Eklund, Whitehead & Welk, 1997; Welk & Eklund, em imprensa).

Estudos que adoptaram uma aproximação à elaboração da validade, usando análises de vários dados / vários métodos, descobriram sustento para ambas, a validade convergente e discriminante do PSDQ e do PSPP (Marsh, Marco & Asçi, 2002a; Marsh *et al.*, 1994). Comparando os dois instrumentos, apercebe-se, psicometricamente, que o PSDQ é o mais forte, pelo menos nas amostras australianas e turcas. O problema primário, ou a fraqueza, do PSPP parece ser associada com o seu estilo de resposta idiossincrático. Este formato pede aos participantes para responder a duas descrições contrastantes das pessoas e por conseguinte escolher qual das duas "é verdadeiro" ou "realmente verdadeiro" a respeito deles. Este estilo de

resposta, originalmente construída por Harter (1985) para reduzir efeitos de desejo social, tem sido ligado a efeitos de métodos sistemáticos (por exemplo Marsh *et al.*, 2002b).

Com respeito à ligação entre a componente de domínio do auto-valor físico e os sub-domínios, a atracção corporal tem sido descrita como o factor que é relacionado mais de perto com o auto-valor físico, com correlações típicas em redor de $r = 0.70$ em a maioria dos estudos (veja Fox, 1997). Isto reflecte a relação íntima bem documentada acima mencionada entre a aparência e o corpo para a auto-estima e auto-valor físico global (Harter, 1993) e pode, de acordo com Sonstroem (1997a), ser interpretado de pelo menos três pontos de vista diferentes:

- a) um corpo atraente é, aos olhos das pessoas, sinónimo de auto-valor físico e auto-estima;
- b) um corpo atraente é percebido como sendo sinónimo de saúde e saúde é percebida como relacionada proximamente com auto-estima e auto-valor;
- c) as escalas sobrepõem-se devido ao uso de frases semelhantes, orgulho e confiança por exemplo, na construção de um item.

Como a maioria dos modelos do *self* físico aproximam-se fortemente da estrutura e modelo de Shavelson *et al.* (1976), a questão da multidimensionalidade e a estrutura hierárquica do *self* físico é importante. Considerando que já existe um suporte forte para a natureza multidimensional do *self* físico (veja Marsh, 1997; Sonstroem, 1997a, 1997b), a questão da natureza hierárquica do *self* físico é mais equívoca. Foram propostas três perspectivas diferentes do pender direccionado na hierarquia: um modelo de baixo-cima que admite a hipótese de uma derivação causal dos aspectos mais específicos até à auto-estima global (Shavelson & Bolus, 1982), exemplificada pelo modelo de EXSEM; um modelo de topo-baixo que declara que a generalidade da auto-estima global generaliza o "próprio" no modelo para aspectos mais específicos (Marrom, 1992b, em Lindwall, M., 2004).); e um modelo de derivação recíproca que propõe o fluir em ambas as direcções (Marsh & Yeung, 1998). Os poucos estudos que, até agora, têm sido orientados no pender direccionado do *self* físico têm fornecido pouco suporte, quer para o modelo de baixo-cima ou para o de topo-baixo, especialmente quando PSPs são medidas em cima do tempo. Preferivelmente, suporte para um modelo horizontal, indicando que os factores do auto-conceito ao tempo 2 eram principalmente uma função da condição do tempo 1 (Kowalski, Crocker, Kowalski, Chad & Humbert, 2003; Marsh & Yeung, 1998), já foi demonstrado.

2.2.6 O *Self* físico e a Auto-Estima global

Foi demonstrado que o *self* físico, e as auto-percepções físicas (PSP), têm uma relação mais íntima com a auto-estima dos vários domínios nos modelos de auto-conceito (por exemplo, Harter, 1993, 1999) sendo, desse modo, a maior componente prevista da auto-estima. As correlações médias entre a aparência e a auto-estima/auto-valor global foram tipicamente tão alto quanto entre 0.7 e 0.8 (Harter, 1986, 1993). Recentes trabalhos também demonstram que a associação entre a aparência física e o auto-valor global é mais forte em crianças com baixa coordenação motora que em crianças com coordenação motora alta (Rose & Larkin, 2002). Mais recentemente, apoiando a ligação entre a aparência física e a auto-estima global, meta-análises mostraram que a auto-estima era a personalidade mais forte correlacionada com a auto-avaliação da atracção física (Feingold, 1992), e que aqueles indivíduos mais atraentes possuem mais auto-percepções favoráveis e entendem que são mais competentes que os indivíduos menos atraentes (Langlois, Kalakanis, Rubenstein, Larson, Hallam & Smoot, 2000). Consistente com este exemplo, recentes pesquisas, baseadas em dados existentes, documentaram, mais recentemente, que a estima do corpo prediz a auto-estima (Mendelson, Mendelson & White, 2001; Mendelson, McLaren, Gauvin & Steiger, 2002).

Utilizando estes resultados robustos, a pergunta “por que o *self* físico exterior de um indivíduo é amarrado assim de perto ao *self* psicológico?” interno é claramente pertinente. Uma possível explicação é que o *self* físico é qualitativamente diferente dos outros auto-domínios, estando constantemente exposto aos outros e o *self* a observar e a avaliar (Harter, 1993). Ligado ao conceito previamente mencionado de auto-apresentação, o *self* físico pode ser percebido como um *self* público. Como argumento a estas últimas linhas, tem sido sugerido que o corpo funciona como a ponte entre o auto-conceito mental do indivíduo e o mundo físico externo. A significação do corpo como uma ponte para o mundo circundante é capturada através de Fox (1998):

"O corpo fornece o veículo pelo qual nós nos conectamos com a vida. Por personificação, nós exploramos, aprendemos, presenteamos-nos, e expressamos a nossa sexualidade; e pela sua aparência, o self físico torna-se um elemento central do self de todo. Por isso, as nossas percepções dos nossos selfs físicos fornecem uma chave para entender a constituição das nossas identidades, a base da nossa auto-estima, e muitos dos nossos padrões de comportamento" (pp. 295).

2.2.7 Motivos para o exercício: uma perspectiva sócio-cultural

Como declarado por Fredrickson e Roberts (1997): "Os corpos existem dentro de contextos sociais e culturais... " (p.174). Consequentemente, além das estruturas teóricas previamente mencionadas em motivos e exercício, pode ser útil considerar uma alternativa, uma perspectiva mais sócio-cultural. Realmente, as auto-percepções e auto-estima do indivíduo estão ligadas de perto aos ideais sociais e culturais que, por uma rápida socialização, foram adoptados e integrados no auto-sistema e consequentemente influencia a sua função. Tem sido sugerido, principalmente na literatura de sociologia, que o foco no exercício e na manutenção do corpo, pelo menos de uma perspectiva individualista, reflecte o desenvolvimento de sociedade moderna, cultura e, mais especificamente, dos valores centrais e atitudes de estilos de vida Ocidentais actuais (por exemplo, Johansson, 1998; Featherstone, 1991; Söderström, 1999; Turner, 1992).

Na perseguição de um corpo altamente valorizado e atraente (o ideal atlético), as ferramentas mais utilizadas, geralmente, têm sido as três áreas de dieta/nutrição, exercício, e cirurgia plástica (Brownell, 1991a). Podem ser colocadas duas suposições na procura do "melhor" corpo: a) o corpo é maleável (i.e., com o programa de treino certo todas as pessoas podem ter sucesso), e b) o esforço valerá a pena no fim, quer dizer, as recompensas significativas esperam. A última noção recebe apoio empírico do facto de a atracção física e a aparência exterior serem, aos olhos das pessoas, naturalmente associadas a características e traços de personalidade muito apreciadas, como a competência social, potência e ajuste (Eagly, Ashmore, Makhijani & Longo, 1991; Feingold, 1992; Langlois, Kalakanis, Rubenstein, Larson, Hallam & Smoot, 2000). Assim, parece correcto olhar para o exercício como um meio de afectar e manipular a aparência externa, e, indirectamente, obter os benefícios associados acima mencionados.

O corpo perfeito tem mais que significação puramente fisiológica ou estética. O corpo perfeito, ou em forma, representa como um símbolo de controlo e disciplina que são duas virtudes altamente estimadas na sociedade moderna (Brownell, 1991a, 1991b). Visto de maneira diferente, um corpo em forma envia sinais para os que estão á sua volta que o dono tem auto-controle e é um trabalhador duro e disciplinado. Em contraste com, por exemplo, a cirurgia cosmética (Davis, 2002), o exercício pode constituir uma actividade em perseguição da qual indivíduos, especialmente os homens, podem aprender, alimentar, e manter o auto-controlo que conduz, indirectamente, a um aumento da sensação de orgulho, auto-valor e competência (Bordo, 1994). Por incorporar estas virtudes antigas no estilo de vida, o indivíduo pode controlar, disciplinar, e consequentemente esculpir, o corpo para adaptá-lo aos ideais de corpo da era

moderna (i.e., esbelto, magro, muscular e em forma), assegurando-lhe recompensas significativas internas, como também externas (Brownell, 1991a; Johansson, 1998). Além disso, alguns estudos argumentaram que o exercício está indirectamente ligado a comportamentos morais, e que um estilo de vida activo se tornou numa obrigação moral em culturas ocidentalizadas (White, Young, & Gillett, 1995). Esta noção é capturada pelo seguinte excerto de Brownell (1991b): "Autogestão, trabalho duro, demora de satisfação, e controle de impulso são qualidades projectadas em pessoas com o corpo certo.

2.2.8 Ansiedade Físico-social (*Social Physique Anxiety – SPA*)

Dentro da estrutura da auto-apresentação (veja Leary, 1992), as respostas afectivas que os indivíduos experimentam para exercitar são pertinentes para o comportamento final. Ansiedade físico-social (SPA: Hart, Leary & Rejeski, 1989) é a tal uma resposta afectiva. O conceito provém do constructo geral de ansiedade social que reflecte a ansiedade que as pessoas sentem quando elas percebem que são incapazes de se comportar, ou exporem-se, de modo a que elas pensam o que outros esperam (Schlenker & Leary, 1982). Visualizando de uma perspectiva de informação-processamento (Heinrichs & Hoffmann, 2001) foi sugerido que a ansiedade social e a fobia social altera a atenção dos indivíduos para, e interpretação/julgamento de, uma informação socialmente ameaçadora. Ligado ao *self* físico, falhas corporais tornam-se responsabilidades sociais e potenciais fontes para a rejeição e a humilhação, pelo menos aos olhos do indivíduo.

A ansiedade físico-social (SPA) está definida como: “um subtipo de ansiedade social que acontece como resultado do prospecto ou avaliação interpessoal que envolve o físico da pessoa” (Hart *et al.*, 1989, pág. 96). É proposto que os indivíduos com SPA alta, em confronto com aqueles com SPA baixa, evitem situações nas quais eles sejam forçados a revelar o seu físico aos outros e assim enfrentar uma potencial avaliação dos mesmos. Embora este conceito represente uma área bastante nova dentro do desporto e das pesquisas da psicologia do exercício, tem recebido um interesse e uma atenção significativos durante os últimos 10 anos, especialmente no que concerne ao instrumento concomitante da Escala de Ansiedade de Físico-Social (SPAS: Hart *et al.*, 1989).

Os scores do SPA têm, em estudos anteriores, sido associado com vários factores pertinentes, como o descontentamento com o corpo e o peso (Hart *et al.*, 1989; Thompson & Chad, 2002) e hábitos alimentares e desordens alimentares (Diehl, Johnson, Rogers & Petrie, 1998; Frederick & Morrison, 1998; Haase & Prapavessis, 1998; Haase, Prapavessis, & Owens,

2002; Hausenblas & Mack, 1999), especialmente nas mulheres. Além disso, a idade e a maturação física têm sido relacionadas com a ansiedade físico-social para as mulheres, pois a categorização das mulheres como estando mais ansiosas sobre o seu físico foi mostrado para ser mais velho, mais alto, e mais pesado comparando com um baixo grupo de ansiedade em adolescentes (Thompson & Chad, 2002). Além disso, estudos preliminares sugerem que o SPA possa ser unido para características de personalidade estáveis, como perfeccionismo (Haase *et al.*, 2002) em atletas.

Na Suécia, um estudo de tendência secular em 1974-1995 em adolescentes revelou que embora as raparigas em 1995 sentissem mais satisfação com a sua performance desportiva em educação física, elas também se sentiam mais ansiosas com as aulas de educação física que as raparigas em 1974 (Westerståhl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg, & Jansson, 2003). Não foi detectada qualquer tendência para os rapazes. Embora várias explicações alternativas para esta tendência pudessem ser realçadas (como o medo de fracasso ou a incompetente aparência física), os resultados podem reflectir um aumento dentro da ansiedade de auto-apresentação que está ligada ao aparecimento e ao medo de avaliação do físico, assim como o SPA, para adolescentes. Além disso, os resultados apoiam a consistente e robusta tendência de diferenças de género em pesquisa em SPA, com as mulheres a reportarem maiores scores no SPAS que os homens (Conroy & Motl, 2001; Hart *et al.*, 1989; Lindwall em imprensa).

2.2.9 Exercício e o Self

2.2.9.1 O self e o ambiente: Duas perspectivas

Ao considerar explicações possíveis para os efeitos de qualquer intervenção em um factor específico, é pertinente examinar como esse factor interage com o ambiente. Tem sido sugerido que a auto-estima interaja com o ambiente num processo bi-direcional de duas vias, isto é, os indivíduos são influenciados, para o bem ou o mal, pelo ambiente, mas também actuam sobre ele, afectando, conseqüente, a sua influência neles próprios. Deste raciocínio, foram derivadas duas hipóteses diferentes: a Hipótese de Desenvolvimento – Habilidade "Skill-Development Hypothesis" (SDH) e a Hipótese de Auto-Valorização "Self-Enhancement Hypothesis" (SEH) (Marsh, 1986b; Sonstroem, 1997b, 1998). O SDH sugere que conhecendo o sucesso e recebendo recompensas, as pessoas sentem-se melhor acerca delas próprias e fortalecem a sua competência percebida. Relacionado com o exercício e a actividade física, o SDH sustenta que uma melhoria da aptidão física ou de habilidades, que resultam por exemplo, do cumprimento de um programa

de exercício, conduzirá a um aumento da interpretação do *self*. Reciprocamente, conforme o SEH, uma auto-estima alta pode actuar no ambiente para manter seu estado, isto é, as pessoas com auto-estima alta tendem a se comportar conforme a auto-imagem delas para confirmar a mesma. Além disso, foi sugerido que o desenvolvimento e avaliação do *self* são afectados por factores sociais e culturais. Neste processo, padrões externos, como a referida avaliação e comparação social, são importantes (Sonstroem, 1998).

A avaliação referida descreve como os indivíduos pensam como os outros os percebem e como isto, por outro lado, afecta a sua auto-imagem. É através da comparação social que os indivíduos têm a tendência para observarem os outros e se compararem com eles. Por este motivo, o contexto social tem um impacto significativo em como as pessoas se percebem e se avaliam. Um fenómeno que ilustra o poder do padrão de comparação social é o efeito de "grande-peixe-pequeno-lagoa" (por exemplo, Marsh, 2000) que demonstra como a forma física ajuste e os indivíduos activos podem perceber as suas competências físicas como sendo mais baixo que os indivíduos não-activos devido a uma estrutura mais dura de comparação (por exemplo, treinando junto, ou nas mesmas instalações, pessoas com a mesma forma física).

2.2.9.2 Modelos e meta-análises

Enquanto existe um número significativo de evidência anedótica para os efeitos positivos do desporto, exercício e actividade física no *self*, existem pequenas evidências científicas robustas de estudos acerca do bem-estar projectado e do bem-estar controlado (Buckworth & Dishman, 2002; Fox, 2000a). A Auto-estima é um conceito frequentemente mencionado, quer no contexto de ser um mecanismo fundamental no efeito positivo geral do exercício na depressão e na ansiedade, quer também por ser um resultado do exercício altamente avaliado em si mesmo (Fox, 2000a). Duas perguntas de chave parecem particularmente pertinentes dentro deste vigamento: (a) quais são os efeitos do exercício na auto-estima? e (b) quais são, então, os mecanismos subjacentes da relação postulada?

Um dos primeiros modelos a unir o PSP e a auto-estima ao exercício foi apresentado por Sonstroem (1978, 1997a). A procura de uma variável mediadora da associação entre o fitness e a auto-estima, funcionando assim como uma ponte entre o mundo da actividade física e o estado psicológico da auto-estima, resultou no Modelo Psicológico para Participação de Actividade Física (veja Figura 3). O modelo reivindica que a participação em actividade física produz o desenvolvimento em habilidades físicas/*fitness*, que em troca provoca benefícios psicológicos

reflectidos em mudanças positivas na auto-estima. Esta alegada mudança na auto-estima é mediada pela estimação de um factor, isto é, da percepção da competência e atracção física. Por conseguinte, o desenvolvimento da habilidade física/*fitness* resultaria no encarecimento da auto-estima junto com o aumento da percepção da competência e atracção física que conduziriam a um aumento da actividade física. Além disso, o modelo sustenta que as pessoas tendem a manter determinados comportamentos que manterão a auto-estima positiva e que os guiará pela auto-avaliação e auto-desenvolvimento que são poderosas forças humanas motivacionais que afectam constantemente as nossas vidas. Consequentemente, o modelo pode ser visto como baseado nas hipóteses quer de desenvolvimento de habilidades quer de auto-avaliação. A validade do modelo foi testada com uma mistura de resultados. Por um lado, estudos demonstraram que a estima está relacionada com a aptidão física (Sonstroem, 1974, 1978), mas por outro lado alguns estudos tentaram mostrar que o aumento da aptidão física causa um aumento da estima. Foram encontradas relações entre os resultados da estima e os relatos próprios de exercício (Fox, Corbin & Couldry, 1985, Sonstroem, 1978), embora o modelo em geral não consiga efectivamente prever a aderência ao exercício.

Reflectindo a supracitada relação positiva entre o desporto/exercício e a imagem corporal, Sonstroem (1984) concluiu, através de uma revisão narrativa de 16 estudos, que a participação em programas de exercício está aliada ao aumento dos resultados na auto-estima.

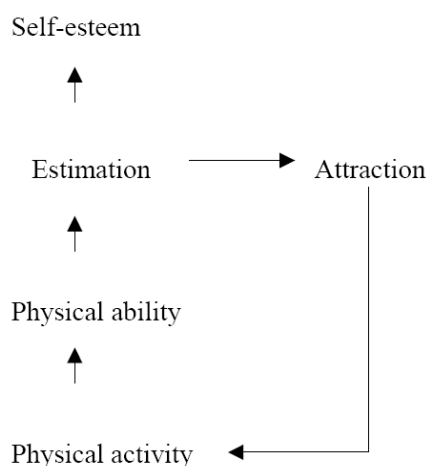


Figura 3: Modelo psicológico para a participação em actividade física.
Adaptado de Sonstroem, (1978).

Porém, como só 10 estudos incluíam grupos de controlo, só quatro estudos tiveram um desígnio aleatório, e metade dos estudos continham 20 ou menos participantes no grupo experimental, o resultado desta revisão deveria ser interpretado com precaução.

2.2.9.3 Exercício e a Ansiedade de Físico-social (SPA)

Globalmente, vários estudos têm demonstrado que o exercício e a actividade física estão relacionados com os níveis de SPA (para revisões, veja Hausenblas, Brewer, & Van Raalte, 2004; Martin Ginis & Leary, 2004). Especificamente, o SPA tem sido ligado a toda a participação em exercício, posturas de exercício (Crawford & Eklund, 1994; Lantz, Charles, & Ainsworth, 1997; Spink, 1992), e razões para o exercício (Eklund & Crawford, 1994). Para um maior tempo de prática de exercício foi mostrado que prediz uma satisfação de corporal mais alta e uma SPA mais baixa para os homens, considerando que o IMC parece ser um enunciador mais forte de SPA para as mulheres (Hausenblas & Fallon, 2002). Porém, a direcção da relação do SPA no exercício permanece obscura sendo em ambos o SPA identificado como (i) uma barreira potencial ao exercício, devido a preocupações de mostrar o físico da pessoa a outros numa situação de exercício, e (ii) um incentivo ou motivo para o exercício para reduzir o SPA pelo desenvolvimento de um adaptador e de um físico mais atraente (veja o Martin Ginis & Leary, 2004). Determinado os resultados equívocos em estudos que examinaram a relação de actividade física e o SPA, foi sugerido (por exemplo, Gammage, Hall, & Martin Ginis, em imprensa; Sinden, Martin Ginis, & Angrove, 2003) que outras variáveis, como níveis de auto-apresentação-eficácia podem moderar ou podem mediar esta relação.

Só um pequeno número de estudos examinou os efeitos da intervenção de programas de exercício na SPA. Em geral, os resultados mostraram que as influências do exercício podem reduzir os níveis da SPA. Mais especificamente, um estudo de intervenção conduzido ao longo de cinco meses demonstraram que a participação no exercício reduz efectivamente a SPA, e isso muda em eficácia e redução das expectativas previstas na ansiedade física em adultos sedentários (McAuley, Bane, & Mihalko, 1995). Semelhantemente, num estudo em que as mulheres participaram em exercícios aeróbios, ao longo de um período de 10 semanas, reduziram significativamente o seu SPA e aumentaram a sua estima corporal, considerando que o mesmo não foi verificado para o grupo de controle (Bartlewski, Van Raalte, & o Brewer, 1996). Reduções na SPA também foram encontradas num programa de treino de circuito mais curto (seis semanas) (Williams & Cash, 2001). Contudo, a maioria destes estudos adoptou um estilo quasi-experimental ou irracional que constitui uma ameaça à validade dos resultados e faz interpretação dos resultados mais complexa (Hausenblas *et al.*, 2004).

Por exemplo, os níveis da SPA dos participantes nos grupos de controlo (inscritos num curso de desenvolvimento psicológico) e dos participantes em várias classes de exercício demonstraram que diminuem em um grau semelhante (Diehl & Petrie, 1995). Consequentemente, é de grande importância procurar esses mecanismos na intervenção do

exercício que pode responder pelos efeitos positivos na SPA. Bartlewski *et al.* (1996) sugeriu três mediadores potenciais dos efeitos de exercício na SPA e preocupações sobre a auto-apresentação. Primeiro, familiaridade com a colocação de exercício pode afectar preocupações com o corpo e com a SPA. Segundo, mudanças na SPA podem ser vistas como uma consequência natural de mudanças fisiológicas que são o resultado do programa de exercício, como perda de peso e o aumento do tónus muscular. Finalmente, as mudanças positivas da SPA devido ao exercício podem ir de mão em mão com mudanças em outros componentes psicológicos, como o auto-conceito (Fox, 2000a). Além disso, o apoio social, as reduções das situações de ansiedade após o exercício, e a exposição repetida a fontes de ansiedade (por exemplo, contacto com outras pessoas nos ginásios ou vestiários) foi mencionado como mediadores potenciais da relação de exercício – SPA (Carron, Burke, & Prapavessis, 2004; Hausenblas *et al.*, 2004).

2.2.10 IMAGEM CORPORAL: UM CONCEITO EM EVOLUÇÃO

O corpo ideal: todo o indivíduo aspira que o seu corpo se aproxime tanto quanto possível daquilo que lhe é sublime. No entanto o ideal de corpo é um conceito cuja concepção se encontra em constante mutação. Constantemente estas alterações repercutem-se sobre a imagem corporal.

A beleza, como qualquer circunstância social, está associada aos padrões, normas e valores que subordinam uma determinada sociedade, pelo que varia quer ao longo dos tempos, quer de sociedade para sociedade.

Dando ênfase na citação de Platão (citada por Cash, 2004, p.1): "nós estamos ligados aos nossos corpos como uma ostra à sua concha", o corpo constitui um indisputável, e inevitável, fonte de todas as emoções humanas, sentimentos e estados de medo, ansiedade, vergonha e culpa até orgulho, estima e harmonia (Bullington, 1999). A Imagem corporal tem um papel importante no desenvolvimento e manutenção do *self* (Davis, 1997). Sobretudo nas mulheres, uma imagem corporal negativa foi identificada como uma das principais problemas de saúde tais como desordens alimentares (Levine & Piran, 2004), obesidade (Schwartz & Brownell, 2004), e depressão (Cash & Pruzinsky, 2002).

O termo de imagem corporal pode ser geralmente entendida como "o quadro de nosso corpo que nós formamos na nossa mente" (Schilder, 1935, p.11).

A Imagem Corporal tem sido definida de várias maneiras:

- McCrea, Summerfield e Rosen (1982) definem-na como "a avaliação subjectiva do próprio corpo da pessoa e os sentimentos atitudes associados";
- Fisher (1990) refere-se à imagem corporal como "a experiência psicológica do próprio corpo da pessoa";
- Cash (1990), por sua vez, refere-a como a "observação do nosso interior";
- Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn (1999) focalizam-na na representação interna do nosso aparecimento exterior;
- Segundo Cash (2004) relaciona-a com a relação corporal das auto-percepções, auto-attitudes, inclusive pensamentos, convicções, sentimentos, e comportamentos.

Dois conceitos relacionados são o aspecto do corpo (estima de corpo) e o cathexis de corpo. O aspecto do corpo reflecte o grau de satisfação ou de descontentamento que o indivíduo possui para diferentes partes do corpo (Secord & Jourard, 1953). O cathexis de corpo foi apresentado originalmente como uma tentativa para dissociar os sentimentos subjectivos individuais sobre o corpo desde o tamanho objectivo e forma.

Têm sido realizados muitos estudos acerca da imagem corporal. Destes, muitos concluíram que certas variáveis físicas, como a altura e peso, desempenham um papel importante na formação da imagem corporal (Cash, 1990). O peso é considerado como a maior preocupação entre as variáveis físicas. Uma das pesquisas mostrou que 41% dos homens e 55% das mulheres estavam insatisfeitos com o seu peso e 32% de homens e 45% de mulheres infelizes com a tonicidade muscular. Em relação à forma do tronco, cerca de 50% dos homens e 57% das mulheres fizeram ver o seu descontentamento em relação à mesma.

2.2.10.1 Avaliação da Imagem Corporal

O conceito de imagem corporal é extremamente complexo. Inclui profundidade e postura corporais, assim como atitudes, emoções e reacções ligadas a traços de personalidade de cada indivíduo relativamente ao seu próprio corpo (Kolb, 1959, citado por Fisher, 1986).

Resultados de trabalhos recentes com populações clínicas e não clínicas têm demonstrado que a imagem corporal é uma construção multifacetada, baseada em componentes de perspectiva e de atitude. Como tal, é multidimensional e compreende percepções distintas (Vasconcelos, 1995).

A imagem corporal tem sido avaliada usando uma variedade de métodos, inclusive técnicas de distorção, silhuetas e fotografias padronizadas, observação de reproduções de formas e tamanhos do corpo geradas por computador, e através da aplicação de questionários.

2.2.10.2 Imagem Corporal, Auto-conceito e Auto-estima

Como vimos anteriormente, Auto-conceito foi definido por Shavelson & Bolus como “... a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das suas competências nos diversos domínios ...”. Em relação à Auto-estima, esta é normalmente entendida como a componente avaliativa da Auto-percepção, correspondente ao grau que o indivíduo tem de percepção favorável de si próprio (Gergen, 1971). A Auto-estima parece estar também significativamente correlacionada com a satisfação com a imagem corporal, e a sua forma multidimensional é responsável por alterações positivas na imagem corporal (Melnick & Mookjee, 1991; Batista & Vasconcelos, 1995 citados por Ferreira, 1997).

Porém, é necessário lembrar que a imagem corporal, faz parte dos muitos factores que contribuem para a variação do Auto-conceito geral. É no Auto-conceito físico, mais precisamente no Auto-conceito de aparência física que iremos encontrar a imagem corporal nas suas dimensões objectiva e subjectiva (estrutura e dimensões do corpo).

2.2.10.3 A Imagem Corporal e o Exercício

Juntamente com a auto-estima baixa, o descontentamento com o corpo tem-se revelado como um dos mais consistentes e robustos factores de patologias alimentares (Cash & Deagle III, 1997; Polivy & Herman, 2002; Stice, 2002). Parece então pertinente considerar como a participação desportiva e o exercício podem afectar a imagem corporal, determinando, por um lado, a associação robusta indirecta entre imagem corporal/descontentamento pelo corpo e desordens alimentares, e por outro lado, os resultados incompatíveis que unem o desporto e o exercício e as desordens alimentares. A relação entre a imagem corporal e o exercício é complexa, especialmente relativo a mulheres (por exemplo, Davis, 1997). Por exemplo, perda de

peso e exercício moderado podem conduzir a um aumento da estima do corpo e da auto-estima, (cf. o EXSEM-modelo previamente discutido), considerando que o excesso de exercício em combinação com patologias alimentares podem envolver efeitos muito prejudiciais na imagem corporal e na saúde para alguns indivíduos (Hausenblas & Carron, 1999; Hausenblas & Symons-Downs, 2002; Szabo, 2000). Alguns estudos que investigaram a ligação entre imagem de corpo e participação de desporto/exercício não acharam nenhuma diferença em perturbações na imagem corporal entre praticantes e não-praticantes (Davis & Cowles, 1991), considerando que outros acharam que o exercício está relacionado a reduções das perturbações na imagem corporal, e a avaliações mais favoráveis da aparência física, fitness e da saúde (Bane & McAuley, 1996; McAuley, Bane & Mihalko, 1995). Olhando para o efeito da interacção entre a idade e o exercício na satisfação corporal, foi mostrado que a satisfação com a aparência corporal aumentava com a idade para indivíduos que praticavam actividade física moderada/intensa mas diminuía nos indivíduos inactivos (Loland, 2000). Relativo a diferenças do género na relação entre o exercício e a imagem corporal, foi observado que vários modos de exercício prediziam satisfação corporal para os homens, considerando que outros factores, como índice de massa corporal (IMC), prediziam uma satisfação corporal mais forte por parte das mulheres (Hausenblas & Fallon, 2002; Loland, 2000). Uma revisão meta-analítica, incorporando 78 estudos, demonstraram um pequeno efeito, indicando que os atletas têm uma imagem corporal mais positiva que os não-atletas (Hausenblas & Symons Downs, 2001).

2.3 O Corpo

2.3.1 A importância do corpo

A importância do corpo foi-se modificando ao longo dos tempos de acordo com as culturas, suas necessidades e objectivos. Segundo Homem (1998), o corpo tem sido um símbolo dos nossos valores, cultura, identidade através de conceitos de beleza próprios referentes de cada época, povo e, mesmo, estrato social. O corpo acabou por ser mesmo uma das revelações que mais se distingue da própria cultura (Garcia, 1996, citado por Homem 1998).

Segundo Pereira (1999), a percepção e concepção do corpo foram-se alterando ao longo dos tempos. De acordo com este autor, começou a ser uma exigência na nossa sociedade possuir um corpo “magro e esguio” com porte atlético.

Ao longo dos tempos o corpo sofreu a pressão de diversas fases, fases estas que se alteravam consoante as mudanças de sociedade e cultura. Primeiro ocultava-se o corpo (como que o corpo estivesse separado da pessoa); depois o corpo passou a ser encoberto pela roupa, sendo esta a maior preocupação na altura (aparência) e; por fim, a fase do desnudamento do corpo (é através do corpo que se combina a aparência). A concepção do corpo, a própria relação sujeito/corpo tem vindo a mudar consoante as vontades e as novas tecnologias. A correcção do corpo tornou-se no valor axial dos valores culturais (Brás, 2002).

O corpo é uma consequência do que cada sociedade determina para os seus membros, podendo-se afirmar que o corpo é um projecto reflexivo, estando este conceito relacionado com uma das características da sociedade contemporânea – a flexibilidade – que, de acordo com Giddens (1995, 1997), é uma forma de incorporar os comportamentos e as condutas que imanam de cada sociedade.

Não podemos esquecer que a imagem corporal e os cuidados que lhe estão inerentes tornaram-se no centro da vida contemporânea, pelo que, o culto da beleza física não é somente uma inquietação individual, porém uma preocupação colectiva do nosso tempo (Grande, 1997).

2.3.2 A importância dos adereços e moda na imagem corporal

Segundo Brás (2002), a roupa que hoje em dia se utiliza não serve somente para ocultar a nudez (se bem que por vezes servem mais para mostrar) nem para nos proteger do frio ou do calor. Segundo o mesmo autor a expressão do corpo, conjuntamente com a expressão do vestuário e da prática de exercício físico, passam a fazer parte do mesmo menu do código da moda. O estar a par da moda é uma forma particular de socialização e de sentimento de pertença a um grupo (de referência). Por conseguinte tem-se a tendência de seguir e querer imitar todas as atitudes desse grupo de referência. Para cada actividade existe uma moda, uma “indumentária”, que está relacionada com a natureza da mesma. O local de prática da mesma também se reflecte no estilo de roupa que se utiliza (se se realiza em casa ou num ginásio). Neste último, as preocupações com o que se veste é maior.

A publicidade permite-nos colocar a par da moda e do que precisamos para fazermos parte da mesma.

Da relação da publicidade subjacente ao corpo, e no que diz respeito ao que se vive nos ginásios e academias de ginástica, é possível constatar, que, na realidade, ao corpo é dado tal relevo e importância, que é mais do que fundamental cuidá-lo, limpá-lo, venerá-lo, mantê-lo

jovem, com bom aspecto e sempre magro e com “tons” atléticos. Percebe-se, por essa razão, que o corpo seja visto por alguns como o nosso cartão de visita, corpo como um capital a gerir.

2.3.3 A influência dos mass-media na auto-imagem

Desde a criação da boneca Barbie até às revistas de moda e de beleza, desfiles, publicidade, televisão, cinema, fotografias, etc., tem existido uma super valorização, de um corpo magro e em boa condição física para as mulheres e um corpo esguio e musculado (especialmente na parte superior do corpo) para os homens (Brownel, 1991a; Kilbourne, 1994). As pessoas podem desenvolver o corpo semelhante com estes ideais impostos por esta cultura através do incremento de actividade física (Loland, 2000).

Toda a publicidade à volta do culto do corpo perfeito tem-se feito sentir nos sujeitos como os verdadeiros responsáveis pelo próprio corpo, sendo assim, obrigados a valorizar e a investir nele. O corpo é visto por muitas pessoas como o cartão de visita pessoal. Isso deve-se à extrema importância da aparência e à preocupação em alcançar o “corpo ideal”. (Pereira, 1999).

Então, a actividade física, especialmente inserida em ginásios, deve ser entendida como um meio possível para a obtenção do estereótipo de “corpo ideal”, sendo mais importante o resultado final (a imagem ideal) e não os meios em si. Segundo um estudo realizado por Novaes & Novaes (1998) nos ginásios do Rio de Janeiro, na década de 90, as aulas de grupo e as demais actividades encontradas nos ginásios (hidroginástica, step, musculação, entre outras) tinham como principal propósito a estética do corpo.

A importância de estar em boa condição física é uma parte central da cultura e imagem contemporânea que nos faz cruzar por todo o lado com corpos saudáveis e bonitos. Marcas como a Nike e a Reebok transformaram corpos esbeltos e musculares em marcas para sapatos e roupas de desporto e o mercado é sobrecarregado com conselheiros de *fitness* e instruções de auto-ajuda em como moldar os corpos em linha com os ideais. Revistas de moda e jornais possuem colunas regulares acerca do *fitness* e da saúde como também apresentações das mais recentes roupas, sapatos e dispositivos tecnológicos que aumentam desempenhos que criam um acoplamento entre o *fitness* e o consumo (Maguire 2001, citado por Petersson, 2005).

É através da necessidade de obter um corpo ideal que cresce toda a indústria cosmética e se desenvolve todo um conjunto de práticas físicas em prol do corpo. Simultaneamente a este crescimento desmesurado, surgem inúmeras revistas direccionadas para um público

maioritariamente feminino e, ultimamente, para um público masculino também, e que detêm um papel preponderante, não só a nível da publicidade, mas também da atitude que se quer incutir aos indivíduos, demonstrando-lhes que necessitam de se encontrar em forma. Cria-se, assim, um conjunto complexo de conselhos, sugestões, truques, práticas, que se pretendem vender e que provocam, por um lado, uma sensação de submissão às normas.

Somos constantemente alertados para o facto de que podemos escolher os nossos corpos, bastando, para isso, ter uma dieta apropriada e um conjunto de exercícios

Capítulo III

METODOLOGIA

III – METODOLOGIA

Realizado o enquadramento teórico dos vários conceitos inerentes no presente estudo, bem como a revisão geral dos vários autores que se debruçaram sobre esta área de estudo, torna-se necessário apresentar os procedimentos metodológicos adoptados no nosso estudo.

Neste capítulo procederemos então à caracterização da amostra, à descrição e caracterização dos instrumentos de medida utilizados, condições de viabilidade dos instrumentos utilizados e às condições de aplicação. Faremos ainda referência aos procedimentos utilizados na recolha dos dados obtidos e, ao tratamento estatístico dos testes.

3.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 849 inquiridos (N = 849) dos quais 486 eram instrutores (N = 486) e 363 alunos (N = 363).

Na Tabela 1 encontram-se a média de idades, o seu desvio padrão, a frequência, a percentagem, o mínimo e o máximo.

	Mínimo	Máximo	M	SD	Frequência	Percentagem (%)
Instrutores	19	61	28,15	5,983	486	57,24
Alunos	18	68	29,87	9,630	363	42,76

Tabela 1: Mínimo, máximo, média de idades, desvio padrão, frequência e percentagem da amostra

3.2 Instrumentos de avaliação

Para a realização do presente estudo foi aplicado aos indivíduos da amostra uma bateria de testes, seleccionados tendo em conta as características específicas da população e as diferentes variáveis a analisar neste estudo (instrutores de fitness – anexo 1 – e praticantes de *fitness* – anexo 2) constituída por cinco instrumentos de medida e complementada com uma ficha de caracterização individual (questionário de natureza biossocial – dados bibliográficos, profissionais) e algumas questões de resposta aberta.

Visando a avaliação das Auto-percepções no domínio físico recorreu-se então a:

- Escala de Auto-Estima de Rosenberg – *Rosenberg Self-Esteem Scale*, 1965 – a adaptação efectuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;
- Perfil de Auto-percepção Física – *Physical Self-Perception Profile, PSPP* de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por António Fonseca (FCDEF-UP), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter – 1995) e validada por Fonseca e Fox (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2003 e 2004);
- Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart *et al* (1989) – adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC);
- Questionário de Imagem Corporal – *20 item Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993), adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC).

Os questionários relativos à ansiedade físico-social e à imagem corporal foram utilizados pela primeira vez na população portuguesa.

Para que as versões traduzidas dos questionários aplicados neste estudo fossem o mais possível equivalente às versões originais, quer do ponto de vista semântico quer de conteúdo, foi pedido a vários professores da Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física, a professores de Inglês/Português de várias escolas públicas portuguesas do 3º ciclo e secundário e aos alunos envolvidos na pesquisa deste estudo que traduzissem os inquéritos tendo, posteriormente, sido agrupadas todas as possíveis traduções para cada afirmação e apreciadas por dois docentes especialistas na aplicação deste género de questionários no desporto que enunciaram, então, as afirmações dos questionários mais apropriadas ao tema em questão.

3.2.1 Questionário de natureza biossocial

Para a caracterização da amostra foi elaborado um questionário com o objectivo de procedermos à recolha dos dados necessários. O questionário, incluía questões relativas aos dados pessoais dos indivíduos, com aspectos considerados relevantes para o nosso estudo como são: a idade, data de nascimento, o sexo, o estado civil, a altura, o peso e tipo de modalidade que pratica/ensina.

3.2.2 Escala de Avaliação da Auto-Estima Global

Para se proceder à avaliação da Auto-Estima global da amostra do nosso estudo, utilizámos a *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) – Escala de Auto-Estima de Rosenberg (EAE), traduzida e adaptada por José Pedro Leitão Ferreira (2001). Esta escala foi inicialmente desenvolvida por Rosenberg (1965) e resulta de uma modificação da escala original de Gutman (1953), numa tentativa de atingir uma medida unidimensional da auto-estima global. Esta escala é constituída por dez itens, dos quais cinco são positivos e cinco são negativos, no entanto não são apresentados consecutivamente para reduzir o perigo de resposta direccionada e, para não induzir em erro o indivíduo durante o seu preenchimento.

Para cada afirmação existem quatro possibilidades de resposta (1 – Concordo completamente, 2 – Concordo, 3 – Discordo, 4 – Discordo completamente). Para os itens 1, 2, 4, 6 e 7 (de autoconfiança) a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 4, Concordo = 3, Discordo = 2 e Discordo completamente = 1. Em relação aos itens 3, 5, 8, 9, e 10 (de auto-depreciação) a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 1, Concordo = 2, Discordo = 3 e Discordo completamente = 4.

Para se obter o valor total relativo à Auto-Estima global, procede-se à soma dos valores obtidos em cada um dos itens, variando o valor total da escala entre os 10 e 40 pontos. De salientar que quanto maior for o resultado final obtido, mais elevado será o nível da Auto-Estima global de cada indivíduo e vice-versa.

Note-se que nesta escala a alta Auto-Estima global é reflexo de um indivíduo que se sente bem, isto é, sente-se uma pessoa igual às outras e não necessariamente, superior às outras, reflectindo uma avaliação global do indivíduo acerca de si próprio (Abrantes, 1998).

Refira-se ainda que esta escala se adapta à noção de multidimensionalidade da auto-estima e à estrutura hierárquica defendida na actualidade (Goldsmith, 1986, citado por Lindwall, M. 2004). Esta reflecte então uma auto-avaliação global.

3.2.3 Perfil de Auto-percepção Física: PSPPp

O PSPP foi desenvolvido nos Estados Unidos da América com jovens estudantes universitários, tendo Fox (1990) recomendado que a sua aplicação a outras populações deveria ser acompanhada de extensa análise às suas propriedades psicométricas, no sentido da determinação da sua validade e fiabilidade.

Segundo Fonseca & Fox (2002), até há relativamente pouco tempo, uma das principais limitações ao desenvolvimento da investigação no domínio das auto-percepções físicas consistia na escassez de instrumentos fiáveis e válidos para proceder à caracterização e avaliação do modo como os indivíduos percebem a sua dimensão física. No entanto, nos últimos anos foram desenvolvidos alguns instrumentos que têm vindo a revelar-se como fiáveis e válidos para este fim, contribuindo, desse modo, para o desenvolvimento do conhecimento neste domínio.

De entre esses instrumentos, um dos que mais se tem destacado, pela positiva, é o Physical Self-Perception Profile (PSPP) (Corbin & Fox, 1989).

O PSPP é composto por 30 itens, os quais medem cinco domínios físicos integrados em quatro sub-escalas, igualmente constituídas por seis itens (relativamente a cada uma dos quais os inquiridos se pronunciam através de uma estrutura de respostas igual à proposta por Harter (1996), isto é, “formato de estrutura alternativa”), que estabelecem auto-percepções de:

- 1 Competência desportiva e Condição Física – percepções acerca da capacidade desportiva e atlética, capacidade para aprender técnicas desportivas, e confiança em contextos desportivos (competência física) e, percepções acerca do nível de condição física, estamina e *fitness*, capacidade para persistir na prática de actividade física, e confiança em contextos de actividade física e *fitness* (condição física);
- 2 Aparência física – percepções acerca da atracção exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente, e confiança na aparência;
- 3 Força física – percepções acerca da força física, desenvolvimento muscular, e confiança em situações que exigem força;
- 4 Auto-estima Física – sentimentos generalizados de alegria, satisfação, orgulho, respeito e confiança no “Eu” físico

(Corbin & Fox, 1989; Fonseca & Fox, 2002).

Das quatro sub-escalas, três destinam-se a recolher informações acerca de subdomínios específicos do “Eu” físico enquanto que a quarta, destina-se para a recolha de informação referente ao nível global da sua dimensão física em geral.

Desde a sua publicação (Fox, 1990), o PSPP tem sido adoptado por investigadores de diversos países, ao ponto de estar hoje disponível em 9 línguas, entre as quais a portuguesa que foi traduzida e adaptada por António Fonseca (Fonseca & Fox, 2002)

O questionário PSPP utilizado neste estudo foi o PSPPp foi baseado no modelo factorial do PSPPp com três dimensões (Confiança Física, Aparência Física e Força Física) para a população portuguesa (Ferreira, 2004) em alternativa ao modelo de quatro factores originalmente proposto por Corbin & Fox (1989).

Cada uma das três sub-escalas do PSPPp utilizado continha quatro itens cada:

- A sub-escala Condição Física que combina os itens de valores mais elevados da Competência Desportiva e da Condição Física corresponde aos itens 1, 11, 17 e 21.
- A sub-escala Aparência Física corresponde aos itens 3, 8, 18 e 28.
- A sub-escala Força Física corresponde aos itens 4, 9, 14 e 24.

Neste molde de questões, cada item abarca um par de afirmações contrárias (e.g., “*algumas pessoas sentem que não são muito boas quando se trata de praticas desporto*” mas “*outras sentem que são realmente boas acerca de qualquer desporto*”), no qual a resposta varia de acordo com uma escala de quatro categorias: no sentido positivo, *realmente verdade para mim e quase verdade para mim* e no sentido negativo, *realmente verdade para mim e quase verdade para mim*. Este molde de oferecer quatro possibilidades de resposta para o mesmo item foi adoptado de modo a reduzir respostas socialmente desejáveis (Corbin & Fox, 1989; Fox, 1998). Assim, o inquirido, numa primeira fase, selecciona a afirmação que melhor o descreve, para, em seguida, indicar o grau de semelhança que entende que essa afirmação tem consigo.

Os itens 1, 8, 11, 17 e 21 são pontuados de 1 (um) a 4 (quatro) pontos enquanto que os restantes itens, 3, 4, 9, 14, 18, 24 e 28.

De acordo com Fonseca & Fox (2002), o PSPP, ao permitir a avaliação simultânea de diferentes facetas do “eu” físico (Corbin & Fox, 1989), tem sido por vezes utilizado em combinação com um instrumento de avaliação da auto-estima global, como por exemplo o Inventário de Auto-Estima de Rosenberg (Rosenborg, 1989), fornecendo, dessa forma, uma estrutura conceptual útil para a investigação dos mecanismos de modificação da auto-estima através da actividade física ou desportiva.

De modo inclusivo, Sonstroem, Harlow & Josephs (1994) modificaram o modelo precedentemente proposto por Sonstroem & Morgan (1989) exactamente com esse objectivo, considerando a existência de dois níveis diferenciados de competência física percebida, tendo verificado que os dados recolhidos no âmbito de um estudo realizado com uma amostra de praticantes de aeróbica do sexo feminino suportaram essa alteração.

Mais tarde, também Whitehead (1995), na sequência de um estudo realizado com mais de 500 estudantes, afirmou ter encontrado suporte para a hipótese da auto-estima física se situar a um nível intermédio entre a auto-estima global e as quatro facetas representadas pelas escalas do PSPP, neste caso de uma versão adaptada para crianças.

O PSPP tem sido utilizado em numerosos estudos e a sua fiabilidade e validade na avaliação das auto-percepções dos indivíduos tem sido salientada por diversas vezes (Fox, 1990; Corbin & Fox, 1989; Marsh *et al.*, 1994; Page *et al.*, 1993; Sonstroem *et al.*, 1992). Aliás, a qualidade deste instrumento pode ser aferida, por exemplo, a partir de dois conceituados autores neste domínio: Sonstroem, (1997) – “O desenvolvimento do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) (Corbin & Fox, 1989) representa um importante avanço do *eu* físico” (p.11) – e Marsh (1997) – “O PSPP é o instrumento multidimensional do auto-conceito físico mais robusto do directório de Ostrow (1990)” (p.40) [directório de testes psicológicos relacionados com as ciências do desporto e do exercício].

3.2.4 Questionário Social Physique Anxiety Scale

Escala da Ansiedade Física Social (Social Physique Anxiety Scale -SPAS). O SPAS é um inventário 12 questões de auto-relato desenvolvido por Hart *et al.* (1989) para medir a idealização da ansiedade físico-social. A ansiedade social é caracterizada como uma preocupação com o facto de o indivíduo ser avaliado por outros. A ansiedade físico-social é uma componente da ansiedade social que surge quando o físico ou a figura é observada ou avaliada (Hart *et al.*, 1989).

É pedido aos inquiridos que indiquem o grau para o qual as declarações lhes são características ou verdadeiras numa escala do tipo Likert de 5 pontos que vai desde o: não de todo (1), ligeiramente (2), moderadamente (3), muito (4), e extremamente (5). Hart *et al.* (1989) apresentou evidência para sugerir que o SPAS demonstra um constructo de validade, confiança no teste-reteste, consistência interna (alfa = 0.90), e preconceito de desejo social mínimo

Para se obter o valor total relativo à ansiedade física social, procede-se à soma dos valores obtidos em cada item. O ranking da escala pode ir dos 12 (alta SPAS) aos 60 (baixa SPAS). Denominado como Factor 1 encontram-se os 5 itens (1, 2, 5, 8 e 11) que dizem respeito a sentimentos de conforto com a sua aparência física e, como Factor 2 os restantes itens (3, 4, 6, 7, 9, 10 e 12) que dizem respeito às expectativas negativas da avaliação física do indivíduo pelos outros.

Alguns estudos têm questionado a unidimensionalidade do *EAFS* (Cramer-Hammann, Lutter, Cornelius, Piontek, & Hardy, 1993; Jackson, Kambis, & Jackson, 1991; McAuley & Burman, 1993).

Foram sugeridos por diversos autores vários modelos do questionário, entre os quais um modelo constituído por dois factores (Cramer-Hammann, *et al.*, 1993; Jackson, *et al.*, 1991). McAuley & Burman (1993) indicaram que, neste modelo, os dois factores estavam altamente correlacionados, no entanto o Factor 2 (expectativas de avaliações negativas do seu corpo pelos outros) pode ser conceptualmente mais consistente com a ansiedade físico-social do que o Factor 1 (sentimentos de conforto acerca da apresentação do próprio corpo do indivíduo). Não existem estudos publicados que validem este modelo, no entanto um grande número de investigadores consideraram os estudos não-publicados acerca deste mesmo modelo, tendo-o estudado mais aprofundadamente (*e.g.* Mack & Carron, 1994; Martin & Mack, 1994). No nosso estudo, utilizaremos o modelo de dois factores acima referido.

O item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro ou abaixo do peso” demonstrou problemas na regularidade em análises (*e.g.* Crawford & Eklund, 1994; Eklund *et al.*, 1996; McAuley & Burman, 1993; Petrie, Diehl, Rogers & Johnson, 1996). Esta pergunta provoca alguma estranheza entre a frase construída negativamente e o formato da resposta (Crawford & Eklund, 1994). Ainda relativamente a este item, também Eklund *et al.* (1996) sugeriu que este item fosse modificado, da actual forma estranha na negativa para uma frase positiva, em vez de suprimir o item.

3.2.5 Escala de medida do Auto-conceito / Imagem Corporal – 20 item Body-Image Questionnaire

O 20 item Body-Image Questionnaire foi elaborado por Huddy D.C. *et al.* em 1993.

Este questionário pretende medir o grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes ou processos do corpo.

Ao sujeito apenas lhe é pedido que responda a 20 declarações, acerca do self, seleccionando uma das três opções possíveis (concordo, indeciso(a), discordo). Dez destas declarações são de natureza positiva e as outras dez são negativas.

As declarações que reflectem sentimentos positivos acerca da imagem corporal são pontuadas em 3 pontos se o indivíduo concorda, 1 ponto se discorda e 2 se está indeciso; as declarações que indicam sentimentos negativos são pontuadas em 3 pontos se o indivíduo discorda, 1 ponto se concorda e 2 se está indeciso.

A pontuação máxima de 60 pontos exprime a imagem corporal mais favorável. A pontuação mínima de 20 pontos exprime a imagem corporal menos favorável.

No estudo realizado pelo autor deste questionário, onde era pretendido verificar a relação entre a imagem corporal e a percentagem de massa gorda entre atletas e não-atletas universitários do sexo masculino, mostrou sucesso na demonstração da relação entre a percentagem de massa gorda e certas atitudes tomadas acerca da imagem corporal, especialmente entre os não-atletas. O estudo também confirmou que os atletas, neste caso universitários, obtiveram uns resultados melhores da imagem corporal que os não-atletas. (Huddy, 1993).

3.2.6 Questionário complementar

Com a necessidade de averiguar se os indivíduos têm algumas preocupações relativamente a aspectos relevantes que o possam caracterizar ou influenciar a sua imagem, decidiu-se pela elaboração deste pequeno questionário afim de verificar se estes se preocupavam com certos aspectos tais como a roupa de marca, acessórios (fitas de cabelo, piercings, colares, etc.), perfumes e outros.

3.3 Definição e Caracterização das Variáveis em Estudo

Passamos em seguida à descrição e à caracterização de cada uma das diferentes variáveis analisadas no presente estudo.

3.3.1 Variáveis Independentes

- Instrutor e aluno
- Idade – variável nominal quantitativa e contínua, utilizada para a recolha dos dados das pessoas envolvidas na amostra com idades compreendidas entre os 18 e os 68 anos.

Esta variável foi organizada em 4 grupos etários: menos de 25 anos; dos 26 aos 30 anos; dos 31 aos 35 anos; mais de 36 anos.

- Estado civil.
- Índice de Massa Corporal (IMC) – peso dividido pela altura ao quadrado [$\text{Peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$] - foi calculado através das medidas de altura e peso descritas no

questionário pelo inquirido (American College of Sports Medicine [ACSM], 1995). O IMC é um índice extensamente usado, e existe uma evidência válida de que a auto-descrição do peso e altura difere pouco das medidas actuais (Palta, Prineas, Berman & Hannan, 1982; Stunkard & Albaum, 1981) e é uma estimativa adequada de composição de corpo em estudos epidemiológicos (Kuezmarski, Carrol, Flegal, & Troiano, 1997).

Esta variável foi organizada em 5 categorias: <18,5 Kg/m² – magreza; entre 18,5 e 25 Kg/m² – normal; entre 25 – 30 Kg/m² – excesso de peso; entre os 30 – 35 Kg/m² – obesidade tipo I; entre os 35 – 40 Kg/m² – obesidade tipo II; >40 Kg/m² – obesidade tipo III ou obesidade mórbida.

3.3.2 Variáveis Dependentes

- Nível de Auto-Estima Global – variável nominal qualitativa; é uma componente avaliativa do Auto-conceito, sendo que reflecte o nível sobre o qual o indivíduo se sente positivamente relativamente a si próprio.
- Nível de Auto-conceito físico – variável nominal qualitativa discreta, que assenta no modelo português de três factores (PSPPp) analisando as três dimensões do Auto-conceito físico (Confiança Física, Aparência Física e Força Física).
- Nível Bem-estar físico social – variável nominal qualitativa discreta, que mede a idealização da ansiedade física social de cada inquirido.
- Nível de Imagem Corporal – variável nominal qualitativa, que representa o grau as satisfação ou insatisfação de cada inquirido do presente estudo relativamente às várias partes ou processos do corpo.

3.4 Condições de aplicação/Procedimentos funcionais

A recolha de dados foi realizada ao longo dos meses de Março e Abril de 2006. Os questionários foram aplicados em diversas convenções de Fitness (Porto, São João da Madeira, Viseu, Lisboa), nos quaterlys da BTS (Porto e Lisboa) e em *health clubs* de entre diversas áreas do país (Porto, Lisboa, Coimbra, Cantanhede, Leiria, Figueira da Foz, entre outros).

Ao abordar-mos os indivíduos pertencentes à amostra, era-lhes explicado o âmbito e objectivos do questionário e solicitada a sua participação. Durante o seu preenchimento, propusemo-nos a esclarecer as dúvidas que pudessem surgir.

De forma a facilitar a nossa recolha de dados, foram entregues alguns questionários a instrutores de diversos ginásios. Foi então necessário realizar uma explicação do questionário de maneira a que ficassem elucidados sobre o conteúdo e objectivo do estudo, assim como da forma correcta do preenchimento do questionário para que, caso surgissem dúvidas por parte dos inquiridos, estas pudessem ser esclarecidas prontamente.

Em ambos os casos foi realçado que todas as perguntas tinham de ser preenchidas, assim como garantido o anonimato dos referidos questionários.

3.5 Análise e tratamento de dados

Os dados recolhidos através da aplicação dos diversos questionários e da ficha de caracterização individual, foram tratados em computador através da utilização de um programa de software informático apropriado para o efeito, o programa SPSS 12.0 para o Windows versão Copyright 2003 © SPSS, Inc. Em anexo seguirão todos os dados recolhidos, assim como os resultados das diversas técnicas estatísticas utilizadas.

De acordo com as análises pretendidas, foram utilizadas diferentes tratamentos estatísticos. Numa primeira fase recorreremos à estatística descritiva para o cálculo da média, desvio padrão, valor máximo e mínimo.

Relativamente à estatística inferencial, foi utilizada análises comparativas através do Teste T para variáveis independentes – para verificar se existia ou não diferenças significativas entre grupos, nomeadamente entre o grupo etário, estado civil e IMC.

Para comprovar as nossas hipóteses, utilizámos um nível de significância $p \leq 0,05$, dado ser o valor normalmente adoptado em pesquisas na área das ciências humanas para um nível de confiança de 95%, para rejeitar a hipótese nula. Em alguns dos testes por existirem muitos resultados cujo número de significativos era elevado recorreu-se, e unicamente, à análise dos resultados para valores em que o nível de significância era $p = 0.0$ (diferença altamente significativa).

Capítulo IV

APRESENTAÇÃO dos RESULTADOS

IV – APRESENTAÇÃO dos RESULTADOS

Neste capítulo iremos apresentar os resultados relativos ao tratamento estatístico dos dados anteriormente recolhidos através da utilização dos diversos instrumentos de medida referidos no capítulo anterior.

De forma a descrever e a analisar as características inerentes à generalidade da amostra em estudo, iremos em primeiro lugar apresentar os resultados das variáveis independentes em estudo (idade, estado civil, IMC) e que foram sujeitas à estatística descritiva. Posteriormente apresentaremos os dados relativos à estatística inferencial (T-Test) relativos à comparação entre os diferentes grupos de variáveis em estudo (Auto-Estima Global, Auto-conceito físico – Confiança Física, Aparência Física e Força Física, Ansiedade Física Social e Imagem Corporal).

4.1 Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo

4.1.1 Caracterização da Amostra

No universo do nosso estudo verificamos que existem 486 instrutores (N = 486) e 363 alunos (N = 363) de um total de 849 (N = 849). Estes dados serão, daqui em diante, utilizados para análise comparativa em confronto com outras variáveis.

Em seguida iremos apresentar as tabelas de frequências relativas às diferentes variáveis independentes em estudo: Grupo Etário, IMC, Estado Civil.

4.1.1.1 Variável grupo etário

	Grupo Etário	Frequência	Percentagem (%)	Percentagem Acumulada (%)
Instrutores	Até aos 25 anos	196	40,33	40,33
	Dos 26 aos 30 anos	159	32,72	73,05
	Dos 31 aos 35 anos	81	16,67	89,71
	Mais de 36 anos	50	10,29	100,00
	Total	486	100,00	
Alunos	Até aos 25 anos	150	41,32	41,32
	Dos 26 aos 30 anos	90	24,79	66,12
	Dos 31 aos 35 anos	40	11,02	77,13
	Mais de 36 anos	83	22,87	100,00
	Total	363	100,00	

Tabela 2: Tabela de frequências relativas

Com base na tabela 2, referente às frequências relativas da variável grupo etário, constatámos que, nos instrutores, cerca de 40,33 % (n = 196) da amostra total (N = 486) se encontra com idades inferiores a 25 anos e, cerca de 32,72 % (n = 159) com idades entre os 26 e 30 anos. Daqui verificamos que 73,05 % dos instrutores têm idades inferiores a 30 anos, inclusive. Dos restantes, 16,67 % (n = 81) encontram-se com idades entre os 31 e 35 anos e 10,29 % (n = 50) com mais de 36 anos. Nos alunos, da amostra total (N = 363), 41,3 % (n = 150) encontra-se com idades inferiores a 25 anos, 24,8 % (n = 90) entre 26 e 30 anos, 11,0 % (n = 40) entre os 31 e 35 anos e 22,9 % (n = 83) com mais de 36 anos.

4.1.1.2 Variável estado civil

	Estado Civil	Frequência	Percentagem (%)
Instrutores	Solteiro	322	66,26
	Casado	141	29,01
	Divorciado	22	4,53
	Viúvo	1	0,21
	Total	486	100,00
Alunos	Solteiro	242	66,67
	Casado	108	29,75
	Divorciado	7	1,93
	Viúvo	6	1,65
	Total	363	100,00

Tabela 3: Tabela de frequências relativas

No que diz respeito à variável estado civil, podemos verificar através da análise da tabela 3 que os Solteiros representam uma elevada percentagem dos inquiridos com 66,26 % da amostra (n = 322) no caso dos instrutores e 66,67 % (n = 242) nos alunos; os Casados apresentaram uma incidência de 29,01 % da amostra (n = 141) nos instrutores e 29,75 % (n = 108) nos alunos e; os restantes 4,74 % eram divorciados (n = 22) e viúvos (n = 1) em relação aos instrutores enquanto que nos alunos os restantes 3,68 % eram divorciados (n = 7) e viúvos (n = 6).

Devido ao facto da amostra de indivíduos de estado civil divorciado e viúvo serem relativamente inferiores às outras categorias não se realizará termos de comparações e análises estatísticas para estes mesmos.

4.1.1.3 Variável IMC

	Escala IMC	Frequência	Percentagem (%)	Percentagem Acumulativa (%)
Instrutores	Magreza	251	51,65	51,65
	Normal	225	46,30	97,94
	Excesso de Peso	10	2,06	100,00
	Total	486	100,00	
Alunos	Magreza	193	53,17	53,31
	Normal	159	43,80	97,24
	Excesso de Peso	9	2,48	99,72
	Obesidade tipo I	1	0,28	100,00
	Total	362	99,72	

Tabela 4: Tabela de frequências relativas

Da observação da tabela 4 referente à escala do IMC ao qual os sujeitos pertenceriam, verificamos que, a Magreza tem uma elevada incidência em ambos os grupos, instrutor e aluno, com 51,65 % (n = 251) e 53,31 % (n = 193) respectivamente. Seguidamente verifica-se que para ambos os grupos também o Normal teve cerca da mesma incidência: 46,30 % (n = 225) e 43,80 % (n = 159) respectivamente. Em relação a Excesso de Peso, nos instrutores 2,06 % (n = 10) e nos alunos 2,48 % (n = 9) apresentavam essa incidência. Foi verificado um caso de Obesidade Tipo II nos alunos.

Devido ao tamanho da amostra não ser significativamente grande de maneira a ser estudado em conjunto com as outras categorias, não se irá analisar estatisticamente as categorias de Excesso de Peso e Obesidade Tipo II para ambos os grupos.

4.2 Estatística inferencial das variáveis independentes em estudo

4.2.1 Comparação entre Instrutores e Alunos

4.2.1.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg

EAE	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
	N	M	SD	N	M	SD	
AUTO-CONFIANÇA	486	3,39	0,38	362	3,29	0,47	0,001
AUTO-DEPRECIAÇÃO	486	3,37	0,51	363	3,25	0,59	0,002
SOMATÓRIO	486	33,83	3,92	362	32,74	4,91	0

Tabela 5: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima - EAE
 $p \leq 0,05$

De acordo com a tabela 5 é possível verificar grandes diferenças significativas no que diz respeito à auto-confiança e à auto-depreciação entre os dois grupos sendo os instrutores aqueles que se apresentam com maior *score* de auto-estima global. (Somatório EAE = $33,83 \pm 3,92$).

4.2.1.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

PSPP	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
	N	M	SD	N	M	SD	
CONFIANÇA FÍSICA	486	11,68	2,77	363	10,69	2,57	0
APARÊNCIA FÍSICA	486	9,42	1,71	363	9,89	1,73	0
FORÇA FÍSICA	486	9,14	2,36	363	9,95	2,37	0

Tabela 6: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP
 $p \leq 0,05$

Pela verificação da tabela 6 constata-se que, para a confiança física, existem diferenças estatisticamente significativas a favor do grupo dos instrutores. Em relação à aparência física e à força física, existem diferenças estatisticamente significativas sendo os alunos a darem mais valor a estes domínios.

4.2.1.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

SPAS	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
	N	M	SD	N	M	SD	
SPAS1	486	2,63	0,74	363	3,02	0,96	0
SPAS5	486	2,10	1,07	363	2,24	1,11	0
SPAS6	486	1,68	0,95	363	1,97	0,97	0
SPAS8	486	2,84	0,95	363	3,09	0,99	0
SPAS11	486	3,43	1,07	363	3,76	1,02	0
SPAS12	486	1,84	1,03	363	2,17	1,04	0
SOMATÓRIO	486	27,78	6,48	363	29,89	6,60	0
FACTOR 1	486	3,02	0,59	363	3,26	0,64	0
FACTOR 2	486	2,19	0,75	363	2,38	0,74	0

Tabela 7: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS
p = 0.000

Relativamente à escala de ansiedade físico-social (SPAS), comparando os dois grupos na sua generalidade, pode-se observar na tabela 7 que o grupo dos alunos, relativamente às questões com diferenças estatisticamente significativas, demonstra maiores índices de ansiedade físico-social.

A única diferença significativa ($p = 0,032$) encontrada em que os instrutores demonstraram maior ocorrência ($M = 3,50 \pm 1,12$) em comparação com os alunos foi na questão número dois “Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou em excesso de peso”. (Ver anexo 11)

4.2.1.4 Questionário de Imagem Corporal: QIC

QIC	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
	N	M	SD	N	M	SD	
ICTOTAL	486	47,29	6,73	363	43,19	7,39	0

Tabela 8: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC
p ≤ 0,05

Pela tabela 8 pode-se averiguar que existem diferenças altamente significativas relativas à imagem corporal onde os instrutores demonstram maiores valores da mesma ($M = 47,29 \pm 6,73$).

4.2.2 Comparação entre grupos etários

4.2.2.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg

GRUPO ETÁRIO	EAE	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
ATÉ AOS 25 ANOS	EAE1	196	3,55	0,52	150	3,43	0,57	0,035
DOS 26 AOS 30 ANOS	EAE3	159	3,68	0,48	90	3,48	0,67	0,014
DOS 31 AOS 35 ANOS	EAE3	81	3,78	0,42	40	3,55	0,55	0,025
	EAE9	81	3,60	0,63	40	3,23	0,80	0,011
	AUTO-DEPRECIÇÃO	81	3,56	0,45	40	3,35	0,58	0,05
MAIS DE 36 ANOS	EAE9	50	3,60	0,57	83	3,28	0,80	0,008

**Tabela 9: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima
EAE – Variável Grupo Etário
 $p \leq 0,05$**

No que diz respeito ao grupo etário da amostra, segundo a tabela 9 verifica-se que, para os indivíduos com idade até aos 25 anos existe elevado grau de significância em relação à primeira pergunta do questionário “Sinto que sou uma pessoa de valor pelo menos num plano de igualdade com os outros”, sendo os instrutores ($M = 3,55 \pm 0,52$) a darem mais valor a este factor. Nos indivíduos com idades compreendidas entre os 26 e 35 foi encontrado um grande grau de significância para a questão três do questionário “Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)”, com o grupo dos instrutores a enunciarem este aspecto como muito relevante. Nos indivíduos com idades superiores a 31 anos foram encontradas grandes diferenças significativas para a nona pergunta “Sinto-me por vezes inútil”, com os instrutores, também, a salientarem este aspecto. Em relação aos domínios da auto-estima foram verificadas diferenças significativas na auto-depreciação para a faixa etária dos 31 aos 35 anos em que os instrutores apresentavam maiores incidências ($M = 3,56 \pm 0,45$) em comparação com os alunos ($M = 3,28 \pm 0,80$).

4.2.2.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

GRUPO ETÁRIO	PSPP	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
ATÉ AOS 25 ANOS	CONFIANÇA FÍSICA	196	11,89	2,50	150	11,15	2,59	0,008
	APARÊNCIA FÍSICA	196	9,64	1,72	150	10,05	1,81	0,035
	FORÇA FÍSICA	196	9,29	2,16	150	10,03	2,44	0,003
DOS 26 AOS 30 ANOS	CONFIANÇA FÍSICA	159	11,31	2,92	90	10,32	2,42	0,007
	APARÊNCIA FÍSICA	159	9,30	1,65	90	9,69	1,63	N/
	FORÇA FÍSICA	159	9,45	2,35	90	9,98	2,11	N/
DOS 31 AOS 35 ANOS	CONFIANÇA FÍSICA	81	12,14	2,84	40	10,38	2,37	0,001
	APARÊNCIA FÍSICA	81	9,27	1,75	40	9,68	1,67	N/
	FORÇA FÍSICA	81	8,43	2,51	40	10,13	2,64	0,001
MAIS DE 36 ANOS	CONFIANÇA FÍSICA	50	11,26	3,06	83	10,41	2,71	N/
	APARÊNCIA FÍSICA	50	9,14	1,75	83	9,92	1,73	0,014
	FORÇA FÍSICA	50	8,78	2,68	83	9,70	2,40	0,043

Tabela 10: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP
Variável Grupo Etário
 $p \leq 0,05$

Relativamente aos grupos etários predefinidos, pela tabela 10 pode-se verificar que existe grandes diferenças significantes em prol dos alunos nos domínios da aparência física para as faixas etárias menores que 25 anos e maiores de 36 anos e da força física para as faixas etárias menores que 25 anos e maiores de 31 anos. A confiança física apresenta elevado grau de diferenças significativas com maior predominância nos instrutores nas faixas etárias menores de 35 anos.

4.2.2.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

GRUPO ETÁRIO	SPAS	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
ATÉ AOS 25 ANOS	SPAS1	196	2,68	0,75	150	3,05	0,96	0
	SPAS12	196	1,92	1,10	150	2,35	1,11	0
	SOMATÓRIO	196	28,77	6,64	150	31,21	6,95	0
DOS 26 AOS 30 ANOS	SPAS1	159	2,59	0,71	90	3,04	1,02	0
	SPAS5	159	2,69	0,87	90	3,11	0,94	0
	FACTOR 1	159	2,97	0,59	90	3,30	0,65	0

Tabela 11: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS
Variável Grupo Etário
p = 0.000

Em relação aos vários grupos etários predefinidos, segundo a tabela 11 pode-se observar que nos indivíduos com idades inferiores aos 25 anos, existem diferenças estatisticamente significativas relativas ao *score* final do SPAS e em relação às questões 1 “Estou confortável com a aparência do meu físico” e a questão 12 “Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo” sendo o grupo dos alunos a valorizarem mais as mesmas em comparação com os instrutores.

Para a faixa etária dos indivíduos com idades compreendidas entre os 26 e os 30 anos verificaram-se diferenças estatisticamente significativas para a questão 1 referida em epígrafe, para a questão 5 “Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico” e para o subdomínio Factor 1 (conforto com a aparência física) com os alunos a apresentarem valores médios superiores.

4.2.2.4 Questionário de Imagem Corporal: QI

GRUPO ETÁRIO	QIC	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
ATÉ AOS 25 ANOS	ICTOTAL	196	46,71	6,48	150	42,79	6,99	0
DOS 26 AOS 30 ANOS	ICTOTAL	159	47,33	7,04	90	43,97	7,39	0
DOS 31 AOS 35 ANOS	ICTOTAL	81	48,22	6,52	40	44,23	7,75	0,004
MAIS DE 36 ANOS	ICTOTAL	50	47,90	6,99	83	42,57	7,92	0

Tabela 12: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC
Variável Grupo Etário
 $p \leq 0,05$

Da análise da tabela 12 constata-se que se encontram diferenças altamente significativas em todos os grupos etários, à exceção do grupo etário dos 31 aos 35 anos que só se verificam diferenças significativas, em todos os aspectos do QIC onde os instrutores demonstraram melhores valores de imagem corporal.

Nos indivíduos com mais de 36 anos, a única exceção na qual existiram diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,03$) em prol dos alunos foi relativa à questão catorze do questionário “Desejava ser mais musculado(a)”. (Ver anexo 16)

4.2.3 Comparação entre estado civil

4.2.3.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg

ESTADO CIVIL	EAE	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
	AUTO-CONFIANÇA	322	3,38	0,37	241	3,27	0,49	0,007
SOLTEIRO	AUTO-DEPRECIAÇÃO	322	3,33	0,53	242	3,20	0,60	0,007
	SOMATÓRIO	322	33,52	3,93	241	32,36	5,03	0,003

Tabela 13: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima
EAE – Variável Estado Civil
 $p \leq 0,05$

Da observação da tabela 13 referente à variável estado civil para os diferentes grupos verificamos que existe um grande grau de significância entre os vários domínios e respectivo somatório do EAE para, e unicamente, o estado civil solteiro, sendo os instrutores a darem maior relevância a essas dimensões.

4.2.3.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

ESTADO CIVIL	PSPP	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
SOLTEIRO	CONFIANÇA FÍSICA	322	11,57	2,76	242	10,92	2,53	0,004
	APARÊNCIA FÍSICA	322	9,53	1,75	242	10,01	1,74	0,001
	FORÇA FÍSICA	322	9,34	2,29	242	9,97	2,31	0,001
CASADO	CONFIANÇA FÍSICA	141	11,77	2,80	108	10,21	2,64	0
	APARÊNCIA FÍSICA	141	9,28	1,63	108	9,58	1,75	N/
	FORÇA FÍSICA	141	8,89	2,44	108	9,93	2,48	0,001

Tabela 14: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP
Variável Estado Civil
 $p \leq 0,05$

Segundo a tabela 14, existem grandes diferenças significativas em todos os domínios do PSPP entre os dois grupos à exceção do da Aparência Física para o estado civil casado. De salientar que para o domínio da força física para os dois estados civis e para a aparência física no estado civil solteiro são os alunos que apresentam melhor resultados.

4.2.3.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

ESTADO CIVIL	SPAS	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
SOLTEIRO	SPAS1	322	2,65	0,70	242	2,99	0,96	0
	SPAS5	322	2,72	0,88	242	3,04	0,97	0
	SPAS6	322	1,72	0,98	242	2,02	1,01	0
	SPAS11	322	3,45	1,05	242	3,78	1,03	0
	SPAS12	322	1,86	1,06	242	2,27	1,09	0
	SOMATÓRIO	322	28,12	6,64	242	30,35	6,82	0
	FACTOR 1	322	3,04	0,59	242	3,25	0,63	0
CASADO	SPAS1	141	2,60	0,80	108	3,06	0,92	0
	SPAS5	141	2,67	0,91	108	3,13	0,94	0

Tabela 15: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS
Variável Estado Civil
p = 0.000

Relativamente à variável estado civil, na tabela 15 pode-se verificar que entre os solteiros, para além das questões referidas na tabela, existe uma diferença altamente significativa para o *score* final do SPAS e para o domínio Factor 1 (conforto na aparência física) com os alunos a evidenciarem maiores incidências nas mesmas. Entre os casados, existem diferenças estatisticamente significativas em relação à questão 1 “Estou confortável com a aparência do meu físico” e a questão 5 “Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico”.

4.2.3.4 Questionário de Imagem Corporal: QI

ESTADO CIVIL	QIC	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
SOLTEIRO	ICTOTAL	322	47,07	6,67	242	43,31	7,26	0
CASADO	ICTOTAL	141	47,17	6,82	108	42,92	7,72	0

Tabela 16: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC
Variável Estado Civil
p ≤ 0,05

Comparativamente com os diversos estados civis, pela tabela 16, verifica-se que existem diferenças altamente significativas relativamente à Imagem Corporal tanto para os solteiros como para os casados. Os instrutores foram os que manifestaram em maior número essas incidências. Constata-se que, a única diferença estatisticamente significativa ($p = 0,001$) observada em que os alunos tinham predominância ($M = 2,17 \pm 0,91$) em comparação com os instrutores ($M = 1,79 \pm 0,88$) dizia respeito à questão número catorze do questionário “Desejava ser mais musculado(a)”. Todos os outros eram significantes em prol dos instrutores. (Ver anexo 17)

4.2.4 Comparação entre índices de massa corporal

4.2.4.1 Escala de Auto-Estima de Rosenberg

ESCALA IMC	EAE	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
MAGREZA	AUTO-CONFIANÇA	251	3,38	0,37	192	3,29	0,46	0,033
	AUTO-CONFIANÇA	225	3,41	0,39	159	3,29	0,49	0,005
NORMAL	AUTO-DEPRECIAÇÃO	225	3,41	0,51	159	3,23	0,60	0,002
	SOMATÓRIO EAE	225	34,12	3,94	159	32,59	5,07	0,002

**Tabela 17: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Estima
EAE – Variável Escala IMC
 $p \leq 0,05$**

Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), pela tabela 17 verificamos que, para a escala de IMC magreza, existe diferenças significativas para a auto-confiança com os instrutores a apresentarem valor mais elevado. Ainda para esta variável, verificou-se diferenças significativas para a primeira questão da EAE “Sinto que sou uma pessoa de valor pelo menos num plano de igualdade com os outros” (Ver anexo 6)

Já na categoria do IMC Normal foram verificadas grandes diferenças significativas nos dois domínios do EAE e no somatório final da mesma em que os instrutores foram o grupo a indicar maiores incidências nos mesmos.

4.2.4.2 Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

ESCALA IMC	PSPP	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
MAGREZA	CONFIANÇA FÍSICA	251	11,81	2,54	193	11,19	2,42	0,009
	APARÊNCIA FÍSICA	251	9,44	1,64	193	9,76	1,66	0,042
	FORÇA FÍSICA	251	9,36	2,26	193	10,13	2,42	0,001
NORMAL	CONFIANÇA FÍSICA	225	11,55	3,01	159	10,14	2,64	0
	APARÊNCIA FÍSICA	225	9,33	1,77	159	10,01	1,82	0
	FORÇA FÍSICA	225	8,85	2,42	159	9,77	2,32	0

Tabela 18: Grau de significância do T-Test relativo à Auto-Percepção Física – PSPP
Variável Escala IMC
p ≤ 0,05

Como podemos verificar pela tabela 18, encontramos diferenças estatisticamente significativas para todas as dimensões do PSPP, nas variáveis do IMC estudadas, sendo que somente para a confiança física é mais valorizada pelos instrutores.

4.2.4.3 Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

ESCALA IMC	SPAS	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
NORMAL	SPAS1	225	2,60	0,78	159	3,23	1,03	0
	SPAS5	225	2,68	0,91	159	3,22	1,03	0
	SPAS6	225	1,66	0,99	159	2,05	1,01	0
	SPAS8	225	2,84	1,01	159	3,29	1,09	0
	SPAS10	225	2,26	1,21	159	2,72	1,24	0
	SPAS11	225	3,35	1,11	159	3,85	1,06	0
	SPAS12	225	1,78	1,05	159	2,23	1,07	0
	SOMATÓRIO	225	27,06	6,88	159	30,73	7,08	0
	FACTOR1	225	2,99	0,61	159	3,37	0,68	0
	FACTOR2	225	2,10	0,79	159	2,44	0,81	0

Tabela 19: Grau de significância do T-Test relativo à Ansiedade Social – EAFS
Variável Escala IMC
p = 0.000

Observando a tabela 19 relativamente às escalas do IMC pode-se verificar que só se encontraram diferenças estatisticamente significativas para os que apresentavam o IMC normal. Nestes, afora as questões do questionário, verificou-se que os alunos apresentaram maiores médias relativas ao somatório final e às diferentes dimensões do SPAS.

4.2.4.4 Questionário de Imagem Corporal: QI

ESCALA IMC	QIC	INSTRUTORES			ALUNOS			SIG. (2-TAILED)
		N	M	SD	N	M	SD	
MAGREZA	ICTOTAL	251	47,58	6,24	193	45,27	6,68	0
NORMAL	ICTOTAL	225	47,36	7,03	159	41,16	7,53	0

Tabela 20: Grau de significância do T-Test relativo à Imagem Corporal – QIC
Variável Escala IMC
 $p \leq 0,05$

Pode-se observar, pela tabela 20, que existem diferenças altamente significativas na Imagem Corporal, quer para os indivíduos que apresentavam um IMC de magreza quer para os de normal, sendo os instrutores a apresentarem maiores médias. Relativamente a todas as questões do questionário em que se verificaram diferenças estatisticamente significativas os instrutores foram aqueles que obtiveram melhores médias. (Ver anexo 18).

Capítulo V

DISCUSSÃO dos RESULTADOS

V – DISCUSSÃO dos RESULTADOS

Depois de realizada a apresentação dos resultados obtidos nos questionários preenchidos pelos instrutores e alunos de *fitness*, importa agora discuti-los e tentar compreendê-los.

Esta discussão visa, fundamentalmente, compreender os resultados obtidos, mediante a comparação com estudos anteriores, com o intuito de salientar os resultados mais significativos no âmbito das Auto-percepções no domínio físico, Auto-Estima Global, Imagem Corporal e Ansiedade Físico-social dos indivíduos pertencentes à amostra.

A procura de um corpo perfeito, ou em forma, representa-se como um símbolo de controlo e disciplina que são duas virtudes altamente estimadas na sociedade moderna (Brownell, 1991a, 1991b). De um outro modo, um corpo em forma envia sinais para os que estão á sua volta que o detentor possui auto-controlo e é um trabalhador duro e disciplinado. Alguns estudos argumentaram que o exercício está indirectamente ligado a comportamentos morais, e que um estilo de vida activo se tornou numa obrigação moral em culturas ocidentalizadas (White, Young, & Gillett, 1995). Esta noção é capturada pelo seguinte excerto de Brownell (1991b): "Autogestão, trabalho duro, demora de satisfação, e controle de impulso são qualidades projectadas em pessoas com o corpo certo".

5.1 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável instrutor/aluno

Quando nos debruçamos sobre a variável principal em estudo, instrutor/aluno, deparámos que ambos os grupos obtiveram valores médios altos na escala de Auto-estima global. Este resultado vai de encontro ao que Sonstroem realizou em 1984 onde, através de uma revisão de 16 estudos, concluiu que o exercício físico tem efeitos positivos na auto-estima. E observámos, também, que existiam diferenças altamente significativas entre ambos, onde os instrutores apresentaram melhores scores, isto é, apresentavam uma auto-estima maior. Podemos deduzir que os instrutores, ao apresentarem maiores valores de Auto-estima, têm uma maior percepção favorável de eles próprios, como é corroborado por (Gergen, 1971).

Relativamente às auto-percepções no domínio físico (PSPP) verificou-se que existiam diferenças altamente significativas relativamente aos 3 domínios considerados no PSPP onde, de acordo com Westcott (1991), os instrutores obtiveram valores médios superiores no domínio da confiança física. Segundo este mesmo autor, os participantes reconhecem como característica importante a presença do instrutor numa aula de fitness. O mesmo autor também verificou que a maioria dos participantes observa o instrutor de fitness como um modelo. Assim podemos afirmar que, segundo o que foi dito por Westcott, os instrutores evidenciam maiores valores médios de auto-estima devido ao seu papel de destaque na aula (o que já foi sustentado no questionário anterior).

Em relação aos alunos, estes demonstraram que se auto-percepcionam melhor em relação à aparência e à força física donde, podemos deduzir que através do exercício, os alunos começam a perceber melhor estes dois domínios da auto-percepção o que vai em encontro com os ideais de corpo da era moderna, isto é, esbelto, magro, muscular e em forma, (Brownell, 1991a; Johansson, 1998), isto é, começam a perceber que o seu corpo começa a seguir os ideais que lhes é imposto pela sociedade.

Em relação à ansiedade físico-social (SPAS) verificou-se que existiam grandes diferenças significativas entre os dois grupos onde os alunos foram os que obtiveram valores médios superiores. Isto indica-nos que, aquando comparados com os instrutores, os alunos apresentam maior ansiedade físico-social. Relativamente à única questão do questionário SPAS que apresentou diferenças significativas em prol do instrutor, a questão 2 “Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou em excesso de peso”, demonstra que, ao contrário dos alunos, estes denotam maior preocupação em relação à sua apresentação externa, na maneira como se expõem à vista dos outros. Este resultado é corroborado por Brás (2002) ao indicar que os praticantes de actividade física, neste caso os instrutores, se preocupam mais com a sua maneira como se expõem perante os outros pois detêm um papel de destaque na aula (Westcott, 1991). Relativamente aos sub-domínios do SPAS, os alunos demonstraram maior conforto com a sua aparência física (Factor 1) e, também, maiores expectativas negativas da avaliação física do indivíduo pelos outros (Factor 2). Apesar dos alunos demonstrarem conforto pela sua aparência devido à prática de exercício físico, estes demonstram que, ainda assim, sofrem apreciações negativas por parte dos outros em seu redor.

Comparativamente à imagem corporal, foi verificado que existiam grandes diferenças significativas para os *scores* finais do questionário, nos quais os instrutores obtiveram melhores resultados. Dando ênfase na citação de Platão (citada por Cash, 2004, p.1): "nós estamos ligados aos nossos corpos como uma ostra à sua concha", o corpo constitui um indisputável, e inevitável, fonte de todas as emoções humanas, sentimentos e estados de medo, ansiedade, vergonha e culpa até orgulho, estima e harmonia (Bullington, 1999). Uma vez que o corpo do instrutor é a sua própria ferramenta de trabalho e de sustento achamos natural obter estes resultados que denotam a elevada estima corporal e a sua respectiva imagem corporal. Como corroborado por (Davis, 1997), a Imagem corporal tem um papel importante no desenvolvimento e manutenção da personalidade.

Para a nossa amostra verificamos que, a participação em actividade física regular é associada com uma auto-percepção física positiva, incluindo imagem corporal para ambos os grupos (Corbin & Fox, 1989; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992) e a procura de um corpo esbelto e em forma é intimamente associado com auto-percepções físicas positivas, imagem corporal e, como no caso da nossa população, com satisfação com o corpo (e.g. Bagolum, 1987; Fox, Page, Armstrong & Kirby, 1994; Tucker, 1987). Relativamente à ansiedade físico-social, os alunos são aqueles que apresentam maiores índices de ansiedade. Isto deve-se ao facto de o aluno sentir a enorme pressão social em prol de adquirirem um corpo como os outros esperam (Schlenker & Leary, 1982).

Assim, da análise dos diferentes questionários relativamente à variável independente em questão, instrutor/alunos, aceitamos:

- a hipótese H1 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global;
- a hipótese H2 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física);
- a hipótese H3 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social;
- a hipótese H4 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas em relação à Imagem Corporal.

5.2 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável grupo etário

Comparativamente à auto-estima global, apesar de não se terem verificado diferenças significativas relativas aos somatórios finais, estes aumentaram gradualmente, em ambos os grupos, até ao escalão dos maiores de 36 anos onde sofreu um ligeiro decréscimo e, observou-se que existiam diferenças significativas em relação a algumas questões, todas elas com os instrutores a evidenciarem maiores valores médios. Nos indivíduos com idades menores que 25 anos, os instrutores tiveram maiores valores relativos à questão “Sinto que sou uma pessoa de valor pelo menos num plano de igualdade com os outros”. Daqui pode-se conjecturar que, o facto de os instrutores pertencerem a um escalão etário ainda jovem, estes denotam alguma supremacia em relação aos outros em virtude do estatuto que, desde cedo, adquiriram na sociedade. Nos instrutores com idades compreendidas entre os 26 e os 35 anos, estes mostraram maiores médias relativamente à questão “Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)”. Esta afirmação indica-nos que, os instrutores nesta faixa etária têm tendência para reflectir uma auto-estima negativa relativamente ao facto de se pressentirem como fracassados. Os instrutores com idades superiores a 31 anos obtiveram maiores valores médios em respeito à questão “Sinto-me por vezes inútil” com o respectivo facto de, segundo Coelho Filho (1999), estes se encaminharem para perto do que todos indicam como sendo, a aproximação de o fim da sua actividade.

No que diz respeito às auto-percepções no domínio físico, verificou-se que, dentro das significâncias encontradas, os instrutores com idades menores que 36 anos apresentaram valores médios superiores relativamente à confiança física. Este facto mostra-nos que o instrutor denota maior confiança e conforto aquando a sua performance diante dos seus alunos pois, segundo See (2001), “Um bom exemplo é o melhor professor” e, segundo Cerca (1999), aperceber-se das suas debilidades e transformá-las em virtudes é que revela o verdadeiro profissionalismo. Em relação aos alunos, aqueles que tinham idades compreendidas entre os 31 e os 35 anos, apresentaram maiores valores, unicamente, no domínio da força física. Todos os outros alunos apresentaram valores médios superiores nos domínios da aparência física e da força física. Segundo por Novaes & Novaes (1998) o principal propósito das actividades dos ginásios é a estética do corpo. Assim, como corpo é visto por muitas pessoas como o cartão de visita pessoal, os alunos dão

extrema importância à aparência e à preocupação em alcançar o “corpo ideal”, isto é, magro, em boa condição física, esguio e musculado. (Brownell, 1991a; Kilbourne, 1994; Pereira, 1999).

Em relação à ansiedade físico-social, foram observadas diferenças estatisticamente significativas relativamente aos *scores* totais nos indivíduos com idades inferiores a 25 anos com os alunos a mostrarem valores médios superiores. Este facto demonstra que os alunos, neste grupo etário, sentem maior desconforto relativamente à sua aparência física e que pode ser corroborado pelo facto de ser um grupo de indivíduos que procura, quase exclusivamente, o exercício físico com a intenção de perder peso e/ou melhorar a sua aparência física (Brownell, 1991a; Johansson, 1998).

Inversamente ao que se passou para com a auto-estima global, os *scores* totais para os diferentes grupos etários diminuíram gradualmente, em ambos os grupos, até ao escalão dos maiores de 36 anos onde sofria um ligeiro acréscimo. Pode-se então deduzir que à medida que os anos vão passando, até cerca dos 36 anos, os indivíduos apresentam menores índices de ansiedade social, ou seja, com a continuidade de prática de exercício, o indivíduo sente um maior bem-estar relativo à sua aparência física perante as pessoas em seu redor (Bandura, 1986; 1997). Contrariamente ao que foi encontrado por McAuley *et al.* (1995) – indivíduos mais velhos possuem menor ansiedade físico-social que os indivíduos mais novos – verificou-se que os indivíduos com mais de 36 anos aumentaram um pouco os *scores* relativos à ansiedade físico-social. Isto pode dever-se ao facto de os instrutores e os alunos sentirem o seu corpo a começar a perder a tonicidade e o aspecto jovial que haviam adquirido em mais novos e, relativamente apenas aos instrutores, de sentirem que a sua carreira poderá estar próxima do fim (Coelho Filho, 1999)

Ainda neste questionário, das questões que evidenciavam diferenças altamente significativas, os alunos com idade inferior a 25 anos, apesar de se sentirem confortáveis com a sua aparência física, estes sentiam-se um bocado receosos quando tinham de expor o corpo em fato-de-banho. Esta circunstância permite-nos sugerir que a questão do vestuário poderá transparecer uma repercussão da ansiedade físico-social nos indivíduos pois, segundo Brás (2002), a roupa não serve somente para ocultar a nudez mas para fazer parte do mesmo menu de código da moda. No grupo etário dos 26 aos 30 anos reparou-se que os alunos tinham maior conforto em relação à sua aparência física.

No questionário da imagem corporal, para os diferentes grupos etários, observaram-se diferenças significativas a respeito dos *scores* totais onde os instrutores demonstraram valores médios superiores de imagem corporal em comparação com os alunos. Tal como já aconteceu em dois questionários anteriormente citados, estes valores finais aumentam até aos inquiridos com idades superiores a 36 anos onde, nestes, sofreu um ligeiro decréscimo. Daqui podemos enunciar que, a satisfação corporal aumentou com a idade dos indivíduos (Loland, 2000) e que decresceu um pouco nos indivíduos com idades superiores a 36 anos pelas mesmas razões já referidas em questionários anteriores para os indivíduos pertencentes ao mesmo grupo etário.

De uma análise geral de todos os questionários, verifica-se que os *scores* finais da auto-estima global e da imagem corporal aumentavam e o da ansiedade físico-social diminuía com a idade dos indivíduos até aos 36 anos, ou seja, estes apresentavam melhor auto-estima, satisfação corporal e menor ansiedade físico-social (sentiam-se mais confortáveis com eles próprios relativamente aos outros). Relativamente às auto-percepções físicas verificou-se que os instrutores com idades inferiores a 36 anos apresentavam maior confiança física e, os alunos com idades inferiores a 25 anos e superiores a 36 anos valores superiores a respeito da atracção física e da força física e os com idades compreendidas entre 31 e 35 anos apresentam valores superiores da força física.

Assim, da análise dos diferentes questionários relativamente à variável independente em questão, grupo etário, para os grupos instrutor/aluno refutamos a hipótese H5 uma vez que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global e, aceitamos:

- parcialmente a hipótese H6 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física) para diferentes grupos etários;
- parcialmente a hipótese H7 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social para os grupos etários menos de 25 anos e entre os 26 e 30 anos;
- a hipótese H8 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas em relação à Imagem Corporal.

5.3 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável estado civil

Relativamente à auto-estima global, observou-se que existiam diferenças significativas somente entre os solteiros com os instrutores a valorizarem mais a sua auto-estima. Da análise das médias, verifica-se também que existe um pequeno aumento do *score* final quando comparamos os solteiros e os casados. Podemos afirmar que entre os solteiros, são os instrutores que se apresentam com melhor auto-estima talvez porque desempenham um papel importante numa aula de *fitness* e de serem observados por parte dos alunos como um modelo. Em respeito aos valores médios entre os solteiros e os casados, podemos sugerir que o facto de os indivíduos serem casados pode reflectir que estes se encontrem numa estabilidade emocional e de ajustamento às exigências da vida (Sonstroem, 1997) e, de felicidade de saúde pessoal e satisfação de vida (Torres & Fernandez, 1995), resultando de um aumento do valor médio da sua auto-estima comparativamente com os indivíduos solteiros.

No que diz respeito às auto-percepções no domínio físico, verificou-se que, dentro das significâncias encontradas, os instrutores solteiros e casados denotaram maiores valores médios relativamente à confiança física. Os alunos, apresentam valores médios superiores, com diferenças estatisticamente significativas, para os domínios da aparência física e força física à excepção de a aparência física no estado civil casado onde não se encontrou diferenças significativas. Estes valores mostram que, como já foi observado anteriormente em outras variáveis, os instrutores apresentam uma boa confiança física e, os alunos mostraram valores médios superiores para os domínios da aparência física e da força física

Em relação à ansiedade físico-social, foram observadas diferenças altamente significativas relativamente aos *scores* totais unicamente nos indivíduos solteiros com os alunos a mostrarem valores superiores donde, podemos sugerir que o facto de os solteiros apresentarem maiores índices de ansiedade físico-social pode dever-se a um maior desconforto relativamente à sua aparência física pela qual procuram no exercício físico um meio de perder peso e/ou melhorar a sua aparência física (Brownell, 1991a; Johansson, 1998) e, devido ao seu instinto animal, isto é, pela procura de uma parceira.

Contrariamente ao que sucedeu para com a auto-estima global, estes *scores* totais diminuem gradualmente, em ambos os grupos. Isto pode reflectir que os indivíduos casados sentem menos pressão e ansiedade físico-social e sentem-se melhor consigo mesmos.

No que respeita à imagem corporal, observaram-se diferenças altamente significativas a respeito dos *scores* totais com os instrutores a apresentarem valores médios superiores de imagem corporal. Os instrutores ao apresentarem maiores valores de satisfação corporal indicam que, tal como foi observado anteriormente noutras variáveis, a imagem corporal tem um papel importante no desenvolvimento e manutenção da personalidade (Davis, 1997) uma vez que o corpo do instrutor é a sua própria ferramenta de trabalho e de sustento. Os instrutores ao considerarem a boa aparência importante, reflecte a influência do culto do corpo, e por outro lado, a importância da preocupação com o vestuário e da higiene corporal (Antunes, 2003).

De uma análise geral de todos os questionários, verificou-se que apenas nos solteiros foram encontradas diferenças significativas relativas à auto-estima com os instrutores a apresentarem maiores resultados na mesma. Podemos sugerir que poderá dever-se à posição de destaque que ocupam na sala. Nos outros questionários verificou-se que os alunos, no PSPP evidenciaram a aparência física e força física, tinham maior ansiedade físico-social (o conforto com eles próprios era menor) e uma menor satisfação corporal.

Assim, da análise dos diferentes questionários relativamente à variável independente em questão, grupo estado civil, para os grupos instrutor/aluno aceitamos:

- parcialmente a hipótese H9 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global para o estado civil solteiro;
- parcialmente a hipótese H10 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física) para o estado civil solteiro e casado;
- a hipótese H11 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social;
- a hipótese H12 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas em relação à Imagem Corporal.

5.4 Análise dos resultados obtidos relativamente às variáveis dependentes para a variável IMC

O peso tem sido considerado como a maior preocupação entre as variáveis físicas e desempenha um papel importante na formação da imagem corporal (Cash, 1990). A procura pelo exercício físico tem, por muitas vezes, o objectivo da perda de peso ou a transformação deste em força física.

Analisando a auto-estima global, verificou-se que existiam diferenças significativas relativas ao *score* final somente na escala normal, sendo os instrutores os que apresentaram valores médios superiores. Em relação ao sub-domínios da escala da Auto-estima, no escalão magreza só se verificaram diferenças significativas relativas à auto-confiança, na qual os instrutores mostraram maiores incidências. Como já havia sido observado anteriormente, os instrutores apresentam uma maior auto-estima, ou seja, têm uma percepção mais favorável de eles próprios (Gergen, 1971). Relativamente aos domínios, os instrutores magros apresentaram valores médios superiores para a auto-confiança demonstrando, então, uma maior confiança entre eles. Pode-se então deduzir que o facto de serem magros lhes dá mais confiança. No escalão normal verifica-se que além dos instrutores apresentarem maior auto-confiança estes também apresentam maior auto-depreciação

Relativamente às auto-percepções no domínio físico, verificaram-se diferenças significativas em todos os domínios do PSPP, com os instrutores a obterem valores médios superiores para a confiança física e os alunos para a aparência física e a força física. Podemos afirmar que tal sucede como já foi referido anteriormente em outras variáveis para o mesmo questionário.

Em relação à ansiedade físico-social, só foram observadas diferenças altamente significativas nos indivíduos pertencentes à escala normal em prol dos alunos. Apesar de os indivíduos pertencentes à amostra se encontrarem cerca do padrão pré-definido pela nossa sociedade de um corpo “magro e esguio” com porte atlético (Pereira, 1999), os alunos são aqueles que demonstram uma maior ansiedade físico-social. Pode-se sugerir, então, que esta situação acontece devido às repercussões das pressões que os indivíduos enfrentam diariamente tais como os mass-media, jornais, revistas, televisão (Brownel, 1991a; Kilbourne, 1994). Esta

situação não ocorre tanto com os instrutores pois achamos que, devido a estes apresentarem uma confiança física maior não sofrem tanto essa ansiedade físico-social.

Relativamente aos domínios da ansiedade físico-social, verificou-se que existiram diferenças estatisticamente significativas em prol dos alunos. Isto demonstra-nos que apesar destes se sentirem confortáveis com a sua aparência física demonstram grandes expectativas negativas da avaliação física por parte dos outros. Podemos sugerir que tal sucede de acordo com o que foi descrito acima.

Relativamente à imagem corporal, para as diferentes escalas do IMC abordadas, observaram-se diferenças altamente significativas em relação aos *scores* totais onde os instrutores demonstraram melhores valores de imagem corporal. Sendo o peso considerado como a maior preocupação de entre as variáveis físicas para formação da imagem corporal (Cash, 1990), em relação aos indivíduos em estudo, essa preocupação não se verificou pois ambos os grupos apresentaram valores de boa imagem corporal quando confrontados com o seu índice de massa corporal. Segundo Grande (1997), a imagem corporal e os cuidados que lhe estão inerentes tornaram-se no centro da vida contemporânea, pelo que, o culto da beleza física não é somente uma inquietação individual, porém uma preocupação colectiva do nosso tempo.

Para a nossa amostra, verifica-se que os instrutores de IMC normal apresentaram uma boa auto-estima e uma boa imagem corporal. Este resultado é corroborado por Melnick & Mookjee, 1991; Batista & Vasconcelos, 1995 citados por Ferreira, 1997, que verificaram que a auto-estima parece estar também significativamente correlacionada com a satisfação com a imagem corporal, e a sua forma multidimensional é responsável por alterações positivas na imagem.

A respeito das auto-percepções no domínio físico, os instrutores continuaram, tal como em outras variáveis, a exibir maior confiança física enquanto que os alunos aparência física e força física. Relativamente à escala de ansiedade físico-social, os alunos de IMC normal foram aqueles que apresentaram maiores índices de ansiedade físico-social.

Assim, da análise dos diferentes questionários relativamente à variável independente em questão, grupo escala IMC, para os grupos instrutor/aluno aceitamos:

- parcialmente a hipótese H13 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global para a escala normal;

- a hipótese H14 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física);
- parcialmente a hipótese H15 uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social para a escala normal;
- a hipótese H16, uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas em relação à Imagem Corporal.

Capítulo VI

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

VI – CONCLUSÕES e RECOMENDAÇÕES

6.1 Limitações

Consideramos importante referir algumas dificuldades sentidas para que em futuros estudos estas possam ser evitadas e/ou melhoradas:

- Apesar do PSPPp ser um instrumento bastante conceituado e reconhecido das auto-percepções no domínio físico, a junção com outros instrumentos, resultou num questionário que se tornou muito extenso o que levou que os inquiridos, a partir de certo ponto, tivessem dificuldades em manterem-se concentrados.
- O facto de haver uma falta de estudos em que as variáveis independentes fossem semelhantes às nossas.
- A não participação de todos os inquiridos aos quais lhes foi entregue o questionário.
- A limitação do IMC pois é uma equação generalizada e não é completamente fidedigna em termos fisiológicos.
- A utilização de questionários que ainda não foram adaptados e validados na população portuguesa (Escala de Ansiedade Físico-social e Questionário da Imagem Corporal).

6.2 Conclusões e Recomendações

6.2.1 Conclusões

Depois de analisar as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes consideradas para este estudo (Auto-estima global, Auto-percepções no domínio físico,

Ansiedade Físico-social e Imagem Corporal) e suas relações com as variáveis independentes, foi possível verificar que, relativamente à variável:

- **Instrutor/aluno**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global, as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física), as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal, em função da variável instrutor/aluno.

Os instrutores apresentam maior auto-estima, auto-confiança, menos ansiedade físico-social e maior imagem corporal relativamente aos alunos que demonstram maiores preocupações relativamente à sua força e atracção física.

- **Grupo etário**

Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global, em função da variável grupo etário para os diferentes grupos.

Existiram diferenças significativas relativas ao domínios do PSPP onde os instrutores com idades menores que os 36 anos evidenciaram maior confiança física e os alunos com idades menores que 25 e maiores que 36 anos maior força e atracção física e os com idades compreendidas entre os 31 e 35 anos maior força física.

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social para os grupos etários menos de 25 anos e entre os 26 e 30 anos e em relação à Imagem Corporal, em função da variável grupo etário.

À medida que a idade vai aumentando, a auto-estima e a imagem corporal aumentam e a ansiedade físico-social diminui.

- **Estado Civil**

Existiram diferenças significativas apenas no escalão solteiro para a auto-estima com os instrutores a demonstrarem maiores scores.

Nos outros questionários, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social e em relação à Imagem Corporal em prol dos instrutores. Relativamente ao PSPP foram encontradas

diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física) para o estado civil solteiro e casado, com os instrutores a evidenciarem mais a confiança física.

- **Variável IMC**

Só foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima Global e as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social para a escala normal com os instrutores a demonstrarem maiores valores. Em relação ao PSPP e à imagem corporal foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física) e à Imagem Corporal em prol dos instrutores.

6.2.2 Recomendações

Para que estudos posteriores nesta área possam satisfazer ainda mais as pretensões relacionadas com este campo de investigação, parece-nos importante salientar as seguintes recomendações:

- Utilizar os dados desta amostra para validar as dimensões do SPAS.
- A realização de um estudo longitudinal com incidência na análise das variáveis dependentes com as independentes do presente estudo.
- Aferir de que forma a personalidade e a forma de pensar, no que diz respeito a instrutores, influencia as variáveis dependentes do estudo em causa.
- Acrescentar no presente parâmetros que identifiquem as várias etnias para cortes de índice de massa corporal.
- Realizar um estudo comparativo com amostras semelhantes de outras nacionalidades.
- Devido à limitação do índice de massa corporal (IMC), sugere-se um estudo da massa gorda através da bioimpedância de forma a perceber a quantidade de massa gorda e magra que o indivíduo possui ou, de um estudo antropométrico recorrendo às pregas subcutâneas.

- Fazer correlações entre a ansiedade físico-social e as auto-percepções no domínio físico e a imagem corporal de modo a verificar até que ponto a ansiedade físico-social influencia as mesmas.
- Fazer correlações entre as variáveis grupo etário e o estado civil de maneira a observar em que medida, um solteiro/casado novo possui maior ou menor auto-percepção que um solteiro/casado de mais idade respectivamente, e entre estados civis também.

Capítulo VII

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrantes, H. (1998). Satisfação com a imagem corporal, Auto-Estima e actividade física. Estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos. Dissertação de mestrado em Ciências do Desporto, na área de especialização Desporto de Recreação e Lazer. FCDEF-UP, Universidade do Porto.
- Akiaiu, P. (1995). Aeróbica: Fundamentação metodológica, produção coreográfica e desenvolvimento do ensino. São Paulo: Fitness Brasil.
- Annesi, J. J. (1993). Sex differences in preferences for ideal female body shape. Health Care for Women International, Vol. 14, pp. 249 – 259.
- Antunes, A. C. (2003): Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. In <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Ano 9, N° 60. Mayo de 2003
- Aşçi, F.H., Aşçi, A., & Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile. International Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 30, pp. 399-406.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.
- Bane, S.M., & McAuley, E. (1996). Reducing social physique anxiety in college females. Medicine and Science in Sport and Exercise, Vol. 28, S85.
- Barbosa, T. (2000). Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.
- Bartlewski, P.P., Van Raalte, J.L., & Brewer, B.W. (1996). Effects of aerobic exercise on the social physique anxiety and body esteem of female college students. Women in Sport and Physical Activity Journal, Vol. 5, pp. 49-62.
- Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), Self-esteem: The puzzle of low self-regard (pp. 201 – 208). New York: Plenum.

- Baumeister, R. F. (1995). Self and identity: An introduction. In A. Tesser (Ed.), Advanced social psychology (pp. 51 – 99). New York: McGraw-Hill.
- Block, J., & Robins, R.W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. Child Development, Vol. 64, pp. 909 – 923.
- Bond, M. H., & Cheung, T. S. (1983). College students spontaneous self-concept. The effects of culture among respondents in Hong Kong, Japan, and the United States. Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 14, pp. 153 – 171.
- Bordo, S. (1994). Reading the male body. In: L. Goldstein (Ed.), The male body (pp. 265 – 306). Ann Arbor: Michigan University Press.
- Brás, J. (2002). O vestir do corpo. Revista Desporto. Ano V, n.º 1, Jan/Fev, pp. 20 – 22.
- Brinthaup, T. M., & Erwin, L. J. (1992). Reporting about the self: Issues and implications. In T. M. Brinthaup & R. P. Lipka (Eds.), The self: Definitional and methodological issues (pp. 137 – 171). Albany: State University of New York Press.
- Brown, J. D., & Kobayashi, C. (2003). Introduction: Culture and self-enhancement bias. Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 34, pp. 492 – 495.
- Brownell, K. D. (1991a). Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and psychology collide. Behavior Therapy, Vol. 34, pp. 1 – 12.
- Brownell, K.D. (1991b). Personal responsibility and control over our bodies: When expectations exceeds reality. Health Psychology, Vol. 10, pp 303 – 310.
- Bullington, J. (1999). The mysterious life of the body: A new look at psychosomatics. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Burns, R. (1979). The Self Concept. Theory, measurement, development and behavior. Longman Group Limited: New York.
- Byrne, B. M. (1996). Measuring self-concept across the lifespan: Issues and instrumentation. Washington, DC: American Psychological Association.
- Campbell, R. N. (1984). The new science: Self-esteem psychology. Lanham, MD: University Press of America.

- Campbell, R. N. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59, pp. 538 – 549.
- Campbell, J. N., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 70, pp. 141 – 156.
- Carron, A.V., Burke, S.M., & Prapavessis, H. (2004). Self-presentation and group influences. Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 16, pp. 41-58.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body Images: development, deviance and change. New York: Guilford. pp. 52 – 59.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. Body Image, Vol. 1, pp. 1 – 5.
- Cash, T.F., Deagle III, E.A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. International Journal of Eating Disorders, Vol. 22, pp. 107 – 125.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practise. New York: Guilford Press.
- Cerca, L. (1999). Metodologia da Ginástica de Grupo. Cacém: colecção “Fitness é Manz”.
- Cerca, L. (2000). Metodologia da Ginástica de Grupo. Cacém: colecção “Fitness é Manz”.
- Coelho Filho, C.A.A. (1999). O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. Motus Corporis. Vol. 1 (6), pp. 61 – 83.
- Conroy, D.E., Motl, R.W., & Hall, E.G. (2000). Progress toward construct validation of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 22, pp. 21 – 38.
- Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order. New York: Scribner’s.
- Corbin, C. B. & Fox, K. (1987). Composição corporal: a espada de dois gumes. Horizonte. Vol. IV, nº 22, Nov/Dez, pp. 136 – 141.

- Corbin, C. B. & Fox, K. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise of Psychology, Vol. 11(2), pp. 408 – 430.
- Crawford, S., & Eklund, R.C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise and attitudes toward exercise settings. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 16, pp. 70-82.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. Psychological Review, Vol. 96, pp. 608 – 630.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. Psychological Review. Vol. 108, pp 593 – 623.
- Davis, C. (1997). *Body image, exercise, and eating behaviours*. In K. R. Fox (Ed.), The physical self: From motivation to well-being. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Davis, K. (2002). A dubious equality: Men, women and cosmetic surgery. Body & Society, Vol. 8, pp. 49 – 65.
- Davis, C., & Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. Sex Roles, Vol. 25, pp. 33 – 44.
- Diehl, N.S., Johnson, E.J., Rogers, R.L., & Petrie, T.A. (1998). Social Physique Anxiety and disordered eating: What’s the connection? Addictive Behaviors, Vol. 23 (1), pp. 1 – 6.
- Diehl, N., & Petrie, T. (1995). A longitudinal investigation of the effects of different exercise modalities on social physique anxiety [Abstract]. Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 7, S55.
- Eagly, A. H. (1987). Sex differences in social behavior: A social-role interpretation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eagly, A.H., Ashmore, R.D., Makhijani, M.G., & Longo, L.C. (1991). What is beautiful is good, but...:A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype. Psychological Bulletin, Vol. 110, pp. 109 – 128.
- Eklund, R.C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 16, pp. 431-448.

- Eklund, R. C., Mack, D., & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for women. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 18, pp. 281 – 295.
- Eklund, R.C., Whitehead, J.R., & Welk, G. J. (1997). Validity of the Children and Youth Physical Self-Perception Profile: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 68, pp. 249-256.
- Eklund, R. C., Kelley, B., & Wilson, P. (2004). The social physique anxiety scale: Men, women, and the effect of modifying item 2. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 19, pp. 188 – 196.
- Evans, E. (1993). Body image: Programming for healthy perspective. NIRSA Journal. Fall, pp. 46 – 51.
- Evans, E., and Connor, P. (1995). Body image of water aerobic instructors (abstract). Medicine Science Sports Exercise. Vol. 27 (5), pp. 852.
- Evans, E., and Kennedy, C. (1993). The body image problem in the fitness industry. IDEA Today. May, pp. 50 – 56.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. In: M. Featherstone, M.Hepworth & B.S. Turner (Eds.), The body: Social process and cultural theory. London: Sage Publications.
- Feingold, A. (1992). Good looking people are not what we think. Psychological Bulletin, Vol. 111, pp. 304 – 341.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. Psychological Bulletin, Vol. 116, pp. 429 – 456.
- Ferreira, J. P. (1997). A Influência de Variáveis Biossociais e de Aptidão Física na Evolução do Auto-conceito/Imagem Corporal em Jovens entre os 14/16 e 17/19 Anos de Idade Com e Sem Sucesso Escolar. Dissertação com vista a obter o grau de mestrado em Desenvolvimento da Criança – Desenvolvimento Motor. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.
- Ferreira, J. P. (2004). Reflexão sobre que modelo de medida para as auto-percepções no domínio físico a partir da versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile. In J. Dosil Díaz, & D. Garcia Prieto (Eds.) Actas do I Congresso Galego-Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporto – Universidade de Vigo (pp. 141 – 151), Vigo, Espanha.

- Fisher, S. (1986). Development and Structure of the Body Image. Volume 1 e 2. LEA Inc., Publishers Hillsdale.
- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body Images: development, deviance and change. New York: Guilford. pp. 3.
- Fitts, W.H. (1965). Tennessee Self-Concept Scale: Manual. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Fonseca, A. & Fox K. (2002). Como avaliar o modo como se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do *Physical Self-Perception Profile (PSP)*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol. 2, n. °5, pp. 11 – 23.
- Fox, K. R. (1990). The Physical Self-Perception Profile manual. DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.
- Fox, K.R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.), The physical self: From motivation to well-being (pp. 111 – 140). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. In J. L. Duda (Ed.), Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement (pp. 295 – 310). Morgantown, WV: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (2000a). Self-esteem, self-perceptions and exercise. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 31, pp. 228 – 240.
- Fox, K. R. (2000b). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox and S. H. Boutcher (Eds.), Physical activity and psychological well-being (pp. 88 – 118). London: Routhledge.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 11, pp. 408 – 430.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, Vol. 21, pp. 173 – 206.

- Frederick, C.M., & Morrison, C.S. (1998). A mediational model of social physique and eating disordered behaviors. Perceptual and Motor Skills, Vol. 86, pp. 139 – 145.
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, Vol. 21, pp. 173 – 206.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. The Journal of Psychology, Vol. 136, pp. 581 – 596.
- Gammage, K., Hall, C., & Martin Ginis, K.A. (in press). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. Journal of Applied Social Psychology.
- Gergen, K. (1971). The concept of Self. Holt, Rinehart & Winston; New York.
- Giddens, A. (1995). Consequências da Modernidade. Oeiras, Celta Editora.
- Giddens, A. (1997). Sociology. Cambridge, Polity Press.
- Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Garden City, NY: Doubleday Anchor.
- Glucksman, M. L. & Hirsch, J. (1969). The response of obese patients to weight reduction: III. The perception of the body size. Psychosomatic Medicine. Vol. 31, pp. 1 – 7.
- Grande, N. (1997). O corpo no fim do século. In Anatomias Contemporâneas – O corpo na Arte Portuguesa dos Anos 90 – Catálogo. Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras (pp. 19 – 22).
- Haase, A.M., & Prapavessis, H. (1998). Social Physique anxiety and eating attitudes: Moderating effects of body mass and gender. Psychology, Health and Medicine, Vol. 3, pp. 201 – 211.
- Haase, A.M., Prapavessis, H., & Owens, R.G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. Psychology of Sport and Exercise, Vol. 3, pp. 209 – 222.

- Hagger, M., Ashford, B., & Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. Pediatric Exercise Science, Vol. 10, pp. 137 – 152.
- Hall, J. A. (1984). Nonverbal sex differences. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Hart, E. A., & Gill, D. L. (1993). Protective self-presentation and exercise behavior. Unpublished manuscript.
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 11, pp. 94-104.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed.), The development of the self (pp.55 – 122). San Diego, CA: Academic Press.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of self-concept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), Psychological perspective on the self (Vol. 3, pp.136 – 182). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth. In R. J. Sternberg & J. Koligian, Jr (Eds.), Competence considered (pp. 67 – 97). New Haven, CT: Yale University.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), Self-esteem: The puzzle of low self-regard, (pp. 87 – 116). New York: Plenum Press.
- Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), Handbook of self-concept (pp. 1 – 37).New York: Wiley.
- Harter, S. (1999). The construction of the self: A development perspective. New York: Guilford Press.
- Hasko, S. (1985). The relationship between descriptors of aerobic dance instructors and student reenrollment in aerobic dance classes. Dissertation Abstracts International, Vol. 45, pp. 3487a.
- Hattie, J. (2000). Getting back on the correct pathway for self-concept research in the new millennium: Revisiting misinterpretations of and revitalising the contributions of James' agenda for research on the self. In R.G. Craven, & H. W. Marsh (Eds.),

Self-concept theory, research and practice: Avances for the new millennium: Collected papers of the inaugural self-concept enhancement and learning facilitation (SELF) research centre international conference (pp. 42 – 66). Sydney, Australia: SELF Research Centre, University of Western Sydney.

- Hausenblas, H.A., Brewer, B.W., & Van Raalte, J.L. (2004). Self-presentation and exercise. Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 16, pp. 3-18.
- Hausenblas, H.A., & Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 21, pp. 230 – 258.
- Hausenblas, H.A., Fallon, E.A.(2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. International Journal of Eating Disorders, Vol. 32, pp. 179 – 185.
- Hausenblas, H.A., & Mack, D.E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. Journal of Sport Behavior, Vol. 22, pp. 502 – 514.
- Hausenblas, H.A., Symons-Downs, D. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 13, pp. 323 – 339.
- Hausenblas, H.A., Symons-Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, Vol. 3, pp. 89 – 123.
- Heine, S. H., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? Psychological Review, Vol. 106, pp. 766 – 794.
- Heinrichs, N., & Hofmann, S.G. (2001). Information processing in social phobia: A critical review. Clinical Psychology Review, Vol. 21, pp. 751-770.
- Homem, F. (1998). O regresso do corpo no desenvolvimento das práticas desportivo-culturais. Horizonte. Vol. X, nº 60, Março/Abril, pp. 211 – 217.
- Huddy, D., Nieman, D. & Johnson, R. (1993). Relationship between body image and percent body fat among college male varsity athletes and nonathletes. Perceptual and Motor Skills. Vol. 77, pp. 851 – 857.

- Hughes, D., Seidman, E., & Williams, N. (1993). Cultural phenomena and the research enterprise: Towards a culturally anchored methodology. American Journal of Community Psychology, Vol. 21, pp. 687 – 703.
- Iyengar, S. S., Lepper, M. R., & Ross, L. (1999). Independence from whom? Interdependence with whom? Cultural perspectives on ingroups versus outgroups. In D. Miller & D. Prentice (Eds.), Cultural divides: Understanding and overcoming group conflict (pp. 273 – 301). New York: Sage.
- James, W. (1890). Principles of psychology. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Johansson, T. (1998). Den skulpterde kroppen. [The sculptured body]. In Swedish. Stockholm. Carlssons.
- Jones, D.C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. Sex Roles, Vol. 45, pp. 645 – 664.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 65, pp. 1190 – 1204.
- Kilbourne, J. (1994). Still killing us softly: Advertising and the obsession with thinness. In P. Fallon, M. A., Katzman, & S. C. Wooley (Eds.), Feminist perspectives on eating disorders. pp. 395 – 418. New York: The Guilford Press.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. Psychological Bulletin, Vol. 125, pp. 470 – 500.
- Koivula, N. (1999a). Gender in sport. Edsbruk, Sweden: Akademityck. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Koivula, N. (1999b). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. Journal of Sport Behavior, Vol. 22, pp. 1 – 22.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Kowalski, N.P., Chad, K.E., & Humbert, M.L. (2003). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against the hierarchical model. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 25, pp. 5 – 18.

- Kuczmarski, R.J., M.D. Carroll, K. M. Flegal, and R. P. Troiano. .Varying Body Mass Index Cutoff Points to Describe Overweight Prevalence Among U.S. Adults: NHANES III (1988 to 1994). *Obesity Research*, Vol. 5, No. 6, pp. 542-548, Nov. 1997.
- Kurman, J. (2003). Why is self-enhancement low in certain collectivist cultures? An investigation of two competing explanations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 34, pp. 496 – 510.
- Langlois, J.H., Kalakanis, L., Rubenstein, A.J., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, Vol. 3, pp. 390 – 423.
- Lantz, C.D., & Hardy, C.J., & Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 20, pp. 83-94.
- Leary, M.R. (1992). Self-presentation processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 14, pp. 339-351.
- Leary, M. R. (1995). Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior. Milwaukee, WI: Brown & Benchmark.
- Leary, M.R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. Marten-DiBartolo (Eds.), From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives (pp. 321 – 334). London: Allyn and Bacon.
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, Vol. 107, pp. 34 – 47.
- Leiter, L. M. & Grant, C. H. (1982). Obesity, personal constructs, and amount of weight loss. *British Journal of Nutrition*. Vol. 40, pp. 497 – 504.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body images in the prevention of eating disorders. *Body Image*, Vol. 1, pp. 57 – 70.
- Lindwall, M. (2004). Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture in physical self-perception. Doctoral dissertation. Stockholm University. Sweden.
- Lindwall, M. (in press). Factorial validity and invariance testing of the Swedish Social Physique Anxiety Scale: Arguments for gender-specific scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 8, pp. 294 – 310.
- Loland, N.W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. Journal of Aging and Physical Activity, Vol. 8, pp. 197 – 213.
- McAuley, E., Bane, S.M., Rudolph, D.L. & LOX, C.L. (1995). Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. Journal of Gerontology, nº 50B (5), pp. 229–235.
- Mahoney, E. R. & Finch, M. D. (1976). The dimensionality of body cathexis. Journal of Psychology. Vol. 92, pp. 277 – 279.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. Personality and Individual Differences, Vol. 15, pp. 289 – 296.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review, Vol. 98, pp. 224 – 253.
- Marsh, H. W. (1986a). Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 51, pp. 1224 – 1236.
- Marsh, H.W. (1986b). Causal ordering of self-concept and achievement: A multiwave, longitudinal panel analysis. Journal of Educational Psychology, Vol. 82, pp. 646 – 656.
- Marsh, H. W., (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K.R. Fox (Ed), The physical self: From motivation to well-being, pp. 27 – 58.
- Marsh, H.W. (2001). A multidimensional physical self-concept: A construct validity approach to theory, measurements and research. In A, Papaioannou, M, Goudas, & Y, Theodorakis, (red.), Proceedings of the 10 th World Congress of Sport Psychology, Vol. 3 (pp. 40 – 62). Skiathos, Greece: Christodoulidi Publications.
- Marsh, H. W., & Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), Handbook of self-concept (pp. 38 – 90). New York: Wiley.

- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 16, pp. 43 – 55.
- Marsh, H.W., & Richards, G.E. (1988). The Tennessee Self-Concept Scales: Reliability, internal structure and construct validity. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 55, pp. 612 – 624.
- Marsh, H.W., & Yeung, A.S. (1998). Top-down, bottom-up, and horizontal models: The direction of causality in multidimensional hierarchical self-concept models. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 75, pp. 509 – 527.
- Marsh, H.W., Marco, I.T., & Aşçi, F.H. (2002a). Cross-cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain, and Turkey. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 73, pp. 257 – 270.
- Marsh, H.W., Marco, I.T., & Aşçi, F.H. (2002b). Multi-trait multi-method analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 24, pp. 99 – 119.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 16, pp. 270 – 305.
- Martin Ginis, K.A., & Leary, M.R. (2004). Self-presentational processes in health-damaging behavior. Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 16, pp. 59-74.
- McAuley, E., Bane, S.M., & Mihalko, S.L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Selfefficacy and self-presentational outcomes. Preventive Medicine, Vol. 24, pp. 319 – 328.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The social physique anxiety scale: Construct validity in adolescent females. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vol. 65, 1049 – 1053.
- McCrea, C. W., Summerfield, A. D. & Rosen, B. (1982). Body Image: a selective view of existing measurement techniques. British Journal of Medical Psychology, Vol. 55, pp. 225 – 233.
- Mead, G. H. (1925). The genesis of the self and social control. International Journal of Ethics, Vol. 35, pp. 251 – 273.

- Mead, G. H. (1934). Mind, self, and society. Chicago: University of Chicago Press.
- Mendelson, B.K., Mendelson, M.J., & White, D.R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. Journal of Personality Assessment, Vol. 76, pp. 90 – 106.
- Mendelson, B.K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H. (2002). The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. International Journal of Eating Disorders, Vol. 31, pp. 318 – 323.
- Murphy, G. (1947). Personality: A biosocial approach to origins and structure. New York: Harper & Row.
- Nardini, M., *et al.* (1999). Body image, disordered eating, obligatory exercise and body composition among women fitness instructors (abstract 1472). Medicine Science Sports Exercise Suppl. Vol. 31 (5), S297.
- Neto, T. (2002). A Formação na área do fitness. Coimbra: FCDEF-UC: monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Noble, L., & Cox, R. (1983). Development of a form to survey students' reactions on instructional effectiveness of lifetime sports classes. Research Quarterly for Exercise and Sports, Vol. 54, pp. 247 – 354.
- Novaes, K. & Novaes, K. (1992). Estética: o propósito dos corpos nas academias do R. J. na década de 90. III Simpósio mineiro de psicologia do esporte. pp. 93 – 104.
- Oyserman, D., & Markus, H. R. (1993). The sociocultural self. In J. Suls (Ed.), The self in social perspective (pp. 187 – 220). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Page, A., & Fox, K.R. (1997). Adolescent weight management and the physical self. In K.R. Fox (Ed.), The physical self: From motivation to well-being (pp. 229 – 257). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Palta, M., Prineas, R. J., Berman, R., & Hannan, P. (1982). Comparison of Self-Reported and Measured Height and Weight. American Journal of Epidemiology. Vol. 115, pp. 223 – 230.
- Pereira, P. (1999). A prática de Hidroginástica na promoção da saúde. Curso de Pós-Graduação em Ciências do Desporto de Recreação e Lazer. FCDEF-UP.

- Petersson, M. (2005). Breathing Clothes, Designing Bodies: Body, Gender, and Sports Fashion. Fashion and Dress Conference. Copenhagen. Sweden.
- Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L. (1996). The social physique anxiety scale: Reliability and construct validity. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 18, pp. 420 – 425.
- Phalet, K., & Clayes, W. (1993). A comparative study of Turkish and Belgium youth. Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 24, pp. 319 – 343.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. Annual Review of Psychology, Vol. 53, pp. 187 – 213.
- Roberts, T., & Nolen-Hoeksema, S. (1989). Sex differences in relation to evaluative feedback. Sex Roles, Vol. 21, pp. 725 – 747.
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin.
- Rose, E., & Larkin, D. (2002). Perceived competence, discrepancy scores, and global selfworth. Adapted Physical Activity Quarterly, Vol. 19, pp. 127 – 140.
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent self-image (ed. Rev.) Middletown, CN: Westelyan University Press.
- Sánchez, D. (1999). Bases para la Enseñanza del Aerobic: aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza. Editorial Gymnos. Madrid.
- Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body. New York: International Universities Press.
- Schilling, C. (1993). The body and social theory. London: Sage Publications.
- Schlenker, B.R. (1980). Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. Psychological Bulletin, Vol. 92, pp. 641-669.

- Schmidt, R. A. (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schwalbe, M.L., & Staples, C.L. (1991). Gender differences in sources of self-esteem. Social Psychology Quarterly, Vol. 54, pp. 158 – 168.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. Body Image, Vol. 1, pp. 43 – 56.
- Secord, P.F., & Jourard, M. J. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body cathexis and the self. Journal of Consulting Psychology, Vol. 17, pp. 343 – 347.
- Shavelson, R. J.; Bolus, R. (1982). Self-Concept: The interplay of Theory and Methods. Journal of Education Psychology, Vol. 74 (1), pp. 3 – 17.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, Vol. 46, pp. 407 – 441.
- Silva, R. (2000). Caracterização do esforço e efeitos induzidos pela prática de Atividades de Academia na Aptidão Física e no Auto-conceito Físico. Estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de Ginástica Aeróbica, Musculação e CardioFitness. FCDEF-UP: Tese de Doutorado.
- Sinden, A.R., Martin Ginis, K.A., & Angrove. J. (2003). Older women's reactions to revealing and non-revealing exercise attire. Journal of Aging and Physical Activity, Vol. 11, pp. 445-458.
- Singelis, T. M., Bond, M. H., Sharkey, W. F., & Lai, C. S. Y. (1999). Unpacking culture's influence on self-esteem and embarrassability. Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 30, pp. 315 – 341.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? Body Image, Vol. 1, pp. 15 – 28.
- Smolak, L., & Murnen, S. (2001). Gender and eating problems. In: R. Striegel-Moore & L. Smolak (Eds.), Eating disorders: Innovative directions in research and practice (pp. 91 - 110). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sobral, F.; Silva, M. (1996). Técnicas de medição antropométrica e curso prático – Textos de Apoio. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

- Söderström, T. (1999). Gymkulturens logic: Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle. [The Logic of Gym Culture: On the interplay between the body, gyms, and society]. In Swedish. Umeå, Sweden: Umeå universitets tryckeri: Unpublished Doctoral.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behaviour. The psychological function of self-esteem and cultural worldviews. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (pp. 93 – 159). San Diego, CA: Academic Press.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. Exercise and Sport Sciences Reviews. Vol. 12, pp. 123-155.
- Sonstroem, R. J. (1997a). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed), The physical self: From motivation to well-being. pp. 3 – 26.
- Sonstroem, R. J. (1997b). Physical activity and self-esteem. In W. P. Morgan (Ed.), Physical activity and mental health (pp. 127 – 144). Bristol: Taylor and Francis.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vol. 28, pp. 619 – 625.
- Sonstroem, R.J., & Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. Medicine and Science in Sport and Exercise, Vol. 28, pp. 619 – 625.
- Sonstroem, R., Harlow, L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity model expansion and exercise associations. Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 16 (1), pp. 29 – 42.
- Sonstroem, R. J., Speliotis, E.D., & Fava, J. L.(1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 14, pp. 207 – 221.
- Spencer, S. J., Josephs, R. A., & Steele, C. M. (1993). Low self-esteem: The uphill struggle for self-integrity. In R. F. Baumeister (Ed.), Self-esteem: The puzzle of low self-regard (pp. 21 – 36). New York: Plenum Press.
- Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. Perceptual and Motor Skills, Vol. 74, pp. 1075-1078.

- Spiro, M. E. (1993). Is the Western conception of the self “peculiar” within the context of world cultures? Ethos, Vol. 21, pp. 107 – 153.
- Stein, J. C., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1992). The effect of agency and communality on self-esteem: Gender differences in longitudinal data. Sex Roles, Vol. 26, pp. 465 – 483.
- Stewart, A. L. & Brook, R. H. (1983). Effects of being overweight. American Journal of Public Health. Vol.73, pp. 171 – 178.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, Vol. 128, pp. 825 – 848.
- Striegel-Moore, R.H., Silberstein, L.R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. American Psychologist, Vol. 41, pp. 246 – 263.
- Stunkard, A. J., & Albaum, J. M. (1981). The accuracy of self-reported weights. The American Journal of Clinical Nutrition. Vol. 34, pp. 1593 – 1599.
- Szabo, A. (2000). Physical activity as a source of psychological dysfunction. In S.J. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), Physical activity and psychological well-being (pp. 130 – 153). London: Routledge.
- Tesser, A. (1988). Towards a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 21, pp. 181 – 227). New York: Academic.
- Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanism. Personality and Social Psychology Review, Vol. 4, pp. 290 – 299.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. Sex Roles, Vol. 43, pp. 119 – 127.
- Thompson, A.M., & Chad, K.E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. Journal of Adolescent Health, Vol. 31, pp. 183 – 189.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.

- Torres, R., & Fernandez, F. (1995). Self-esteem and the value of health as determinants of adolescent health behaviour. Journal of Adolescent Health Care. Vol. 16, pp. 60 – 63.
- Triandis, H. C. (1972). The analysis of subjective culture. New York: Wiley.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, Vol. 96, pp. 506 – 520.
- Triandis, H.C., Leung, K., Villareal, M., & Clack, F.L. (1985). Allocentric versus idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation. Journal of Research in Personality, Vol. 19, pp. 395 – 415.
- Triandis, H. C., McCusker, C., Betancourt, H., Iwao, S., Leung, K., Salazar, J. M. *et al.* (1993). An etic-emic analyses of the individualism and collectivism. Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 24, pp. 366 – 383.
- Turner, B.S. (1992). Regulating bodies. Essays in medical sociology. London: Routledge.
- Van de Vliet, P., Knapen, J., David, A., Onghena, P., Van Coppenolle, H., & Fox, K.R. (2001). Validity of the Physical Self-Perception Profile in flemish adults: Normal individuals versus depressed psychiatric inpatients. In A, Papaioannou, M, Goudas, & Y, Theodorakis, (red.), Proceedings of the 10 th World Congress of Sport Psychology, Vol. 3 (pp. 376 – 378). Skiathos, Greece.
- Vasconcelos, O. (1995). A Imagem Corporal o Período Peripubertário. Comparação de Três Grupos Étnicos numa Perspectiva Biocultural. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialmente de Antropometria do desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- Vilas-Boas, P. (1996). Hidroginástica: Considerações biomecânicas acerca de formas alternativas de fruir no meio aquático. Horizonte: vol. XIII, n. ° 78, pp. 9 – 11.
- Vogel, A. (2000). Body image and exercise: what's the instructor's role? American Fitness, Vol. 18, pp. 42 – 44.
- Watson, D., Suls, J., & Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 83, pp. 185 – 197.

- Welk, G.J., & Eklund, B. (in press). Validation of the children and youth physical self-perception profile for young children. Psychology of Sport and Exercise.
- Westcott, W. (1991). Role-models instructors. Fitness Management. March: pp. 48 – 50.
- Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., & Jansson, E. (2003). Secular trends in body dimensions and physical fitness among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. Acta Paediatr, Vol. 92, pp. 128 – 137.
- White, P., Young, K., & Gillett, J. (1995). Bodywork as a moral imperative: Some critical notes on health and fitness. Society and Leisure, Vol. 18, pp. 159 – 181.
- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted Physical Self-Perception Profile questionnaire. Pediatric Exercise Science. Vol. 7 (2), pp. 132 – 151.
- Williams, P.A., & Cash, T.F. (2001). Effects of a circuit training program on the body images of college students. International Journal of Eating Disorders, Vol. 30, pp. 75-82.
- Winger, S. R. (2002). Instructors' and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by females. Perceptual and Motor Skills, Vol. 94, pp. 395 – 398.
- Wood, S. E., & Wood, E. G. (1999). The world of psychology (3rd Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Wright, E. J. & Whitehead, T. L. (1987). Perceptions of body size and obesity: a selected review of the literature. Journal of Community Health. Vol.12, 2 (Summer/Fall), 3.
- Wronge, Y. S. (2003). Woman sues Jazzercise, alleges weight discrimination. San Jose Mercury News. Retrieved June 7, 2004, from <http://www.mercurynews.com/mld/mercurynews/news/local/2731280.html>.
- Wylie, R. C. (1989). The world of psychology (3rd Ed.). Boston: Allyn and Bacon

Anexos



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto Percepção Física: PSPPp

Versão Portuguesa

(Utilização sujeita a autorização prévia)

k.r.fox@bristol.ac.uk

pedroferreira@fcdef.uc.pt

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS e Questionário de Imagem Corporal

Versão Adaptada

(Utilização sujeita a autorização prévia)

cristinasenra@fcdef.uc.pt

pedroferreira@fcdef.uc.pt

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação na área da Psicologia da Actividade Física. Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de *informação confidencial* pelo que **nunca** no decorrer deste trabalho **será divulgada a identificação dos indivíduos** nele **intervenientes**.

Ao responderes às questões fá-lo de uma forma sincera e, por favor, não deixes qualquer questão por responder, pois **disso dependerá o rigor científico deste trabalho**.

Obrigado pela tua colaboração!

1. Dados Biográficos

Nome : _____ (utilize apenas as iniciais de cada nome)

Idade: _____ anos **Data de nascimento:** ____ / ____ / ____

Sexo:

Masculino Feminino

Estado Civil:

Casado Solteiro Divorciado Viúvo
A viver em união de facto

Altura: _____ **Peso:** _____

2. Dados profissionais

Tempo de serviço (como instrutor de fitness ou professor) _____ anos

Que modalidades lecciona? _____

Preencha o seu horário laboral (horas e dias da semana), discriminando entre as aulas de Educação Física (ou outra profissão, caso tenha) e as actividades de fitness, ou outras aulas/treino que leccione (coloque as modalidades)

Horas	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Data de recolha da informação: ____ / ____ / ____



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

ESCALA DE AUTO – ESTIMA (Rosenberg, 1965)

Adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Rosenberg Self-Esteem Scale elaborada por Morris Rosenberg (1965).

Para cada item faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde à concepção de valor que tem por si próprio(a):

	Concordo completamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto que tenho um bom número de qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me por vezes inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Por vezes penso que não sou nada bom (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PERFIL DE AUTO-PERCEÇÃO FÍSICA: PSPP

Tradução e adaptação efectuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (*School of Education* da Universidade de Exeter), em 1995, do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990). Validação efectuada por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004)

COMO SOU EU?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas se descrevam a elas próprias. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, "vá" para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é "Quase verdade" ou "Realmente verdade" PARA O SEU CASO PESSOAL.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	EXEMPLO	Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas das pessoas são muito competitivas MAS Outras não são tão competitivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEMBRE-SE DE ESCOLHER APENAS UMA DAS QUATRO OPÇÕES PARA CADA AFIRMAÇÃO.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Mas Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto		
		Mas Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente		
		Mas Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo		
		Mas Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente		
		Mas Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo		
		Mas Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas		
		Mas Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa		

Realmente
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Realmente
verdade
para mim

		Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	Mas	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a avançar		
		Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	Mas	Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física		
		Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	Mas	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo		
		Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	Mas	Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas		
		Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	Mas	Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos		
		Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	Mas	Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas		
		Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas	Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo		



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Social Physique Anxiety Scale: SPAS elaborada por Hart *et al* (1989).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde mais às suas características ou à sua veracidade para si, em que:

Mesmo nada = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; Muito = 4; Extremamente = 5

	Mesmo nada	Um pouco	Moderada mente	Muito	Extrema mente
1. Estou confortável com a aparência do meu físico					
2. Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso					
3. Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura					
4. Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu peso ou desenvolvimento muscular					
5. Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico					
6. O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais.					
7. Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico.					
8. Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros					
9. Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico.					
10. Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida					
11. Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico.					
12. Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo					



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Questionário de Imagem Corporal

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir do 20- Item Body-Image Questionnaire elaborada por Huddy, D (1993).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que julga mais de acordo com a sua aparência, em que:
quando julga que a afirmação está correcta, selecciona – Concordo;
se não está correcta – Discorda;
porém, se não é totalmente correcta ou não tem a certeza do que sente, seleccione – Indeciso(a).

	Concordo	Indeciso(a)	Discordo
1. O meu peso é apropriado para a minha altura			
2. Sou demasiado pesado			
3. Sinto-me bem em relação á minha imagem corporal			
4. Desejava ser mais alto			
5. Estou satisfeito(a) com o meu peso actual			
6. Acho as minhas coxas demasiado gordas			
7. Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo			
8. Tenho demasiada gordura à volta da cintura			
9. Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente impressionadas			
10. Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal			
11. A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal favorável			
12. Desejava poder perder algum peso			
13. Vigio a minha dieta cuidadosamente			
14. Desejava ser mais musculado(a)			

15. Praticar exercício deu-me “um bom corpo”			
16. Uma imagem corporal favorável não é importante			
17. Uma imagem corporal favorável é muito importante			
18. Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido.			
19. Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas			
20. Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado			

Na sua opinião existem mais aspectos relevantes que o caracterizam ou que influenciam a sua imagem enquanto instrutor?

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo, em que 1 é nada importante e 5 extremamente importante.

Em baixo encontram-se alguns exemplos, contudo se achar pertinente poderá acrescentar outros itens.

		1	2	3	4	5
1. Uso de roupa de marca e/ou característico da modalidade.						
2. Uso de calçado de marca e/ou característico da modalidade.						
3. Uso de acessórios:	Fitas de cabelo					
	Chapéus					
	Brincos					
	Piercings					
	Pulseiras					
	Fios / Colares					
4. Depilação	Total					
	Parcial					
5. Cuidado extra com o cabelo.						
6. Perfumes						
7. Tomar duche antes das aulas						
8. Outro, qual?						
9. Outro, qual?						



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto Percepção Física: PSPPp

Versão Portuguesa

(Utilização sujeita a autorização prévia)

k.r.fox@bristol.ac.uk

pedroferreira@fcdef.uc.pt

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS e Questionário de Imagem Corporal

Versão Adaptada

(Utilização sujeita a autorização prévia)

cristinasenra@fcdef.uc.pt

pedroferreira@fcdef.uc.pt

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação na área da Psicologia da Actividade Física. Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de *informação confidencial* pelo que **nunca** no decorrer deste trabalho **será divulgada a identificação dos indivíduos nele intervenientes.**

Ao responderes às questões fá-lo de uma forma sincera e, por favor, não deixes qualquer questão por responder, pois **disso dependerá o rigor científico deste trabalho.**

Obrigado pela tua colaboração!

1. Dados Biográficos

Nome : _____ (utilize apenas as iniciais de cada nome)

Idade: _____ anos **Data de nascimento:** ____ / ____ / ____

Sexo:

Masculino Feminino

Estado Civil:

Casado Solteiro Divorciado Viúvo

A viver em união de facto

Altura: _____ **Peso:** _____

Profissão _____ **Local de trabalho** _____

Praticou Act. Físicas? _____ **Pratica Act. Físicas?** _____ **Qual(ais)?** _____

Quantas vezes por semana? _____ **Duração sessão/treino?** _____

Tenha em atenção que: actividades como caminhada e jardinagem (por exemplo), se forem realizadas cinco dias por semana, durante 30 minutos cada dia, são consideradas actividades físicas regulares.

- | | Sim | Não |
|--|------------|------------|
| 1. Por vezes participo em actividades físicas moderadas. | A. _____ | B. _____ |
| 2. Pretendo aumentar a minha participação em actividades físicas moderadas nos próximos 6 meses. | C. _____ | D. _____ |
| 3. Actualmente estou envolvido(a) na prática de actividades físicas regulares. | E. _____ | F. _____ |
| 4. Há mais de 6 meses, que pratico actividades físicas regulares | G. _____ | H. _____ |
| 5. No passado, pratiquei actividade física por mais de 3 meses. | I. _____ | J. _____ |

Data de recolha da informação: ____ / ____ / ____



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

ESCALA DE AUTO – ESTIMA (Rosenberg, 1965)

Adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Rosenberg Self-Esteem Scale elaborada por Morris Rosenberg (1965).

Para cada item faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde à concepção de valor que tem por si próprio(a):

	Concordo completamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto que tenho um bom número de qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me por vezes inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Por vezes penso que não sou nada bom (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PERFIL DE AUTO-PERCEPÇÃO FÍSICA: PSPP

Tradução e adaptação efectuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter), em 1995, do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990). Validação efectuada por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004)

COMO SOU EU?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas se descrevam a elas próprias. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, "vá" para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é "Quase verdade" ou "Realmente verdade" PARA O SEU CASO PESSOAL.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	EXEMPLO	Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas das pessoas são muito competitivas	MAS	Outras não são tão competitivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEMBRE-SE DE ESCOLHER APENAS UMA DAS QUATRO OPÇÕES PARA CADA AFIRMAÇÃO.

Realmente
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Realmente
verdade
para mim

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	MAS	Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente	MAS	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	MAS	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	MAS	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	MAS	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	MAS	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	MAS	Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Realmente
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Quase
verdade
para mim

Realmente
verdade
para mim

		Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	Mas	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a avançar		
		Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	Mas	Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física		
		Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	Mas	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo		
		Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	Mas	Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas		
		Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	Mas	Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos		
		Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	Mas	Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas		
		Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas	Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo		



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Social Physique Anxiety Scale: SPAS elaborada por Hart *et al* (1989).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde mais às suas características ou à sua veracidade para si, em que:

Mesmo nada = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; Muito = 4; Extremamente = 5

	Mesmo nada	Um pouco	Moderada mente	Muito	Extrema mente
1. Estou confortável com a aparência do meu físico					
2. Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso					
3. Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura					
4. Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu peso ou desenvolvimento muscular					
5. Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico					
6. O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais.					
7. Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico.					
8. Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros					
9. Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico.					
10. Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida					
11. Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico.					
12. Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo					



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Questionário de Imagem Corporal

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir do 20- Item Body-Image Questionnaire elaborada por Huddy, D (1993).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que julga mais de acordo com a sua aparência, em que:

quando julga que a afirmação está correcta, selecciona – Concordo;
se não está correcta – Discorda;

porém, se não é totalmente correcta ou não tem a certeza do que sente, seleccione – Indeciso(a).

	Concordo	Indeciso(a)	Discordo
1. O meu peso é apropriado para a minha altura			
2. Sou demasiado pesado			
3. Sinto-me bem em relação á minha imagem corporal			
4. Desejava ser mais alto			
5. Estou satisfeito(a) com o meu peso actual			
6. Acho as minhas coxas demasiado gordas			
7. Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo			
8. Tenho demasiada gordura à volta da cintura			
9. Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente impressionadas			
10. Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal			
11. A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal favorável			
12. Desejava poder perder algum peso			
13. Vigio a minha dieta cuidadosamente			

Test T em função da variável instrutor/aluno para a Escala de Auto-Estima

14. Desejava ser mais musculado(a)			
15. Praticar exercício deu-me “um bom corpo”			
16. Uma imagem corporal favorável não é importante			
17. Uma imagem corporal favorável é muito importante			
18. Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido.			
19. Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas			
20. Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado			

Na sua opinião existem mais aspectos relevantes que o caracterizam ou que influenciam a sua imagem enquanto instrutor?

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo, em que 1 é nada importante e 5 extremamente importante.

Em baixo encontram-se alguns exemplos, contudo se achar pertinente poderá acrescentar outros itens.

		1	2	3	4	5
1. Uso de roupa de marca e/ou característico da modalidade.						
2. Uso de calçado de marca e/ou característico da modalidade.						
3. Uso de acessórios:	Fitas de cabelo					
	Chapéus					
	Brincos					
	Piercings					
	Pulseiras					
	Fios / Colares					
4. Depilação	Total					
	Parcial					
5. Cuidado extra com o cabelo.						
6. Perfumes						
7. Tomar duche antes das aulas						
8. Outro, qual?						
9. Outro, qual?						

Group Statistics

	instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
eae1	instrutores	486	3,58	,515	,023
	alunos	363	3,47	,577	,030
eae2	instrutores	486	3,38	,507	,023
	alunos	362	3,30	,599	,031
eae3	instrutores	486	3,64	,522	,024
	alunos	363	3,51	,637	,033
eae4	instrutores	486	3,42	,600	,027
	alunos	363	3,33	,634	,033
eae5	instrutores	486	3,47	,678	,031
	alunos	363	3,40	,699	,037
eae6	instrutores	486	3,28	,599	,027
	alunos	363	3,19	,616	,032
eae7	instrutores	486	3,30	,547	,025
	alunos	363	3,20	,630	,033
eae8	instrutores	486	3,16	,831	,038
	alunos	363	3,06	,855	,045
eae9	instrutores	486	3,40	,713	,032
	alunos	363	3,22	,795	,042
eae10	instrutores	486	3,20	,768	,035
	alunos	363	3,09	,818	,043
Somaeae	instrutores	486	33,83	3,921	,178
	alunos	363	32,74	4,905	,257
AutoConfiança	instrutores	486	3,3938	,38235	,01734
	alunos	362	3,2934	,47264	,02484
AutoDepreciação	instrutores	486	3,3724	,51291	,02327
	alunos	363	3,2540	,59496	,03123

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
eae1	Equal variances assumed	11,736	,001	2,922	847	,004	,110	,038	,036	,184
	Equal variances not assumed			2,874	728,531	,004	,110	,038	,035	,185
eae2	Equal variances assumed	1,603	,206	2,290	846	,022	,087	,038	,012	,162
	Equal variances not assumed			2,235	701,156	,026	,087	,039	,011	,164
eae3	Equal variances assumed	26,833	,000	3,274	847	,001	,130	,040	,052	,208
	Equal variances not assumed			3,182	687,148	,002	,130	,041	,050	,211
eae4	Equal variances assumed	,034	,853	2,316	847	,021	,099	,043	,015	,183
	Equal variances not assumed			2,297	755,753	,022	,099	,043	,014	,183
eae5	Equal variances assumed	,885	,347	1,563	847	,118	,074	,048	-,019	,168
	Equal variances not assumed			1,556	767,017	,120	,074	,048	-,019	,168
eae6	Equal variances assumed	,405	,525	2,200	847	,028	,093	,042	,010	,175
	Equal variances not assumed			2,191	768,043	,029	,093	,042	,010	,175
eae7	Equal variances assumed	,176	,675	2,622	847	,009	,106	,040	,027	,186
	Equal variances not assumed			2,569	714,811	,010	,106	,041	,025	,187
eae8	Equal variances assumed	,065	,799	1,770	847	,077	,103	,058	-,011	,218
	Equal variances not assumed			1,763	767,463	,078	,103	,059	-,012	,218

eae9	Equal variances assumed	3,268	,071	3,348	847	,001	,174	,052	,072	,276
	Equal variances not assumed			3,295	730,423	,001	,174	,053	,070	,278
eae10	Equal variances assumed	,040	,842	2,008	847	,045	,110	,055	,002	,218
	Equal variances not assumed			1,990	752,389	,047	,110	,055	,001	,219
Somaeae	Equal variances assumed	19,419	,000	3,615	847	,000	1,096	,303	,501	1,691
	Equal variances not assumed			3,502	675,172	,000	1,096	,313	,481	1,710
AutoConfiança	Equal variances assumed	11,146	,001	3,419	846	,001	,10046	,02938	,04278	,15813
	Equal variances not assumed			3,316	678,679	,001	,10046	,03030	,04097	,15994
AutoDepreciação	Equal variances assumed	10,536	,001	3,107	847	,002	,11843	,03812	,04362	,19325
	Equal variances not assumed			3,041	711,740	,002	,11843	,03894	,04198	,19489

Test T em função da variável grupo etário da amostra para a Escala de Auto-Estima

Group Statistics

Intervalidades		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	eae1	instrutores	196	3,55	,519	,037
		alunos	150	3,43	,572	,047
	eae2	instrutores	196	3,31	,486	,035
		alunos	150	3,23	,628	,051
	eae3	instrutores	196	3,54	,558	,040
		alunos	150	3,47	,692	,057
	eae4	instrutores	196	3,38	,592	,042
		alunos	150	3,31	,645	,053
	eae5	instrutores	196	3,39	,696	,050
		alunos	150	3,32	,726	,059
	eae6	instrutores	196	3,22	,631	,045
		alunos	150	3,13	,648	,053
	eae7	instrutores	196	3,25	,567	,041
		alunos	150	3,16	,676	,055
	eae8	instrutores	196	3,03	,871	,062
		alunos	150	2,95	,854	,070
	eae9	instrutores	196	3,31	,771	,055
		alunos	150	3,17	,825	,067
	eae10	instrutores	196	3,05	,780	,056
		alunos	150	3,01	,847	,069
Somaeae	instrutores	196	33,03	4,074	,291	
	alunos	150	32,18	5,280	,431	
AutoConfiança	instrutores	196	3,3429	,38001	,02714	
	alunos	150	3,2507	,50511	,04124	
AutoDepreciação	instrutores	196	3,2633	,54770	,03912	
	alunos	150	3,1853	,63546	,05189	
dos 26 aos 30 anos	eae1	instrutores	159	3,58	,531	,042
		alunos	90	3,53	,545	,057
	eae2	instrutores	159	3,42	,494	,039
		alunos	89	3,31	,632	,067
	eae3	instrutores	159	3,68	,482	,038
		alunos	90	3,48	,674	,071
	eae4	instrutores	159	3,48	,615	,049
		alunos	90	3,37	,644	,068
	eae5	instrutores	159	3,53	,624	,050
		alunos	90	3,42	,703	,074
	eae6	instrutores	159	3,32	,555	,044
		alunos	90	3,26	,591	,062
	eae7	instrutores	159	3,30	,525	,042
		alunos	90	3,23	,654	,069
	eae8	instrutores	159	3,14	,810	,064
		alunos	90	3,04	,833	,088
	eae9	instrutores	159	3,33	,691	,055
		alunos	90	3,26	,743	,078
	eae10	instrutores	159	3,22	,760	,060
		alunos	90	3,09	,788	,083

	Somaeae	instrutores	159	34,01	3,782	,300
		alunos	90	32,96	4,579	,483
	AutoConfiança	instrutores	159	3,4201	,37124	,02944
		alunos	89	3,3348	,45204	,04792
	AutoDepreciação	instrutores	159	3,3824	,48176	,03821
		alunos	90	3,2578	,55869	,05889
	eae1	instrutores	81	3,64	,482	,054
		alunos	40	3,53	,554	,088
	eae2	instrutores	81	3,44	,570	,063
		alunos	40	3,30	,564	,089
	eae3	instrutores	81	3,78	,418	,046
		alunos	40	3,55	,552	,087
	eae4	instrutores	81	3,47	,526	,058
		alunos	40	3,35	,622	,098
	eae5	instrutores	81	3,56	,689	,077
		alunos	40	3,45	,639	,101
	eae6	instrutores	81	3,32	,588	,065
		alunos	40	3,20	,608	,096
dos 31 aos 35 anos	eae7	instrutores	81	3,40	,540	,060
		alunos	40	3,23	,577	,091
	eae8	instrutores	81	3,41	,771	,086
		alunos	40	3,25	,742	,117
	eae9	instrutores	81	3,60	,626	,070
		alunos	40	3,23	,800	,127
	eae10	instrutores	81	3,43	,651	,072
		alunos	40	3,25	,776	,123
	Somaeae	instrutores	81	35,05	3,539	,393
		alunos	40	33,33	5,015	,793
	AutoConfiança	instrutores	81	3,4543	,39625	,04403
		alunos	40	3,3200	,48102	,07606
	AutoDepreciação	instrutores	81	3,5556	,45497	,05055
		alunos	40	3,3450	,58351	,09226
	eae1	instrutores	50	3,56	,501	,071
		alunos	83	3,45	,630	,069
	eae2	instrutores	50	3,46	,503	,071
		alunos	83	3,39	,514	,056
	eae3	instrutores	50	3,68	,587	,083
		alunos	83	3,59	,519	,057
	eae4	instrutores	50	3,34	,688	,097
		alunos	83	3,30	,619	,068
	eae5	instrutores	50	3,46	,734	,104
		alunos	83	3,48	,669	,073
mais de 36 anos	eae6	instrutores	50	3,32	,621	,088
		alunos	83	3,22	,585	,064
	eae7	instrutores	50	3,38	,530	,075
		alunos	83	3,22	,542	,060
	eae8	instrutores	50	3,30	,735	,104
		alunos	83	3,16	,917	,101
	eae9	instrutores	50	3,60	,571	,081
		alunos	83	3,28	,801	,088
	eae10	instrutores	50	3,32	,819	,116
		alunos	83	3,14	,813	,089

Somaeae	instrutores	50	34,42	3,753	,531
	alunos	83	33,22	4,453	,489
AutoConfiança	instrutores	50	3,4120	,39052	,05523
	alunos	83	3,3133	,42963	,04716
AutoDepreciação	instrutores	50	3,4720	,45850	,06484
	alunos	83	3,3301	,55650	,06108

Independent Samples Test

Intervalidades			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
até aos 25 anos	eae1	Equal variances assumed	3,356	,068	2,114	344	,035	,124	,059	,009	,240
		Equal variances not assumed			2,087	303,811	,038	,124	,060	,007	,242
	eae2	Equal variances assumed	3,428	,065	1,301	344	,194	,078	,060	-,040	,196
		Equal variances not assumed			1,258	272,852	,210	,078	,062	-,044	,200
	eae3	Equal variances assumed	8,435	,004	1,004	344	,316	,067	,067	-,065	,200
		Equal variances not assumed			,976	280,888	,330	,067	,069	-,069	,204
	eae4	Equal variances assumed	,252	,616	1,139	344	,256	,076	,067	-,055	,207
		Equal variances not assumed			1,126	305,988	,261	,076	,068	-,057	,209
	eae5	Equal variances assumed	,180	,671	,880	344	,379	,068	,077	-,084	,219

	Equal varianc es not assume d			,875	313,67 0	,382	,068	,077	-,085	,220
eae6	Equal varianc es assume d	,035	,85 1	1,33 9	344	,181	,093	,069	-,043	,229
	Equal varianc es not assume d			1,33 4	316,28 3	,183	,093	,069	-,044	,229
eae7	Equal varianc es assume d	1,413	,23 5	1,34 5	344	,180	,090	,067	-,042	,222
	Equal varianc es not assume d			1,31 4	288,68 4	,190	,090	,068	-,045	,225
eae8	Equal varianc es assume d	,005	,94 3	,825	344	,410	,077	,094	-,107	,262
	Equal varianc es not assume d			,827	323,77 6	,409	,077	,093	-,107	,261
eae9	Equal varianc es assume d	,038	,84 6	1,59 9	344	,111	,138	,086	-,032	,308
	Equal varianc es not assume d			1,58 4	309,20 5	,114	,138	,087	-,033	,309
eae10	Equal varianc es assume d	1,136	,28 7	,447	344	,655	,039	,088	-,134	,212
	Equal varianc es not assume d			,442	306,39 0	,659	,039	,089	-,136	,214
Somaeae	Equal varianc es assume d	6,973	,00 9	1,69 2	344	,092	,851	,503	-,138	1,840
	Equal varianc es not assume d			1,63 5	272,45 9	,103	,851	,520	-,173	1,875
AutoConfiança	Equal varianc es	5,775	,01 7	1,93 8	344	,053	,09219	,04758	- ,0014 0	,1857 8

dos 26 aos 30 anos	AutoDepreciação	assumido											
		Equal variâncias not assumido			1,867	267,668	,063	,09219	,04937	-	,00502	,18940	
		assumido	3,630	,058	1,223	344	,222	,07793	,06372	-	,04739	,20325	
		Equal variâncias not assumido			1,199	293,975	,231	,07793	,06498	-	,04996	,20582	
		assumido	,934	,335	,729	247	,467	,052	,071	-	,088	,191	
		Equal variâncias not assumido			,724	181,111	,470	,052	,071	-	,089	,192	
	eae1	assumido											
		Equal variâncias not assumido											
	eae2	assumido	1,712	,192	1,386	246	,167	,100	,073	-	,042	,243	
		Equal variâncias not assumido			1,294	148,791	,198	,100	,078	-	,053	,254	
	eae3	assumido	17,458	,000	2,734	247	,007	,201	,074	,056	,347		
		Equal variâncias not assumido			2,497	141,193	,014	,201	,081	,042	,361		
	eae4	assumido	,061	,805	1,350	247	,178	,111	,082	-	,051	,274	
		Equal variâncias not assumido			1,332	177,813	,184	,111	,084	-	,054	,276	
	eae5	assumido	2,667	,104	1,303	247	,194	,112	,086	-	,057	,282	
		Equal variâncias not assumido			1,261	167,426	,209	,112	,089	-	,064	,288	

	Equal varianc es assume d	,035	,85 2	,870	247	,385	,065	,075	-,082	,213
eae6	Equal varianc es not assume d			,855	175,28 4	,394	,065	,076	-,085	,216
	Equal varianc es assume d	1,253	,26 4	,904	247	,367	,069	,076	-,081	,218
eae7	Equal varianc es not assume d			,851	154,10 3	,396	,069	,081	-,091	,228
	Equal varianc es assume d	,193	,66 1	,928	247	,354	,100	,108	-,112	,313
eae8	Equal varianc es not assume d			,921	180,54 4	,358	,100	,109	-,115	,315
	Equal varianc es assume d	,565	,45 3	,831	247	,407	,078	,094	-,107	,262
eae9	Equal varianc es not assume d			,814	173,89 7	,417	,078	,096	-,111	,266
	Equal varianc es assume d	,487	,48 6	1,29 1	247	,198	,131	,102	-,069	,331
eae10	Equal varianc es not assume d			1,27 9	179,37 7	,203	,131	,103	-,071	,334
	Equal varianc es assume d	3,751	,05 4	1,96 1	247	,051	1,057	,539	-,005	2,119
Somaeae	Equal varianc es not assume d			1,86 0	157,76 3	,065	1,057	,568	-,065	2,179
	Equal varianc es assume d	4,851	,02 9	1,60 3	246	,110	,08529	,05322	- ,0195 3	,1901 2
AutoConfiança	Equal varianc es not			1,51 7	154,70 7	,131	,08529	,05624	- ,0258 0	,1963 9

dos 31 aos 35 anos	AutoDepreciação	assumido	1,718	,191	1,849	247	,066	,12461	,06738	-	,25733	
		Equal variâncias assumido								,00810		
					1,775	163,382	,078	,12461	,07020	-	,26323	
										,01400		
	eae1	assumido	4,919	,028	1,194	119	,235	,117	,098	-	,077	,311
		Equal variâncias not assumido										
					1,139	68,948	,259	,117	,103	-	,088	,322
	eae2	assumido	1,148	,286	1,316	119	,191	,144	,110	-	,073	,362
		Equal variâncias not assumido										
					1,321	78,553	,190	,144	,109	-	,073	,362
eae3	assumido	17,077	,000	2,526	119	,013	,228	,090	-	,049	,406	
	Equal variâncias not assumido											
				2,302	61,803	,025	,228	,099	-	,030	,426	
eae4	assumido	1,395	,240	1,102	119	,273	,119	,108	-	,095	,333	
	Equal variâncias not assumido											
				1,041	67,344	,302	,119	,114	-	,109	,348	
eae5	assumido	,011	,918	,812	119	,419	,106	,130	-	,152	,363	
	Equal variâncias not assumido											
				,833	83,339	,407	,106	,127	-	,146	,358	
eae6	assumido	,136	,713	1,053	119	,294	,121	,115	-	,106	,348	

	Equal varianc es not assume d			1,04 1	75,528	,301	,121	,116	-,110	,352
eae7	Equal varianc es assume d	,861	,35 5	1,59 3	119	,114	,170	,107	-,041	,382
	Equal varianc es not assume d			1,55 8	73,408	,124	,170	,109	-,048	,388
eae8	Equal varianc es assume d	,079	,77 9	1,06 9	119	,287	,157	,147	-,134	,449
	Equal varianc es not assume d			1,08 3	80,469	,282	,157	,145	-,132	,447
eae9	Equal varianc es assume d	6,092	,01 5	2,85 7	119	,005	,380	,133	,117	,643
	Equal varianc es not assume d			2,63 1	63,320	,011	,380	,144	,091	,668
eae10	Equal varianc es assume d	2,135	,14 7	1,35 7	119	,177	,182	,134	-,084	,448
	Equal varianc es not assume d			1,27 8	66,842	,206	,182	,142	-,102	,466
Somaeae	Equal varianc es assume d	12,57 5	,00 1	2,18 6	119	,031	1,724	,789	,162	3,286
	Equal varianc es not assume d			1,94 8	58,805	,056	1,724	,885	-,047	3,495
AutoConfiança	Equal varianc es assume d	1,197	,27 6	1,63 2	119	,105	,13432	,08230	- ,0286 5	,2972 9
	Equal varianc es not assume d			1,52 8	65,909	,131	,13432	,08788	- ,0411 4	,3097 9
AutoDepreciação	Equal varianc es	8,543	,00 4	2,17 6	119	,032	,21056	,09677	,0189 4	,4021 7

mais de 36
anos

	assumed									
	Equal variances not assumed		2,001	63,157	,050	,21056	,10520	,00033	,42078	
eae1	assumed	1,570	,212	1,091	131	,277	,114	,105	-,093	,321
	Equal variances not assumed		1,153	121,036	,251	,114	,099	-,082	,310	
eae2	assumed	,142	,706	,815	131	,416	,074	,091	-,106	,255
	Equal variances not assumed		,820	105,091	,414	,074	,091	-,106	,255	
eae3	assumed	,216	,643	,918	131	,360	,090	,098	-,103	,283
	Equal variances not assumed		,890	93,594	,375	,090	,101	-,110	,290	
eae4	assumed	,546	,461	,335	131	,738	,039	,116	-,190	,268
	Equal variances not assumed		,327	94,967	,745	,039	,119	-,197	,275	
eae5	assumed	,430	,513	-,176	131	,860	-,022	,124	-,268	,224
	Equal variances not assumed		-,172	95,948	,863	-,022	,127	-,274	,231	
eae6	assumed	,547	,461	,962	131	,338	,103	,107	-,109	,315
	Equal variances not assumed		,948	98,644	,345	,103	,109	-,113	,319	

	Equal variâncias assumidas	1,579	,211	1,695	131	,093	,163	,096	-,027	,354
eae7	Equal variâncias não assumidas			1,704	105,196	,091	,163	,096	-,027	,353
	Equal variâncias assumidas	1,704	,194	,938	131	,350	,143	,153	-,159	,446
eae8	Equal variâncias não assumidas			,991	120,577	,324	,143	,145	-,143	,430
	Equal variâncias assumidas	9,165	,003	2,492	131	,014	,323	,130	,067	,579
eae9	Equal variâncias não assumidas			2,704	127,183	,008	,323	,119	,087	,559
	Equal variâncias assumidas	,356	,552	1,201	131	,232	,175	,146	-,113	,464
eae10	Equal variâncias não assumidas			1,199	102,829	,233	,175	,146	-,115	,466
	Equal variâncias assumidas	2,377	,126	1,598	131	,112	1,203	,753	-,286	2,692
Somaeae	Equal variâncias não assumidas			1,667	117,050	,098	1,203	,722	-,226	2,632
	Equal variâncias assumidas	,190	,664	1,328	131	,187	,09875	,07437	-	,24587
AutoConfiança	Equal variâncias não assumidas			1,360	111,182	,177	,09875	,07262	-	,24265
	Equal variâncias assumidas	3,332	,070	1,518	131	,131	,14188	,09345	-	,32674
AutoDepreciação	Equal variâncias não			1,593	118,699	,114	,14188	,08908	-	,31828

Test T em função da variável estado civil da amostra para a Escala de Auto-Estima

assume									
d									

Group Statistics

estcivil		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	eae1	instrutores	322	3,57	,527	,029
		alunos	242	3,47	,562	,036
	eae2	instrutores	322	3,39	,500	,028
		alunos	241	3,26	,621	,040
	eae3	instrutores	322	3,63	,527	,029
		alunos	242	3,49	,665	,043
	eae4	instrutores	322	3,43	,594	,033
		alunos	242	3,30	,634	,041
	eae5	instrutores	322	3,45	,673	,038
		alunos	242	3,34	,729	,047
	eae6	instrutores	322	3,24	,604	,034
		alunos	242	3,17	,640	,041
	eae7	instrutores	322	3,26	,546	,030
		alunos	242	3,18	,657	,042
	eae8	instrutores	322	3,08	,840	,047
		alunos	242	2,98	,864	,056
	eae9	instrutores	322	3,33	,743	,041
		alunos	242	3,17	,791	,051
	eae10	instrutores	322	3,14	,772	,043
		alunos	242	3,01	,827	,053
Somaeae	instrutores	322	33,52	3,934	,219	
	alunos	242	32,36	5,028	,323	
AutoConfiança	instrutores	322	3,3770	,36664	,02043	
	alunos	241	3,2747	,49268	,03174	
AutoDepreciação	instrutores	322	3,3261	,52774	,02941	
	alunos	242	3,1975	,59889	,03850	
casado	eae1	instrutores	141	3,58	,495	,042
		alunos	108	3,49	,604	,058
	eae2	instrutores	141	3,37	,513	,043
		alunos	108	3,39	,544	,052
	eae3	instrutores	141	3,67	,516	,043

		alunos	108	3,56	,568	,055
	eae4	instrutores	141	3,40	,631	,053
		alunos	108	3,39	,639	,061
	eae5	instrutores	141	3,54	,660	,056
		alunos	108	3,54	,603	,058
	eae6	instrutores	141	3,32	,577	,049
		alunos	108	3,24	,545	,052
	eae7	instrutores	141	3,38	,543	,046
		alunos	108	3,24	,562	,054
	eae8	instrutores	141	3,30	,791	,067
		alunos	108	3,23	,827	,080
	eae9	instrutores	141	3,54	,615	,052
		alunos	108	3,32	,783	,075
	eae10	instrutores	141	3,31	,728	,061
		alunos	108	3,23	,781	,075
	Somaeae	instrutores	141	34,40	3,772	,318
		alunos	108	33,64	4,440	,427
	AutoConfiança	instrutores	141	3,4099	,40520	,03412
		alunos	108	3,3500	,41570	,04000
	AutoDepreciação	instrutores	141	3,4709	,46299	,03899
		alunos	108	3,3778	,56326	,05420
	eae1	instrutores	22	3,77	,429	,091
		alunos	7	3,29	,756	,286
	eae2	instrutores	22	3,45	,596	,127
		alunos	7	3,14	,690	,261
	eae3	instrutores	22	3,68	,477	,102
		alunos	7	3,29	,756	,286
	eae4	instrutores	22	3,45	,510	,109
		alunos	7	3,29	,756	,286
	eae5	instrutores	22	3,41	,854	,182
		alunos	7	3,14	,900	,340
	eae6	instrutores	22	3,59	,590	,126
		alunos	7	2,86	,690	,261
divorciado	eae7	instrutores	22	3,50	,512	,109
		alunos	7	3,00	,816	,309
	eae8	instrutores	22	3,36	,848	,181
		alunos	7	3,00	,816	,309
	eae9	instrutores	22	3,50	,740	,158
		alunos	7	3,14	1,215	,459
	eae10	instrutores	22	3,23	,922	,197
		alunos	7	3,14	1,069	,404
	Somaeae	instrutores	22	34,95	4,226	,901
		alunos	7	31,29	6,775	2,561
	AutoConfiança	instrutores	22	3,5545	,43175	,09205
		alunos	7	3,1143	,62029	,23445
	AutoDepreciação	instrutores	22	3,4364	,52964	,11292
		alunos	7	3,1429	,80593	,30461
	eae1	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	3,33	,516	,211
viuvo	eae2	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	3,17	,408	,167
	eae3	instrutores	1	3,00	.	.

	Equal varianc es not assume d			2,69 4	447,76 4	,007	,140	,052	,038	,242
eae4	Equal varianc es assume d	,025	,87 3	2,55 9	562	,011	,133	,052	,031	,235
	Equal varianc es not assume d			2,53 5	500,02 8	,012	,133	,053	,030	,236
eae5	Equal varianc es assume d	1,964	,16 2	1,82 5	562	,069	,108	,059	-,008	,225
	Equal varianc es not assume d			1,80 4	495,92 8	,072	,108	,060	-,010	,226
eae6	Equal varianc es assume d	,128	,72 1	1,30 3	562	,193	,069	,053	-,035	,172
	Equal varianc es not assume d			1,29 2	502,56 7	,197	,069	,053	-,036	,173
eae7	Equal varianc es assume d	2,843	,09 2	1,49 8	562	,135	,076	,051	-,024	,176
	Equal varianc es not assume d			1,45 9	462,44 4	,145	,076	,052	-,026	,178
eae8	Equal varianc es assume d	,005	,94 6	1,50 1	562	,134	,109	,072	-,033	,251
	Equal varianc es not assume d			1,49 6	511,49 7	,135	,109	,073	-,034	,251
eae9	Equal varianc es assume d	,065	,79 9	2,39 5	562	,017	,156	,065	,028	,283
	Equal varianc es not assume d			2,37 4	501,13 8	,018	,156	,066	,027	,284
eae10	Equal varianc es	,003	,95 6	1,92 6	562	,055	,130	,068	-,003	,264

		assumed										
		Equal variances not assumed		1,907	499,232	,057	,130	,068	-,004	,265		
		Equal variances assumed	13,333	,000	3,063	562	,002	1,156	,377	,415	1,897	
	Somaeae	Equal variances not assumed		2,960	443,362	,003	1,156	,391	,388	1,924		
		Equal variances assumed	16,675	,000	2,826	561	,005	,10233	,03621	,03120	,17346	
	AutoConfiança	Equal variances not assumed		2,711	425,527	,007	,10233	,03774	,02814	,17652		
		Equal variances assumed	2,929	,088	2,702	562	,007	,12857	,04759	,03510	,22204	
	AutoDepreciação	Equal variances not assumed		2,654	481,301	,008	,12857	,04845	,03337	,22376		
		Equal variances assumed	4,493	,035	1,304	247	,194	,091	,070	-,046	,228	
	eae1	Equal variances not assumed		1,270	204,219	,205	,091	,072	-,050	,232		
		Equal variances assumed	,361	,548	-,298	247	,766	-,020	,067	-,153	,113	
	casado	Equal variances not assumed		-,296	223,207	,767	-,020	,068	-,154	,114		
	eae2	Equal variances assumed	3,657	,057	1,477	247	,141	,102	,069	-,034	,238	
	eae3	Equal variances not assumed		1,458	218,402	,146	,102	,070	-,036	,240		

eae4	Equal varianc es assume d	,100	,75 2	,102	247	,919	,008	,081	-,152	,168
	Equal varianc es not assume d			,102	228,97 2	,919	,008	,081	-,152	,168
eae5	Equal varianc es assume d	,549	,45 9	,024	247	,981	,002	,081	-,158	,162
	Equal varianc es not assume d			,025	239,49 4	,980	,002	,080	-,156	,160
eae6	Equal varianc es assume d	1,229	,26 9	1,08 9	247	,277	,078	,072	-,063	,220
	Equal varianc es not assume d			1,09 7	236,50 4	,274	,078	,071	-,062	,219
eae7	Equal varianc es assume d	2,981	,08 5	2,01 8	247	,045	,142	,070	,003	,281
	Equal varianc es not assume d			2,00 9	226,45 6	,046	,142	,071	,003	,282
eae8	Equal varianc es assume d	,080	,77 8	,644	247	,520	,066	,103	-,137	,270
	Equal varianc es not assume d			,640	224,93 7	,523	,066	,104	-,138	,271
eae9	Equal varianc es assume d	11,09 7	,00 1	2,42 5	247	,016	,215	,089	,040	,390
	Equal varianc es not assume d			2,35 0	198,24 1	,020	,215	,091	,035	,395
eae10	Equal varianc es assume d	,526	,46 9	,839	247	,403	,081	,096	-,109	,270
	Equal varianc es not			,831	221,86 4	,407	,081	,097	-,111	,272

divorciado	Somaeae	assumed Equal variâncias	2,926	,088	1,469	247	,143	,765	,521	-,261	1,792	
		assumed Equal variâncias not assumed			1,438	209,167	,152	,765	,532	-,284	1,815	
	AutoConfiança	assumed Equal variâncias	,171	,679	1,144	247	,254	,05993	,05240	-	,04328	,16314
		assumed Equal variâncias not assumed			1,140	227,373	,256	,05993	,05258	-	,04367	,16353
	AutoDepreciação	assumed Equal variâncias	6,004	,015	1,431	247	,154	,09314	,06507	-	,03502	,22131
		assumed Equal variâncias not assumed			1,395	204,541	,165	,09314	,06677	-	,03850	,22478
	eae1	assumed Equal variâncias	4,998	,034	2,160	27	,040	,487	,226	,024	,950	
		assumed Equal variâncias not assumed			1,623	7,271	,147	,487	,300	-,217	1,191	
	eae2	assumed Equal variâncias	,213	,648	1,162	27	,255	,312	,268	-,239	,862	
		assumed Equal variâncias not assumed			1,074	9,039	,310	,312	,290	-,344	,968	
	eae3	assumed Equal variâncias	3,177	,086	1,656	27	,109	,396	,239	-,095	,887	
		assumed Equal variâncias not assumed			1,306	7,580	,230	,396	,303	-,310	1,102	
	eae4	assumed Equal variâncias	2,285	,142	,678	27	,503	,169	,249	-,342	,680	

	Equal varianc es not assume d			,552	7,814	,596	,169	,306	-,539	,877
eae5	Equal varianc es assume d	,033	,85 6	,710	27	,484	,266	,375	-,503	1,036
	Equal varianc es not assume d			,690	9,706	,506	,266	,386	-,597	1,129
eae6	Equal varianc es assume d	,054	,81 8	2,75 4	27	,010	,734	,266	,187	1,280
	Equal varianc es not assume d			2,53 4	8,980	,032	,734	,290	,078	1,389
eae7	Equal varianc es assume d	,427	,51 9	1,94 2	27	,063	,500	,257	-,028	1,028
	Equal varianc es not assume d			1,52 8	7,560	,167	,500	,327	-,263	1,263
eae8	Equal varianc es assume d	,349	,56 0	,997	27	,328	,364	,365	-,385	1,112
	Equal varianc es not assume d			1,01 7	10,470	,332	,364	,358	-,428	1,156
eae9	Equal varianc es assume d	3,570	,07 0	,948	27	,352	,357	,377	-,416	1,130
	Equal varianc es not assume d			,736	7,470	,484	,357	,486	-,777	1,491
eae10	Equal varianc es assume d	,027	,87 2	,203	27	,840	,084	,415	-,768	,936
	Equal varianc es not assume d			,188	9,034	,855	,084	,449	-,932	1,100
Somaeae	Equal varianc es	2,175	,15 2	1,72 3	27	,096	3,669	2,130	-,701	8,039

	assumed									
	Equal variances not assumed		1,351	7,544	,216	3,669	2,715	-2,658	9,995	
	assumed	,099	,756	2,113	27	,044	,44026	,20833	,01279	,86773
	AutoConfiança									
	Equal variances not assumed		1,748	7,938	,119	,44026	,25187	-	1,02186	
	assumed	2,085	,160	1,123	27	,271	,29351	,26128	-	,82961
	AutoDepreciação									
	Equal variances not assumed		,903	7,721	,394	,29351	,32487	-	1,04740	
	assumed	.	.	-,598	5	,576	-,333	,558	-1,767	1,100
	eae1									
	Equal variances not assumed		.	.	.	-,333	.	.	.	
	assumed	.	.	-,378	5	,721	-,167	,441	-1,300	,967
	eae2									
	Equal variances not assumed		.	.	.	-,167	.	.	.	
viuvo	assumed	.	.	-,1195	5	,286	-,667	,558	-2,100	,767
	eae3									
	Equal variances not assumed		.	.	.	-,667	.	.	.	
	assumed	.	.	-,378	5	,721	-,167	,441	-1,300	,967
	eae4									
	Equal variances not assumed		.	.	.	-,167	.	.	.	

	Equal varianc es assume d	.	.	- ,845	5	,437	-500	,592	-2,021	1,021
eae5	Equal varianc es not assume d	-500	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,205	5	,846	-167	,813	-2,257	1,923
eae6	Equal varianc es not assume d	-167	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,598	5	,576	-333	,558	-1,767	1,100
eae7	Equal varianc es not assume d	-333	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,205	5	,846	-167	,813	-2,257	1,923
eae8	Equal varianc es not assume d	-167	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,845	5	,437	-500	,592	-2,021	1,021
eae9	Equal varianc es not assume d	-500	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,598	5	,576	-333	,558	-1,767	1,100
eae10	Equal varianc es not assume d	-333	.	.	.
	Equal varianc es assume d	.	.	- ,707	5	,511	-3,333	4,716	- 15,457	8,791
Somaeae	Equal varianc es not	-3,333	.	.	.

Test T em função da variável IMC da amostra para a Escala de Auto-Estima

AutoConfiança	assumed Equal variances	.	.	,505	5	,635	-,23333	,46164	-	1,42002	,95335
	assumed Equal variances not assumed	-,23333
AutoDepreciação	assumed Equal variances	.	.	,835	5	,442	-,43333	,51876	-	1,76685	,90018
	assumed Equal variances not assumed	-,43333

Warnings

No statistics are computed for a split file in the Independent Samples table. The split file is: EscalaIMC=Obesidade tipo II.

Group Statistics

EscalaIMC		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	eae1	instrutores	251	3,57	,504	,032
		alunos	193	3,47	,540	,039
	eae2	instrutores	251	3,34	,516	,033
		alunos	192	3,26	,590	,043
	eae3	instrutores	251	3,58	,526	,033
		alunos	193	3,52	,613	,044
	eae4	instrutores	251	3,42	,556	,035
		alunos	193	3,37	,633	,046
	eae5	instrutores	251	3,44	,686	,043
		alunos	193	3,41	,695	,050
	eae6	instrutores	251	3,26	,554	,035

		alunos	193	3,17	,598	,043
	eae7	instrutores	251	3,29	,521	,033
		alunos	193	3,21	,630	,045
	eae8	instrutores	251	3,18	,807	,051
		alunos	193	3,06	,827	,060
	eae9	instrutores	251	3,32	,740	,047
		alunos	193	3,22	,800	,058
	eae10	instrutores	251	3,15	,796	,050
		alunos	193	3,10	,807	,058
	Somaeae	instrutores	251	33,56	3,891	,246
		alunos	193	32,76	4,822	,347
	AutoConfiança	instrutores	251	3,3777	,37070	,02340
		alunos	192	3,2906	,46254	,03338
	AutoDepreciação	instrutores	251	3,3347	,51150	,03229
		alunos	193	3,2622	,59079	,04253
	eae1	instrutores	225	3,59	,528	,035
		alunos	159	3,45	,623	,049
	eae2	instrutores	225	3,43	,496	,033
		alunos	159	3,32	,609	,048
	eae3	instrutores	225	3,70	,513	,034
		alunos	159	3,48	,674	,053
	eae4	instrutores	225	3,44	,624	,042
		alunos	159	3,27	,633	,050
	eae5	instrutores	225	3,50	,669	,045
		alunos	159	3,35	,713	,057
	eae6	instrutores	225	3,29	,650	,043
		alunos	159	3,21	,647	,051
Normal	eae7	instrutores	225	3,32	,580	,039
		alunos	159	3,18	,635	,050
	eae8	instrutores	225	3,13	,866	,058
		alunos	159	3,06	,873	,069
	eae9	instrutores	225	3,48	,675	,045
		alunos	159	3,22	,793	,063
	eae10	instrutores	225	3,24	,733	,049
		alunos	159	3,06	,821	,065
	Somaeae	instrutores	225	34,12	3,940	,263
		alunos	159	32,59	5,067	,402
	AutoConfiança	instrutores	225	3,4142	,39435	,02629
		alunos	159	3,2855	,48910	,03879
	AutoDepreciação	instrutores	225	3,4098	,51033	,03402
		alunos	159	3,2327	,60373	,04788
	eae1	instrutores	10	3,60	,516	,163
		alunos	9	3,89	,333	,111
	eae2	instrutores	10	3,30	,483	,153
		alunos	9	3,67	,500	,167
	eae3	instrutores	10	3,70	,483	,153
		alunos	9	3,78	,441	,147
Excesso de Peso	eae4	instrutores	10	3,20	1,033	,327
		alunos	9	3,44	,726	,242
	eae5	instrutores	10	3,60	,699	,221
		alunos	9	3,78	,441	,147
	eae6	instrutores	10	3,40	,516	,163

		alunos	9	3,33	,500	,167
	eae7	instrutores	10	3,20	,422	,133
		alunos	9	3,11	,601	,200
	eae8	instrutores	10	3,20	,632	,200
		alunos	9	2,89	1,167	,389
	eae9	instrutores	10	3,50	,707	,224
		alunos	9	3,33	,866	,289
	eae10	instrutores	10	3,40	,843	,267
		alunos	9	3,22	1,093	,364
	Somaeae	instrutores	10	34,10	4,149	1,312
		alunos	9	34,44	3,941	1,314
	AutoConfiança	instrutores	10	3,3400	,41150	,13013
		alunos	9	3,4889	,42557	,14186
	AutoDepreciação	instrutores	10	3,4800	,58271	,18427
		alunos	9	3,4000	,57446	,19149
	eae1	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae2	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae3	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	4,00	.	.
	eae4	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae5	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae6	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
Obesidade tipo II	eae7	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae8	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	2,00	.	.
	eae9	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eae10	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	Somaeae	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	30,00	.	.
	AutoConfiança	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,0000	.	.
	AutoDepreciação	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,0000	.	.

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIM C			Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
---------------	--	--	--	------------------------------

			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Magreza	eae1	Equal variances assumed	2,797	,095	2,077	442	,038	,103	,050	,006	,201
		Equal variances not assumed			2,058	398,116	,040	,103	,050	,005	,202
	eae2	Equal variances assumed	,029	,865	1,660	441	,098	,087	,053	-,016	,191
		Equal variances not assumed			1,631	380,330	,104	,087	,054	-,018	,193
	eae3	Equal variances assumed	7,391	,007	1,174	442	,241	,064	,054	-,043	,170
		Equal variances not assumed			1,151	377,681	,251	,064	,055	-,045	,172
	eae4	Equal variances assumed	1,572	,211	,963	442	,336	,054	,057	-,057	,166
		Equal variances not assumed			,947	383,677	,344	,054	,057	-,059	,167
	eae5	Equal variances assumed	,375	,541	,359	442	,720	,024	,066	-,106	,154
		Equal variances not assumed			,359	410,511	,720	,024	,066	-,106	,154
	eae6	Equal variances assumed	,000	,998	1,770	442	,077	,097	,055	-,011	,205
		Equal variances not assumed			1,752	396,250	,081	,097	,055	-,012	,206

eae7	Equal variance s assumed	1,780	,183	1,434	442	,152	,078	,055	-,029	,186
	Equal variance s not assumed			1,399	368,412	,163	,078	,056	-,032	,189
eae8	Equal variance s assumed	,571	,450	1,499	442	,134	,117	,078	-,036	,271
	Equal variance s not assumed			1,495	408,204	,136	,117	,078	-,037	,271
eae9	Equal variance s assumed	,830	,363	1,432	442	,153	,105	,073	-,039	,249
	Equal variance s not assumed			1,418	396,063	,157	,105	,074	-,041	,251
eae10	Equal variance s assumed	,040	,841	,691	442	,490	,053	,077	-,098	,204
	Equal variance s not assumed			,689	410,172	,491	,053	,077	-,098	,204
Somaeae	Equal variance s assumed	6,585	,011	1,934	442	,054	,800	,414	-,013	1,613
	Equal variance s not assumed			1,882	362,591	,061	,800	,425	-,036	1,636
AutoConfiança	Equal variance s assumed	6,320	,012	2,199	441	,028	,08706	,03960	,00924	,16489
	Equal variance s not assumed			2,136	358,651	,033	,08706	,04076	,00690	,16723
AutoDepreciação	Equal variance s assumed	4,621	,032	1,383	442	,167	,07249	,05240	-,03050	,17547
	Equal variance s not			1,358	380,130	,175	,07249	,05339	-,03250	,17747

Normal	eae1	assumed Equal variances	9,145	,003	2,375	382	,018	,140	,059	,024	,256
		assumed Equal variances not assumed			2,310	304,132	,022	,140	,061	,021	,260
	eae2	assumed Equal variances	2,029	,155	1,951	382	,052	,110	,057	-,001	,222
		assumed Equal variances not assumed			1,885	295,174	,060	,110	,059	-,005	,226
	eae3	assumed Equal variances	24,103	,000	3,700	382	,000	,224	,061	,105	,343
		assumed Equal variances not assumed			3,535	280,989	,000	,224	,063	,099	,349
	eae4	assumed Equal variances	1,692	,194	2,537	382	,012	,165	,065	,037	,293
		assumed Equal variances not assumed			2,531	337,323	,012	,165	,065	,037	,293
	eae5	assumed Equal variances	,811	,368	2,106	382	,036	,150	,071	,010	,290
		assumed Equal variances not assumed			2,084	326,646	,038	,150	,072	,008	,292
	eae6	assumed Equal variances	,418	,518	1,276	382	,203	,086	,067	-,046	,218
		assumed Equal variances not assumed			1,277	341,278	,202	,086	,067	-,046	,218
	eae7	assumed Equal variances	,602	,438	2,273	382	,024	,142	,063	,019	,265

		Equal variance s not assume d			2,23 8	320,55 5	,026	,142	,063	,017	,267
	eae8	Equal variance s assume d	,009	,92 6	,852	382	,395	,077	,090	-,100	,254
		Equal variance s not assume d			,851	338,58 0	,395	,077	,090	-,101	,254
	eae9	Equal variance s assume d	3,889	,04 9	3,39 5	382	,001	,255	,075	,108	,403
		Equal variance s not assume d			3,30 3	304,97 6	,001	,255	,077	,103	,408
	eae10	Equal variance s assume d	,118	,73 1	2,24 1	382	,026	,179	,080	,022	,336
		Equal variance s not assume d			2,19 8	315,67 8	,029	,179	,081	,019	,339
	Somaeae	Equal variance s assume d	14,29 1	,00 0	3,32 3	382	,001	1,529	,460	,624	2,433
		Equal variance s not assume d			3,18 5	285,16 3	,002	1,529	,480	,584	2,474
	AutoConfiança	Equal variance s assume d	4,451	,03 6	2,84 9	382	,005	,12869	,04518	,0398 6	,2175 1
		Equal variance s not assume d			2,74 6	292,90 9	,006	,12869	,04686	,0364 7	,2209 1
	AutoDepreciação	Equal variance s assume d	6,262	,01 3	3,10 3	382	,002	,17707	,05707	,0648 5	,2892 9
		Equal variance s not assume d			3,01 5	303,29 8	,003	,17707	,05874	,0614 9	,2926 6
Excesso de Peso	eae1	Equal variance s	10,13 9	,00 5	- 1,42 9	17	,171	-,289	,202	-,715	,137

	assumed									
	Equal variance			-						
	s not assumed			1,463	15,520	,164	-289	,198	-709	,131
	Equal variance			-						
	s assumed	,086	,773	1,625	17	,123	-367	,226	-843	,109
eae2	Equal variance			-						
	s not assumed			1,622	16,645	,124	-367	,226	-844	,111
	Equal variance			-						
	s assumed	,545	,470	,365	17	,720	-078	,213	-527	,372
eae3	Equal variance			-						
	s not assumed			,367	16,993	,718	-078	,212	-525	,369
	Equal variance			-						
	s assumed	,673	,423	,590	17	,563	-244	,414	-1,119	,630
eae4	Equal variance			-						
	s not assumed			,601	16,131	,556	-244	,407	-1,106	,617
	Equal variance			-						
	s assumed	2,121	,164	,654	17	,522	-178	,272	-752	,396
eae5	Equal variance			-						
	s not assumed			,670	15,342	,513	-178	,266	-743	,387
	Equal variance			-						
	s assumed	,320	,579	,285	17	,779	,067	,234	-427	,560
eae6	Equal variance			-						
	s not assumed			,286	16,894	,779	,067	,233	-426	,559
	Equal variance			-						
	s assumed	,220	,645	,376	17	,711	,089	,236	-409	,587
eae7	Equal variance			-						
	s not assumed			,369	14,185	,717	,089	,241	-427	,604

	Equal variance s assume d	7,706	,01 3	,733	17	,473	,311	,424	-,584	1,206
eae8	Equal variance s not assume d			,711	12,043	,490	,311	,437	-,641	1,264
	Equal variance s assume d	,813	,38 0	,462	17	,650	,167	,361	-,595	,929
eae9	Equal variance s not assume d			,456	15,515	,654	,167	,365	-,609	,943
	Equal variance s assume d	,413	,52 9	,399	17	,695	,178	,445	-,761	1,117
eae10	Equal variance s not assume d			,394	15,033	,699	,178	,451	-,784	1,140
	Equal variance s assume d	,053	,82 0	-, 185	17	,855	-,344	1,862	-, 4,272	3,584
Somaeae	Equal variance s not assume d			-, 186	16,939	,855	-,344	1,856	-, 4,262	3,573
	Equal variance s assume d	,004	,95 3	-, 775	17	,449	-,14889	,19214	-, 5,542 7	,2564 9
AutoConfiança	Equal variance s not assume d			-, 773	16,649	,450	-,14889	,19250	-, 5,556 8	,2579 1
	Equal variance s assume d	,017	,89 6	,301	17	,767	,08000	,26596	-, 4,811 3	,6411 3
AutoDepreciação	Equal variance s not assume d			,301	16,840	,767	,08000	,26575	-, 4,810 9	,6410 9

a No statistics are computed for one or more split files

Group Statistics

	instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somapspp	instrutores	486	33,03	6,135	,278
	alunos	363	30,20	5,955	,313
ConfiançaFísica	instrutores	486	11,6770	2,77258	,12577
	alunos	363	10,6915	2,57240	,13502
AparênciaFísica	instrutores	486	9,4156	1,70991	,07756
	alunos	363	9,8871	1,73235	,09092
ForçaFísica	instrutores	486	9,1440	2,36204	,10714
	alunos	363	9,9504	2,37337	,12457

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
somapspp	Equal variances assumed	,912	,340	6,721	847	,000	2,825	,420	2,000	3,650
	Equal variances not assumed			6,750	791,958	,000	2,825	,418	2,003	3,646
ConfiançaFísica	Equal variances	1,152	,283	5,283	847	,000	,98549	,18653	,61938	1,35161

Test T em função do variável grupo etário da amostra para o PSPP

	assumed									
	Equal			5,341	808,445	,000	,98549	,18452	,62331	1,34768
	variances									
	not									
	assumed									
	Equal	,034	,854	-	847	,000	-,47141	,11929	-,70555	-,23728
AparênciaFísica	variances			3,952						
	assumed									
	Equal			-	774,448	,000	-,47141	,11951	-,70602	-,23681
	variances			3,944						
	not									
	assumed									
	Equal	,288	,592	-	847	,000	-,80638	,16420	-	-,48410
ForçaFísica	variances			4,911					1,12866	
	assumed									
	Equal			-	777,945	,000	-,80638	,16431	-	-,48384
	variances			4,908					1,12892	
	not									
	assumed									

Group Statistics

Intervalidades		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	somapspp	instrutores	196	32,82	5,573	,398
		alunos	150	30,37	6,114	,499
	ConfiançaFísica	instrutores	196	11,8929	2,50410	,17886
		alunos	150	11,1533	2,59255	,21168
	AparênciaFísica	instrutores	196	9,6429	1,71718	,12266
		alunos	150	10,0467	1,81099	,14787
dos 26 aos 30 anos	ForçaFísica	instrutores	196	9,2857	2,15549	,15396
		alunos	150	10,0267	2,44386	,19954
	somapspp	instrutores	159	32,28	6,395	,507
		alunos	90	29,88	5,167	,545
	ConfiançaFísica	instrutores	159	11,3082	2,91862	,23146
		alunos	90	10,3222	2,41637	,25471
AparênciaFísica	instrutores	159	9,2956	1,64799	,13069	
	alunos	90	9,6889	1,62594	,17139	
dos 31 aos 35 anos	ForçaFísica	instrutores	159	9,4465	2,35369	,18666
		alunos	90	9,9778	2,10925	,22233
	somapspp	instrutores	81	34,84	6,137	,682
		alunos	40	30,05	6,308	,997
	ConfiançaFísica	instrutores	81	12,1358	2,84057	,31562
		alunos	40	10,3750	2,37171	,37500
AparênciaFísica	instrutores	81	9,2716	1,75366	,19485	
	alunos	40	9,6750	1,67006	,26406	
ForçaFísica	instrutores	81	8,4321	2,51465	,27941	
	alunos	40	10,1250	2,64272	,41785	
mais de 36 anos	somapspp	instrutores	50	33,30	6,932	,980

	alunos	83	30,33	6,367	,699
Confiança Física	instrutores	50	11,2600	3,05601	,43218
	alunos	83	10,4096	2,70517	,29693
Aparência Física	instrutores	50	9,1400	1,74975	,24745
	alunos	83	9,9157	1,72644	,18950
Força Física	instrutores	50	8,7800	2,68244	,37935
	alunos	83	9,6988	2,40292	,26375

Independent Samples Test

Intervalo de Idades			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
até aos 25 anos	somapspp	Equal variances assumed	1,242	,266	3,882	344	,000	2,448	,631	1,208	3,689
		Equal variances not assumed			3,834	304,637	,000	2,448	,638	1,192	3,704
	Confiança Física	Equal variances assumed	,444	,506	2,681	344	,008	,73952	,27585	,19696	1,28209
		Equal variances not assumed			2,669	315,017	,008	,73952	,27713	,19426	1,28478
	Aparência Física	Equal variances assumed	,437	,509	2,117	344	,035	-,40381	,19076	-,77901	-,02861
		Equal variances not assumed			2,102	311,795	,036	-,40381	,19212	-,78182	-,02580

		Equal varianc es not assume d			3,59 2	91,452	,001	1,76080	,49014	,78726	2,7343 5
		Equal varianc es assume d	,260	,61 1	- 1,20 9	119	,229	-,40340	,33369	- 1,0641 3	,25734
	AparênciaFís ica	Equal varianc es not assume d			- 1,22 9	81,285	,223	-,40340	,32817	- 1,0563 1	,24952
		Equal varianc es assume d	,998	,32 0	- 3,42 6	119	,001	- 1,69290	,49420	- 2,6714 8	- ,71433
	ForçaFísica	Equal varianc es not assume d			- 3,36 8	74,419	,001	- 1,69290	,50266	- 2,6943 8	- ,69142
		Equal varianc es assume d	1,22 9	,27 0	2,52 4	131	,013	2,975	1,179	,643	5,306
	somapspp	Equal varianc es not assume d			2,47 1	96,560	,015	2,975	1,204	,585	5,364
		Equal varianc es assume d	1,45 2	,23 0	1,67 2	131	,097	,85036	,50868	- ,15593	1,8566 5
	ConfiançaFís ica	Equal varianc es not assume d			1,62 2	93,701	,108	,85036	,52436	- ,19081	1,8915 3
mais de 36 anos		Equal varianc es assume d	,174	,67 7	- 2,49 7	131	,014	-,77566	,31064	- 1,3901 7	- ,16115
	AparênciaFís ica	Equal varianc es not assume d			- 2,48 9	102,30 1	,014	-,77566	,31168	- 1,3938 5	- ,15747
		Equal varianc es assume d	,683	,41 0	- 2,04 4	131	,043	-,91880	,44954	- 1,8080 9	- ,02950
	ForçaFísica	Equal varianc es not assume d			- 1,98 9	94,612	,050	-,91880	,46204	- 1,8361 0	- ,00149

Group Statistics

estcivil		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
	somapspp	instrutores	322	32,43	6,001	,334	
		alunos	242	30,26	5,946	,382	
solt	ConfiançaFísica	instrutores	322	11,5714	2,76316	,15399	
		alunos	242	10,9174	2,53306	,16283	
	AparênciaFísica	instrutores	322	9,5311	1,75456	,09778	
		alunos	242	10,0124	1,74156	,11195	
	ForçaFísica	instrutores	322	9,3354	2,28620	,12741	
		alunos	242	9,9711	2,31072	,14854	
casado	somapspp	instrutores	141	33,79	6,168	,519	
		alunos	108	30,08	5,873	,565	
	ConfiançaFísica	instrutores	141	11,7660	2,79703	,23555	
		alunos	108	10,2130	2,64063	,25409	
	AparênciaFísica	instrutores	141	9,2837	1,63150	,13740	
		alunos	108	9,5833	1,75150	,16854	
		ForçaFísica	instrutores	141	8,8936	2,44278	,20572
			alunos	108	9,9259	2,47871	,23851
divorciado	somapspp	instrutores	22	37,05	6,137	1,308	
		alunos	7	29,00	7,280	2,752	
	ConfiançaFísica	instrutores	22	12,8636	2,43575	,51930	
		alunos	7	10,2857	2,62769	,99317	
	AparênciaFísica	instrutores	22	8,6364	1,29267	,27560	
		alunos	7	10,1429	,89974	,34007	
		ForçaFísica	instrutores	22	8,0000	2,60037	,55440
			alunos	7	10,7143	2,81154	1,06266
viuvo	somapspp	instrutores	1	28,00	.	.	
		alunos	6	31,33	7,581	3,095	
	ConfiançaFísica	instrutores	1	7,0000	.	.	
		alunos	6	10,6667	2,16025	,88192	
	AparênciaFísica	instrutores	1	8,0000	.	.	
		alunos	6	10,0000	1,26491	,51640	
		ForçaFísica	instrutores	1	8,0000	.	.
			alunos	6	8,6667	2,58199	1,05409

Independent Samples Test

estcivil			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
solt	somapspp	Equal variances assumed	,192	,662	4,268	562	,000	2,170	,509	1,171	3,169
		Equal variances not assumed			4,273	521,668	,000	2,170	,508	1,173	3,168
	Confiança Física	Equal variances assumed	1,999	,158	2,883	562	,004	,65407	,22689	,20842	1,09973
		Equal variances not assumed			2,919	540,346	,004	,65407	,22411	,21384	1,09431
	Aparência Física	Equal variances assumed	,069	,793	3,235	562	,001	-,48134	,14880	-,77361	-,18908
		Equal variances not assumed			3,238	521,210	,001	-,48134	,14864	-,77335	-,18933
Força Física	Equal variances assumed	,153	,696	3,253	562	,001	-,63567	,19540	1,01947	-,25187	
	Equal variances not assumed			3,248	516,259	,001	-,63567	,19569	1,02012	-,25122	
casado	somapspp	Equal variances assumed	,686	,408	4,803	247	,000	3,711	,773	2,189	5,233
		Equal variances not assumed			4,835	235,642	,000	3,711	,768	2,199	5,223

		Equal variance s assume d	,017	,89 6	4,44 8	247	,000	1,55299	,34914	,86532	2,2406 7
	ConfiançaFísi ca	Equal variance s not assume d			4,48 2	236,46 0	,000	1,55299	,34648	,87041	2,2355 8
		Equal variance s assume d	,685	,40 9	- 1,39 1	247	,165	-,29965	,21541	- ,72391	,12462
	AparênciaFísi ca	Equal variance s not assume d			- 1,37 8	221,65 8	,170	-,29965	,21745	- ,72817	,12888
		Equal variance s assume d	,120	,72 9	- 3,28 4	247	,001	-1,03231	,31436	- 1,6514 8	- ,41313
	ForçaFísica	Equal variance s not assume d			- 3,27 7	228,68 7	,001	-1,03231	,31497	- 1,6529 3	- ,41168
		Equal variance s assume d	,363	,55 2	2,89 3	27	,007	8,045	2,781	2,339	13,752
	somapspp	Equal variance s not assume d			2,64 1	8,890	,027	8,045	3,047	1,140	14,951
		Equal variance s assume d	,603	,44 4	2,39 6	27	,024	2,57792	1,07606	,37003	4,7858 1
	ConfiançaFísi ca	Equal variance s not assume d			2,30 0	9,526	,045	2,57792	1,12075	,06379	5,0920 5
divorciad o		Equal variance s assume d	,409	,52 8	- 2,85 4	27	,008	-1,50649	,52784	- 2,5895 4	- ,42345
	AparênciaFísi ca	Equal variance s not assume d			- 3,44 2	14,662	,004	-1,50649	,43772	- 2,4413 5	- ,57164
		Equal variance s assume d	,156	,69 6	- 2,36 1	27	,026	-2,71429	1,14942	- 5,0727 0	- ,35587
	ForçaFísica	Equal variance s not			- 2,26 5	9,509	,048	-2,71429	1,19859	- 5,4037 0	- ,02487

Test T em função do variável IMC da amostra para o PSPP

viuvo	somapspp	assumed Equal variances	.	.	-.407	5	,701	-3,333	8,188	-.24,381	17,715	
		assumed Equal variances not assumed	-3,333	.	.	.	
	Confiança Física	assumed Equal variances	.	.	1,571	5	,177	-3,66667	2,33333	9,66469	-.2,33136	2,33136
		assumed Equal variances not assumed	-3,66667
	Aparência Física	assumed Equal variances	.	.	1,464	5	,203	-2,00000	1,36626	5,51208	-.1,51208	1,51208
		assumed Equal variances not assumed	-2,00000
	Força Física	assumed Equal variances	.	.	-.239	5	,821	-,66667	2,78887	7,83568	-.6,50234	6,50234
		assumed Equal variances not assumed	-,66667

Warnings

No statistics are computed for a split file in the Independent Samples table. The split file is: EscalaIMC=Obesidade tipo II.

Group Statistics

EscalaIMC		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	somapspp	instrutores	251	32,95	5,642	,356
		alunos	193	31,05	5,959	,429
	ConfiançaFísica	instrutores	251	11,8127	2,54417	,16059
		alunos	193	11,1917	2,41513	,17384
	AparênciaFísica	instrutores	251	9,4382	1,64413	,10378
		alunos	193	9,7617	1,66307	,11971
	ForçaFísica	instrutores	251	9,3625	2,25744	,14249
		alunos	193	10,1347	2,42223	,17436
Normal	somapspp	instrutores	225	33,31	6,606	,440
		alunos	159	29,26	5,884	,467
	ConfiançaFísica	instrutores	225	11,5511	3,01459	,20097
		alunos	159	10,1384	2,63971	,20934
	AparênciaFísica	instrutores	225	9,3289	1,76734	,11782
		alunos	159	10,0063	1,82284	,14456
	ForçaFísica	instrutores	225	8,8489	2,41541	,16103
		alunos	159	9,7736	2,32467	,18436
Excesso de Peso	somapspp	instrutores	10	28,60	5,835	1,845
		alunos	9	28,56	5,525	1,842
	ConfiançaFísica	instrutores	10	11,1000	2,64365	,83600
		alunos	9	9,6667	2,87228	,95743
	AparênciaFísica	instrutores	10	10,8000	1,54919	,48990
		alunos	9	10,3333	1,50000	,50000
	ForçaFísica	instrutores	10	10,3000	2,98329	,94340
		alunos	9	9,5556	2,12786	,70929
Obesidade tipo II	somapspp	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	30,00	.	.
	ConfiançaFísica	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	12,0000	.	.
	AparênciaFísica	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	12,0000	.	.
	ForçaFísica	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	9,0000	.	.

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIMC			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Magreza	somapspp	Equal variance	,113	,737	3,433	442	,001	1,900	,554	,813	2,988

		s assume d Equal variance s not assume d			3,40 9	401,42 9	,001	1,900	,557	,804	2,996
		Equal variance s assume d	,334	,56 4	2,60 6	442	,009	,62104	,23828	,15273	1,0893 4
	ConfiançaFisi ca	Equal variance s not assume d			2,62 4	422,95 1	,009	,62104	,23666	,15585	1,0862 2
		Equal variance s assume d	,422	,51 6	- 2,04 4	442	,042	-,32341	,15819	- ,63432	- ,01251
	AparênciaFisi ca	Equal variance s not assume d			- 2,04 1	410,82 4	,042	-,32341	,15843	- ,63485	- ,01198
		Equal variance s assume d	1,29 6	,25 6	- 3,46 1	442	,001	-,77217	,22311	- 1,2106 5	- ,33368
	ForçaFísica	Equal variance s not assume d			- 3,42 9	397,82 2	,001	-,77217	,22517	- 1,2148 4	- ,32949
		Equal variance s assume d	2,57 3	,11 0	6,18 3	382	,000	4,047	,654	2,760	5,334
	somapspp	Equal variance s not assume d			6,30 7	362,13 6	,000	4,047	,642	2,785	5,309
		Equal variance s assume d	3,68 9	,05 6	4,75 9	382	,000	1,41275	,29688	,82903	1,9964 6
Normal	ConfiançaFisi ca	Equal variance s not assume d			4,86 8	364,84 9	,000	1,41275	,29020	,84208	1,9834 2
		Equal variance s assume d	,056	,81 3	- 3,65 2	382	,000	-,67740	,18550	- 1,0421 4	- ,31267
	AparênciaFisi ca	Equal variance s not assume d			- 3,63 2	333,75 4	,000	-,67740	,18649	- 1,0442 5	- ,31055

Excesso de Peso	Força Física	Equal variance s assumed	,006	,939	-3,753	382	,000	-,92470	,24640	-1,40917	-	,44022
		Equal variance s not assumed			-3,778	348,122	,000	-,92470	,24478	-1,40613	-	,44326
	somapspp	Equal variance s assumed	,174	,682	,017	17	,987	,044	2,615	-5,473		5,561
		Equal variance s not assumed			,017	16,945	,987	,044	2,607	-5,457		5,546
	Confiança Física	Equal variance s assumed	1,257	,278	1,133	17	,273	1,43333	1,26520	-1,23600		4,10266
		Equal variance s not assumed			1,128	16,384	,276	1,43333	1,27105	-1,25604		4,12271
	Aparência Física	Equal variance s assumed	,102	,753	,665	17	,515	,46667	,70126	-1,01286		1,94619
		Equal variance s not assumed			,667	16,894	,514	,46667	,70000	-1,01091		1,94425
	Força Física	Equal variance s assumed	2,330	,145	,619	17	,544	,74444	1,20188	-1,79131		3,28020
		Equal variance s not assumed			,631	16,220	,537	,74444	1,18029	-1,75491		3,24379

a No statistics are computed for one or more split files

Group Statistics

	instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
eafs1	instrutores	486	2,63	,736	,033
	alunos	363	3,02	,958	,050
eafs2	instrutores	486	3,50	1,119	,051
	alunos	363	3,34	1,024	,054
eafs3	instrutores	486	2,32	1,003	,045
	alunos	363	2,42	,943	,050
eafs4	instrutores	486	2,10	1,065	,048
	alunos	363	2,24	1,106	,058
eafs5	instrutores	486	2,70	,886	,040
	alunos	363	3,07	,973	,051
eafs6	instrutores	486	1,68	,955	,043
	alunos	363	1,97	,970	,051
eafs7	instrutores	486	2,46	1,067	,048
	alunos	363	2,44	,994	,052
eafs8	instrutores	486	2,84	,955	,043
	alunos	363	3,09	,992	,052
eafs9	instrutores	486	2,52	1,230	,056
	alunos	363	2,72	1,209	,063
eafs10	instrutores	486	2,41	1,198	,054
	alunos	363	2,67	1,137	,060
eafs11	instrutores	486	3,43	1,072	,049
	alunos	363	3,76	1,025	,054
eafs12	instrutores	486	1,84	1,032	,047
	alunos	363	2,17	1,040	,055
somaeafs	instrutores	486	27,78	6,481	,294
	alunos	363	29,89	6,603	,347
Factor1	instrutores	486	3,0198	,58681	,02662
	alunos	363	3,2556	,63723	,03345
Factor2	instrutores	486	2,1881	,74503	,03380
	alunos	363	2,3758	,74392	,03905

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
eafs1	Equal variances assumed	,211	,646	-,619	847	,000	-,385	,058	-,499	-,271
	Equal variances not assumed			-,6377	656,872	,000	-,385	,060	-,503	-,266
eafs2	Equal variances assumed	7,196	,007	2,115	847	,035	,158	,075	,011	,305
	Equal variances not assumed			2,142	813,027	,032	,158	,074	,013	,304
eafs3	Equal variances assumed	1,853	,174	-,400	847	,162	-,095	,068	-,228	,038
	Equal variances not assumed			-,413	803,698	,158	-,095	,067	-,227	,037
eafs4	Equal variances assumed	,814	,367	-,940	847	,053	-,146	,075	-,293	,002
	Equal variances not assumed			-,929	763,872	,054	-,146	,076	-,294	,003
eafs5	Equal variances assumed	,040	,842	-,878	847	,000	-,377	,064	-,503	-,251
	Equal variances not assumed			-,798	737,660	,000	-,377	,065	-,504	-,249
eafs6	Equal variances assumed	,549	,459	-,389	847	,000	-,293	,067	-,424	-,162

	Equal variances not assumed			-	773,293	,000	-293	,067	-424	-162
	Equal variances assumed	3,252	,072	,251	847	,802	,018	,072	-123	,159
eafs7	Equal variances not assumed			,254	807,307	,800	,018	,071	-122	,158
	Equal variances assumed	,002	,964	-	847	,000	-248	,067	-380	-116
eafs8	Equal variances not assumed			-	763,388	,000	-248	,068	-381	-115
	Equal variances assumed	,002	,965	-	847	,018	-200	,085	-367	-034
eafs9	Equal variances not assumed			-	786,801	,018	-200	,084	-366	-035
	Equal variances assumed	2,211	,137	-	847	,001	-263	,081	-422	-103
eafs10	Equal variances not assumed			-	800,304	,001	-263	,081	-421	-104
	Equal variances assumed	1,125	,289	-	847	,000	-328	,073	-471	-185
eafs11	Equal variances not assumed			-	797,763	,000	-328	,073	-471	-186
	Equal variances assumed	,039	,843	-	847	,000	-335	,072	-476	-194
eafs12	Equal variances not assumed			-	776,897	,000	-335	,072	-477	-194
	Equal variances assumed	,030	,863	-	847	,000	-2,109	,453	-2,998	-1,219
somaeafs	Equal variances not assumed			-	772,075	,000	-2,109	,454	-3,001	-1,217
	Equal variances assumed	3,279	,071	-	847	,000	-23589	,04224	-31880	-15299
Factor1	Equal variances not assumed			-	743,248	,000	-23589	,04275	-31981	-15198
	Equal variances assumed	,029	,865	-	847	,000	-18771	,05165	-28909	-08633
Factor2	Equal variances not assumed			-	780,569	,000	-18771	,05164	-28908	-08634

Group Statistics

Intervalidades		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	eafs1	instrutores	196	2,68	,747	,053
		alunos	150	3,05	,965	,079
	eafs2	instrutores	196	3,45	1,087	,078
		alunos	150	3,25	1,016	,083
	eafs3	instrutores	196	2,35	1,073	,077
		alunos	150	2,48	,960	,078
	eafs4	instrutores	196	2,13	1,054	,075
		alunos	150	2,48	1,197	,098
	eafs5	instrutores	196	2,75	,902	,064
		alunos	150	3,05	1,015	,083
	eafs6	instrutores	196	1,80	1,011	,072
		alunos	150	2,14	1,049	,086
	eafs7	instrutores	196	2,57	1,077	,077
		alunos	150	2,69	1,011	,083
	eafs8	instrutores	196	2,89	,954	,068
		alunos	150	3,19	,981	,080
	eafs9	instrutores	196	2,80	1,219	,087
		alunos	150	3,00	1,182	,096
	eafs10	instrutores	196	2,57	1,220	,087
		alunos	150	2,75	1,183	,097
	eafs11	instrutores	196	3,55	1,034	,074
		alunos	150	3,83	,993	,081
	eafs12	instrutores	196	1,92	1,097	,078
		alunos	150	2,35	1,106	,090
somaeafs	instrutores	196	28,77	6,644	,475	
	alunos	150	31,21	6,954	,568	
Factor1	instrutores	196	3,0643	,58085	,04149	
	alunos	150	3,2747	,63141	,05155	
Factor2	instrutores	196	2,3039	,77762	,05554	
	alunos	150	2,5552	,76896	,06279	
dos 26 aos 30 anos	eafs1	instrutores	159	2,59	,713	,057
		alunos	90	3,04	1,016	,107
	eafs2	instrutores	159	3,48	1,168	,093
		alunos	90	3,48	1,083	,114

	eafs3	instrutores	159	2,26	,976	,077
		alunos	90	2,36	,987	,104
	eafs4	instrutores	159	2,16	1,147	,091
		alunos	90	2,23	1,082	,114
	eafs5	instrutores	159	2,69	,872	,069
		alunos	90	3,11	,941	,099
	eafs6	instrutores	159	1,61	,947	,075
		alunos	90	2,01	,942	,099
	eafs7	instrutores	159	2,43	1,082	,086
		alunos	90	2,31	,979	,103
	eafs8	instrutores	159	2,75	,933	,074
		alunos	90	3,10	1,039	,110
	eafs9	instrutores	159	2,38	1,241	,098
		alunos	90	2,60	1,216	,128
	eafs10	instrutores	159	2,43	1,250	,099
		alunos	90	2,84	1,059	,112
	eafs11	instrutores	159	3,33	1,094	,087
		alunos	90	3,78	,992	,105
	eafs12	instrutores	159	1,81	1,032	,082
		alunos	90	2,27	1,036	,109
	somaeafs	instrutores	159	27,33	6,682	,530
		alunos	90	30,09	6,466	,682
	Factor1	instrutores	159	2,9673	,59316	,04704
		alunos	90	3,3022	,65359	,06889
	Factor2	instrutores	159	2,1554	,76110	,06036
		alunos	90	2,3746	,75580	,07967
	eafs1	instrutores	81	2,59	,685	,076
		alunos	40	2,90	,982	,155
	eafs2	instrutores	81	3,63	1,066	,118
		alunos	40	3,38	,897	,142
	eafs3	instrutores	81	2,35	,951	,106
		alunos	40	2,28	,933	,148
	eafs4	instrutores	81	1,99	,994	,110
		alunos	40	1,95	1,011	,160
	eafs5	instrutores	81	2,57	,836	,093
		alunos	40	2,90	,928	,147
	eafs6	instrutores	81	1,59	,877	,097
		alunos	40	1,78	,947	,150
dos 31 aos 35 anos	eafs7	instrutores	81	2,42	1,011	,112
		alunos	40	2,05	,783	,124
	eafs8	instrutores	81	2,72	,855	,095
		alunos	40	2,88	,966	,153
	eafs9	instrutores	81	2,33	1,151	,128
		alunos	40	2,38	1,295	,205
	eafs10	instrutores	81	2,15	1,050	,117
		alunos	40	2,53	1,176	,186
	eafs11	instrutores	81	3,23	1,110	,123
		alunos	40	3,60	1,194	,189
	eafs12	instrutores	81	1,84	,941	,105
		alunos	40	1,80	,939	,148
	somaeafs	instrutores	81	26,81	5,895	,655
		alunos	40	27,50	6,449	1,020

mais de 36 anos	Factor1	instrutores	81	2,9481	,54843	,06094
		alunos	40	3,1300	,64934	,10267
	Factor2	instrutores	81	2,0952	,65854	,07317
		alunos	40	2,1071	,70637	,11169
	eafs1	instrutores	50	2,64	,851	,120
		alunos	83	2,99	,876	,096
	eafs2	instrutores	50	3,54	1,182	,167
		alunos	83	3,35	1,029	,113
	eafs3	instrutores	50	2,38	,901	,127
		alunos	83	2,43	,872	,096
	eafs4	instrutores	50	1,92	,944	,134
		alunos	83	1,96	,903	,099
	eafs5	instrutores	50	2,74	,944	,133
		alunos	83	3,16	,956	,105
	eafs6	instrutores	50	1,54	,838	,119
		alunos	83	1,71	,789	,087
	eafs7	instrutores	50	2,18	1,044	,148
		alunos	83	2,33	,977	,107
	eafs8	instrutores	50	3,10	1,129	,160
		alunos	83	2,98	,962	,106
	eafs9	instrutores	50	2,18	1,173	,166
		alunos	83	2,51	1,119	,123
	eafs10	instrutores	50	2,14	1,069	,151
		alunos	83	2,42	1,083	,119
eafs11	instrutores	50	3,62	1,028	,145	
	alunos	83	3,69	1,035	,114	
eafs12	instrutores	50	1,58	,883	,125	
	alunos	83	1,92	,872	,096	
somaeafs	instrutores	50	26,92	5,699	,806	
	alunos	83	28,45	5,592	,614	
Factor1	instrutores	50	3,1280	,63472	,08976	
	alunos	83	3,2313	,62663	,06878	
Factor2	instrutores	50	1,9886	,63222	,08941	
	alunos	83	2,1824	,61599	,06761	

Independent Samples Test

Intervalidades			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
até aos 25 anos	eafs1	Equal variances assumed	1,329	,250	-4,001	344	,000	-,368	,092	-,549	-,187

	Equal variance s not assumed			-3,869	273,108	,000	-,368	,095	-,555	-,181
eafs2	Equal variance s assumed	2,103	,148	1,809	344	,071	,207	,115	-,018	,433
	Equal variance s not assumed			1,825	330,584	,069	,207	,114	-,016	,431
eafs3	Equal variance s assumed	2,510	,114	1,196	344	,233	-,133	,111	-,352	,086
	Equal variance s not assumed			1,214	335,594	,226	-,133	,110	-,349	,083
eafs4	Equal variance s assumed	5,402	,021	2,864	344	,004	-,347	,121	-,586	-,109
	Equal variance s not assumed			2,816	298,078	,005	-,347	,123	-,590	-,105
eafs5	Equal variance s assumed	,290	,591	2,934	344	,004	-,303	,103	-,507	-,100
	Equal variance s not assumed			2,889	299,859	,004	-,303	,105	-,510	-,097
eafs6	Equal variance s assumed	,119	,731	3,041	344	,003	-,339	,111	-,558	-,120
	Equal variance s not assumed			3,025	314,557	,003	-,339	,112	-,559	-,119
eafs7	Equal variance s assumed	1,580	,210	1,058	344	,291	-,120	,114	-,344	,103
	Equal variance s not assumed			1,067	329,998	,287	-,120	,113	-,342	,102
eafs8	Equal variance s	1,025	,312	2,916	344	,004	-,306	,105	-,512	-,099

	assumed									
	Equal variance			-	316,20	,004	-,306	,105	-,513	-,099
	s not assumed			2,906	5					
	Equal variance	,527	,469	-	344	,119	-,204	,131	-,461	,053
	s assumed			1,564						
eafs9	Equal variance			-	325,57	,117	-,204	,130	-,460	,052
	s not assumed			1,570	7					
	Equal variance	,292	,589	-	344	,168	-,180	,131	-,437	,077
	s assumed			1,381						
eafs10	Equal variance			-	325,52	,167	-,180	,130	-,436	,076
	s not assumed			1,387	2					
	Equal variance	1,658	,199	-	344	,011	-,282	,110	-,499	-,065
	s assumed			2,561						
eafs11	Equal variance			-	326,93	,010	-,282	,110	-,498	-,067
	s not assumed			2,575	4					
	Equal variance	,293	,588	-	344	,000	-,435	,119	-,670	-,200
	s assumed			3,642						
eafs12	Equal variance			-	319,46	,000	-,435	,120	-,670	-,200
	s not assumed			3,638	2					
	Equal variance	,271	,603	-	344	,001	-2,443	,736	-	-,996
	s assumed			3,321					3,890	
somaeafs	Equal variance			-	313,14	,001	-2,443	,740	-	-,987
	s not assumed			3,301	0				3,899	
	Equal variance	2,481	,116	-	344	,001	-,21038	,06544	-	-
	s assumed			3,215					,33910	,08166
Factor1	Equal variance			-	306,31	,002	-,21038	,06618	-	-
	s not assumed			3,179	9				,34060	,08016

dos 26 aos 30 anos	Factor2	Equal variance s assume d	,001	,97 3	- 2,99 3	344	,003	-,25130	,08395	- ,4164 3	- ,0861 8
		Equal variance s not assume d			- 2,99 8	322,53 6	,003	-,25130	,08383	- ,4162 2	- ,0863 8
	eafs1	Equal variance s assume d	2,092	,14 9	- 4,11 5	247	,000	-,453	,110	-,670	-,236
		Equal variance s not assume d			- 3,74 3	139,52 3	,000	-,453	,121	-,693	-,214
	eafs2	Equal variance s assume d	,950	,33 1	,001	247	,999	,000	,150	-,296	,296
		Equal variance s not assume d			,001	196,72 8	,999	,000	,147	-,290	,290
	eafs3	Equal variance s assume d	,024	,87 6	-,756	247	,450	-,098	,129	-,352	,157
		Equal variance s not assume d			-,754	183,20 6	,452	-,098	,130	-,353	,158
	eafs4	Equal variance s assume d	,815	,36 7	-,471	247	,638	-,070	,148	-,362	,222
		Equal variance s not assume d			-,479	194,04 2	,633	-,070	,146	-,357	,218
	eafs5	Equal variance s assume d	,124	,72 5	- 3,59 3	247	,000	-,426	,118	-,659	-,192
		Equal variance s not assume d			- 3,51 8	173,47 0	,001	-,426	,121	-,664	-,187
eafs6	Equal variance s assume d	,023	,87 9	- 3,21 6	247	,001	-,401	,125	-,647	-,155	
	Equal variance s not			- 3,22 1	185,77 4	,002	-,401	,125	-,647	-,155	

	assumed										
	Equal variance	1,972	,161	,890	247	,374	,123	,138	-,149	,395	
eafs7	assumed										
	Equal variance			,915	200,646	,361	,123	,134	-,142	,388	
	s not assumed										
	Equal variance	,224	,636	2,692	247	,008	-,345	,128	-,598	-,093	
eafs8	assumed										
	Equal variance			-	168,890	,010	-,345	,132	-,606	-,084	
	s not assumed			2,612							
	Equal variance	,000	,986	1,370	247	,172	-,223	,163	-,543	,097	
eafs9	assumed										
	Equal variance			-	188,064	,170	-,223	,162	-,541	,096	
	s not assumed			1,378							
	Equal variance	7,989	,005	2,626	247	,009	-,410	,156	-,718	-,103	
eafs10	assumed										
	Equal variance			-	210,907	,006	-,410	,149	-,705	-,116	
	s not assumed			2,749							
	Equal variance	,884	,348	3,229	247	,001	-,451	,140	-,726	-,176	
eafs11	assumed										
	Equal variance			-	200,238	,001	-,451	,136	-,719	-,183	
	s not assumed			3,318							
	Equal variance	,003	,958	3,339	247	,001	-,455	,136	-,724	-,187	
eafs12	assumed										
	Equal variance			-	184,272	,001	-,455	,137	-,725	-,186	
	s not assumed			3,336							
somaeafs	assumed	,057	,812	3,163	247	,002	-2,756	,871	4,472	1,039	
	Equal variance			-							
	s not assumed			3,163							

		Equal variance s not assumed			-	3,192	190,013	,002	-2,756	,863	-	4,459	-	1,053
		Equal variance s assumed	,562	,454	-	4,124	247	,000	-,33493	,08121	-	,49487	-	,17498
	Factor1	Equal variance s not assumed			-	4,015	170,458	,000	-,33493	,08342	-	,49960	-	,17025
		Equal variance s assumed	,176	,675	-	2,188	247	,030	-,21917	,10015	-	,41642	-	,02192
	Factor2	Equal variance s not assumed			-	2,193	185,980	,030	-,21917	,09995	-	,41635	-	,02198
		Equal variance s assumed	,786	,377	-	2,002	119	,048	-,307	,154	-	-,612	-	-,003
	eafs1	Equal variance s not assumed			-	1,778	58,365	,081	-,307	,173	-	-,653	-	,039
		Equal variance s assumed	3,151	,078	-	1,300	119	,196	,255	,196	-	-,133	-	,642
	eafs2	Equal variance s not assumed			-	1,378	90,829	,172	,255	,185	-	-,112	-	,622
		Equal variance s assumed	,110	,741	-	,387	119	,699	,071	,183	-	-,291	-	,432
	eafs3	Equal variance s not assumed			-	,389	79,088	,698	,071	,181	-	-,291	-	,432
		Equal variance s assumed	,001	,974	-	,195	119	,846	,038	,193	-	-,345	-	,420
	eafs4	Equal variance s not assumed			-	,194	76,555	,847	,038	,194	-	-,349	-	,425
		Equal variance s	,248	,620	-	1,982	119	,050	-,332	,168	-	-,664	-	,000

dos 31 aos
35 anos

	assumed									
	Equal variance			-						
	s not assumed			1,912	70,936	,060	-,332	,174	-,678	,014
	Equal variance	,096	,757	-						
eafs6	s assumed			1,048	119	,297	-,182	,174	-,527	,162
	Equal variance			-						
	s not assumed			1,021	72,689	,311	-,182	,179	-,539	,174
	Equal variance	11,192	,001	2,031	119	,045	,370	,182	,009	,730
eafs7	s assumed									
	Equal variance			2,212	97,448	,029	,370	,167	,038	,701
	s not assumed									
	Equal variance	,004	,948	-,921	119	,359	-,159	,173	-,501	,183
eafs8	s assumed									
	Equal variance			-,884	69,919	,380	-,159	,180	-,518	,200
	s not assumed									
	Equal variance	1,740	,190	-,180	119	,858	-,042	,232	-,501	,418
eafs9	s assumed									
	Equal variance			-,173	70,176	,863	-,042	,241	-,523	,440
	s not assumed									
	Equal variance	1,558	,214	-						
eafs10	s assumed			1,784	119	,077	-,377	,211	-,795	,041
	Equal variance			-						
	s not assumed			1,716	70,416	,091	-,377	,220	-,815	,061
	Equal variance			-						
	s assumed	1,153	,285	1,661	119	,099	-,365	,220	-,801	,070
eafs11	s assumed									
	Equal variance			-						
	s not assumed			1,621	72,910	,109	-,365	,225	-,815	,084

		Equal variance s assume d	,016	,89 9	,217	119	,828	,040	,182	-,320	,399
	eafs12	Equal variance s not assume d			,217	77,955	,828	,040	,182	-,322	,401
		Equal variance s assume d	,113	,73 7	-,583	119	,561	-,685	1,175	- 3,013	1,642
	somaeaf s	Equal variance s not assume d			-,565	71,862	,574	-,685	1,212	- 3,101	1,731
		Equal variance s assume d	,806	,37 1	- 1,61 3	119	,109	-,18185	,11275	- ,4051 0	,0414 0
	Factor1	Equal variance s not assume d			- 1,52 3	67,249	,132	-,18185	,11939	- ,4201 4	,0564 4
		Equal variance s assume d	,022	,88 2	-,091	119	,927	-,01190	,13036	- ,2700 4	,2462 3
	Factor2	Equal variance s not assume d			-,089	73,099	,929	-,01190	,13352	- ,2780 1	,2542 0
		Equal variance s assume d	2,853	,09 4	- 2,24 1	131	,027	-,348	,155	-,655	-,041
	eafs1	Equal variance s not assume d			- 2,25 8	105,77 0	,026	-,348	,154	-,654	-,042
		Equal variance s assume d	3,026	,08 4	,978	131	,330	,191	,195	-,195	,576
mais de 36 anos	eafs2	Equal variance s not assume d			,945	92,481	,347	,191	,202	-,210	,591
		Equal variance s assume d	,040	,84 2	-,340	131	,734	-,054	,158	-,366	,259
	eafs3	Equal variance s not			-,337	100,75 3	,737	-,054	,159	-,370	,262

eafs4	assumed Equal variances	1,345	,248	-,267	131	,790	-,044	,164	-,369	,282
	assumed Equal variances not assumed			-,264	99,793	,793	-,044	,166	-,374	,286
eafs5	assumed Equal variances	,048	,827	- 2,446	131	,016	-,417	,170	-,754	-,080
	assumed Equal variances not assumed			- 2,454	104,485	,016	-,417	,170	-,753	-,080
eafs6	assumed Equal variances	,007	,935	- 1,181	131	,240	-,171	,145	-,457	,115
	assumed Equal variances not assumed			- 1,164	98,518	,247	-,171	,147	-,462	,120
eafs7	assumed Equal variances	,003	,959	-,810	131	,420	-,145	,179	-,500	,210
	assumed Equal variances not assumed			-,796	98,027	,428	-,145	,182	-,507	,217
eafs8	assumed Equal variances	2,499	,116	,674	131	,501	,124	,184	-,240	,488
	assumed Equal variances not assumed			,648	90,858	,519	,124	,191	-,256	,504
eafs9	assumed Equal variances	,125	,724	- 1,598	131	,112	-,326	,204	-,730	,078
	assumed Equal variances not assumed			- 1,580	99,622	,117	-,326	,206	-,736	,083
eafs10	assumed Equal variances	,076	,783	- 1,460	131	,147	-,282	,193	-,663	,100

Test T em função do variável estado civil da amostra para o SPAS

	Equal variance s not assumed			-1,464	104,471	,146	-,282	,192	-,663	,100
eafs11	Equal variance s assumed	,000	,987	-,361	131	,719	-,067	,185	-,432	,299
	Equal variance s not assumed			-,362	103,960	,718	-,067	,185	-,433	,299
eafs12	Equal variance s assumed	,171	,680	2,140	131	,034	-,336	,157	-,646	-,025
	Equal variance s not assumed			2,133	102,437	,035	-,336	,157	-,648	-,024
somaeafs	Equal variance s assumed	,034	,855	1,513	131	,133	-1,526	1,008	3,521	,469
	Equal variance s not assumed			1,506	101,849	,135	-1,526	1,013	3,535	,484
Factor1	Equal variance s assumed	,025	,875	-,917	131	,361	-,10333	,11272	3,2632	,11967
	Equal variance s not assumed			-,914	102,348	,363	-,10333	,11309	3,2762	,12097
Factor2	Equal variance s assumed	,052	,820	1,741	131	,084	-,19387	,11137	4,1419	,02645
	Equal variance s not assumed			1,730	101,278	,087	-,19387	,11210	4,1624	,02849

Group Statistics

estcivil		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	eafs1	instrutores	322	2,65	,704	,039
		alunos	242	2,99	,962	,062
	eafs2	instrutores	322	3,51	1,109	,062
		alunos	242	3,35	1,052	,068
	eafs3	instrutores	322	2,30	1,028	,057
		alunos	242	2,40	,947	,061
	eafs4	instrutores	322	2,12	1,091	,061
		alunos	242	2,33	1,156	,074
	eafs5	instrutores	322	2,72	,881	,049
		alunos	242	3,04	,972	,062
	eafs6	instrutores	322	1,72	,978	,055
		alunos	242	2,02	1,012	,065
	eafs7	instrutores	322	2,45	1,053	,059
		alunos	242	2,50	1,020	,066
	eafs8	instrutores	322	2,85	,967	,054
		alunos	242	3,10	,993	,064
	eafs9	instrutores	322	2,62	1,243	,069
		alunos	242	2,80	1,226	,079
	eafs10	instrutores	322	2,52	1,221	,068
		alunos	242	2,76	1,134	,073
	eafs11	instrutores	322	3,45	1,047	,058
		alunos	242	3,78	1,031	,066
	eafs12	instrutores	322	1,86	1,064	,059
		alunos	242	2,27	1,093	,070
somaeafs	instrutores	322	28,12	6,640	,370	
	alunos	242	30,35	6,817	,438	
Factor1	instrutores	322	3,0366	,58753	,03274	
	alunos	242	3,2504	,62793	,04036	
Factor2	instrutores	322	2,2267	,76820	,04281	
	alunos	242	2,4404	,76408	,04912	
casado	eafs1	instrutores	141	2,60	,802	,068
		alunos	108	3,06	,915	,088
	eafs2	instrutores	141	3,50	1,150	,097
		alunos	108	3,33	1,005	,097
	eafs3	instrutores	141	2,36	,973	,082
		alunos	108	2,44	,969	,093
	eafs4	instrutores	141	2,08	1,008	,085
		alunos	108	2,08	,987	,095
	eafs5	instrutores	141	2,67	,906	,076
		alunos	108	3,13	,938	,090
	eafs6	instrutores	141	1,63	,921	,078
		alunos	108	1,87	,897	,086
	eafs7	instrutores	141	2,52	1,099	,093
		alunos	108	2,33	,957	,092
	eafs8	instrutores	141	2,83	,941	,079
		alunos	108	3,06	,975	,094
	eafs9	instrutores	141	2,31	1,166	,098
		alunos	108	2,59	1,200	,115
	eafs10	instrutores	141	2,18	1,119	,094

		alunos	108	2,51	1,131	,109
	eafs11	instrutores	141	3,43	1,123	,095
		alunos	108	3,76	,994	,096
	eafs12	instrutores	141	1,82	,961	,081
		alunos	108	1,94	,868	,083
	somaeafs	instrutores	141	27,33	5,962	,502
		alunos	108	29,04	6,114	,588
	Factor1	instrutores	141	3,0043	,58577	,04933
		alunos	108	3,2667	,63186	,06080
	Factor2	instrutores	141	2,1287	,67554	,05689
		alunos	108	2,2513	,70552	,06789
	eafs1	instrutores	22	2,55	,800	,171
		alunos	7	3,00	1,155	,436
	eafs2	instrutores	22	3,41	1,141	,243
		alunos	7	3,43	,787	,297
	eafs3	instrutores	22	2,36	,848	,181
		alunos	7	2,86	,690	,261
	eafs4	instrutores	22	1,82	1,053	,224
		alunos	7	1,71	,951	,360
	eafs5	instrutores	22	2,55	,858	,183
		alunos	7	3,14	1,464	,553
	eafs6	instrutores	22	1,36	,790	,168
		alunos	7	2,00	,816	,309
	eafs7	instrutores	22	2,18	1,097	,234
		alunos	7	2,43	,976	,369
divorciado	eafs8	instrutores	22	2,59	,854	,182
		alunos	7	2,86	1,215	,459
	eafs9	instrutores	22	2,27	1,279	,273
		alunos	7	2,00	,816	,309
	eafs10	instrutores	22	2,18	1,140	,243
		alunos	7	2,43	1,272	,481
	eafs11	instrutores	22	3,23	1,152	,246
		alunos	7	3,14	1,215	,459
	eafs12	instrutores	22	1,64	1,049	,224
		alunos	7	2,43	1,272	,481
	somaeafs	instrutores	22	25,59	7,049	1,503
		alunos	7	28,43	6,655	2,515
	Factor1	instrutores	22	2,8636	,59645	,12716
		alunos	7	3,1143	,86300	,32618
	Factor2	instrutores	22	1,9740	,80043	,17065
		alunos	7	2,2653	,64115	,24233
	eafs1	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	3,50	1,378	,563
	eafs2	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	3,17	,408	,167
	eafs3	instrutores	1	3,00	.	.
viuvo		alunos	6	2,33	,516	,211
	eafs4	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	2,00	,894	,365
	eafs5	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	3,33	1,211	,494
	eafs6	instrutores	1	2,00	.	.

	alunos	6	1,67	,516	,211
eafs7	instrutores	1	2,00	.	.
	alunos	6	2,17	,408	,167
eafs8	instrutores	1	4,00	.	.
	alunos	6	3,33	1,211	,494
eafs9	instrutores	1	4,00	.	.
	alunos	6	2,50	,548	,224
eafs10	instrutores	1	4,00	.	.
	alunos	6	2,33	1,033	,422
eafs11	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	3,83	1,169	,477
eafs12	instrutores	1	2,00	.	.
	alunos	6	2,00	,894	,365
somaeafs	instrutores	1	33,00	.	.
	alunos	6	28,67	5,715	2,333
Factor1	instrutores	1	3,2000	.	.
	alunos	6	3,4333	,94163	,38442
Factor2	instrutores	1	2,8571	.	.
	alunos	6	2,1429	,40406	,16496

Independent Samples Test

estcivil			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
solt	eafs1	Equal variances assumed	1,781	,183	4,782	562	,000	-,335	,070	-,473	-,198
		Equal variances not assumed			4,581	422,638	,000	-,335	,073	-,479	-,192
	eafs2	Equal variances assumed	1,906	,168	1,758	562	,079	,162	,092	-,019	,343
		Equal variances not assumed			1,771	532,545	,077	,162	,092	-,018	,342
	eafs3	Equal variances assumed	2,700	,101	1,165	562	,244	-,099	,085	-,265	,068
		Equal variances not assumed			1,179	539,467	,239	-,099	,084	-,263	,066
	eafs4	Equal variances assumed	1,471	,226	2,243	562	,025	-,214	,095	-,401	-,027

		Equal variance s not assumed			- 4,52 0	511,63 6	,000	-416	,092	-596	-235
	somaeaf s	Equal variance s assumed	,006	,93 7	- 3,90 1	562	,000	-2,229	,571	-3,351	-1,107
		Equal variance s not assumed			- 3,88 7	511,85 5	,000	-2,229	,574	-3,356	-1,102
	Factor1	Equal variance s assumed	1,04 4	,30 7	- 4,15 2	562	,000	-2,1377	,05149	-3,1490	-1,1264
		Equal variance s not assumed			- 4,11 3	499,97 0	,000	-2,1377	,05197	-3,1588	-1,1165
	Factor2	Equal variance s assumed	,109	,74 1	- 3,27 7	562	,001	-2,1367	,06520	-3,4174	-0,8560
		Equal variance s not assumed			- 3,27 9	520,65 5	,001	-2,1367	,06515	-3,4167	-0,8567
	eafs1	Equal variance s assumed	1,29 2	,25 7	- 4,21 7	247	,000	-460	,109	-675	-245
		Equal variance s not assumed			- 4,14 3	213,34 8	,000	-460	,111	-679	-241
	eafs2	Equal variance s assumed	4,83 0	,02 9	1,17 1	247	,243	,163	,139	-111	,438
		Equal variance s not assumed			1,19 2	242,72 4	,234	,163	,137	-106	,433
	eafs3	Equal variance s assumed	,061	,80 5	-592	247	,555	-073	,124	-318	,171
casado		Equal variance s not assumed			-592	230,81 6	,555	-073	,124	-318	,171
	eafs4	Equal variance s assumed	,600	,43 9	-042	247	,967	-005	,128	-257	,246
		Equal variance s not assumed			-042	232,68 3	,967	-005	,127	-256	,246
	eafs5	Equal variance s assumed	,152	,69 7	- 3,87 4	247	,000	-456	,118	-688	-224
		Equal variance s not assumed			- 3,85 6	226,27 1	,000	-456	,118	-689	-223

	Equal variance s	,026	,87 2	- 2,05 3	247	,041	-,239	,116	-,469	-,010
eafs6	assumed Equal variance s not assumed			- 2,06 0	233,27 9	,040	-,239	,116	-,468	-,010
	Equal variance s	1,76 9	,18 5	1,38 6	247	,167	,184	,133	-,078	,446
eafs7	assumed Equal variance s not assumed			1,41 2	242,93 2	,159	,184	,131	-,073	,442
	Equal variance s	,314	,57 6	- 1,84 7	247	,066	-,226	,122	-,466	,015
eafs8	assumed Equal variance s not assumed			- 1,83 9	226,16 6	,067	-,226	,123	-,468	,016
	Equal variance s	1,43 4	,23 2	- 1,85 8	247	,064	-,281	,151	-,578	,017
eafs9	assumed Equal variance s not assumed			- 1,85 1	226,96 9	,065	-,281	,152	-,579	,018
	Equal variance s	,229	,63 3	- 2,26 0	247	,025	-,325	,144	-,608	-,042
eafs10	assumed Equal variance s not assumed			- 2,25 6	229,06 6	,025	-,325	,144	-,609	-,041
	Equal variance s	1,50 6	,22 1	- 2,44 2	247	,015	-,334	,137	-,603	-,065
eafs11	assumed Equal variance s not assumed			- 2,48 1	241,80 6	,014	-,334	,134	-,599	-,069
	Equal variance s	3,22 7	,07 4	- 1,01 5	247	,311	-,120	,118	-,352	,113
eafs12	assumed Equal variance s not assumed			- 1,02 9	240,33 6	,305	-,120	,116	-,349	,109
	Equal variance s	,351	,55 4	- 2,21 9	247	,027	-1,711	,771	-3,229	-,192
somaef s	assumed Equal variance s not assumed			- 2,21 2	227,42 8	,028	-1,711	,773	-3,235	-,187
Factor1	Equal variance s assumed	1,61 7	,20 5	- 3,38 5	247	,001	-,26241	,07751	-,41508	-,10974

		Equal variance s not assumed			- 3,35 2	221,03 4	,001	-,26241	,07830	-,41671	-,10811
	Factor2	Equal variance s assumed	1,29 5	,25 6	- 1,39 3	247	,165	-,12265	,08806	-,29610	,05080
		Equal variance s not assumed			- 1,38 5	225,17 7	,168	-,12265	,08857	-,29719	,05189
	eafs1	Equal variance s assumed	,213	,64 8	- 1,17 5	27	,250	-,455	,387	-1,248	,339
		Equal variance s not assumed			-970	7,922	,361	-,455	,469	-1,537	,628
	eafs2	Equal variance s assumed	1,62 9	,21 3	-,042	27	,967	-,019	,465	-,974	,935
		Equal variance s not assumed			-,051	14,814	,960	-,019	,384	-,839	,800
	eafs3	Equal variance s assumed	1,74 6	,19 8	- 1,39 5	27	,174	-,494	,354	-1,219	,232
		Equal variance s not assumed			- 1,55 5	12,333	,145	-,494	,317	-1,183	,196
	eafs4	Equal variance s assumed	,064	,80 3	,232	27	,818	,104	,447	-,814	1,022
		Equal variance s not assumed			,245	11,106	,811	,104	,424	-,828	1,036
	eafs5	Equal variance s assumed	2,00 4	,16 8	- 1,34 4	27	,190	-,597	,444	-1,509	,314
		Equal variance s not assumed			- 1,02 5	7,358	,338	-,597	,583	-1,962	,767
	eafs6	Equal variance s assumed	,002	,96 8	- 1,84 3	27	,076	-,636	,345	-1,345	,072
		Equal variance s not assumed			- 1,81 0	9,852	,101	-,636	,352	-1,421	,148
	eafs7	Equal variance s assumed	,177	,67 7	-,531	27	,600	-,247	,465	-1,201	,707
		Equal variance s not assumed			-,565	11,274	,583	-,247	,437	-1,205	,712

divorciado

		Equal variance s	,028	,86 7	-,648	27	,522	-,266	,411	-1,109	,576
	eafs8	assumed Equal variance s not assumed			-,539	7,979	,605	-,266	,494	-1,406	,873
		Equal variance s	1,99 5	,16 9	,527	27	,602	,273	,517	-,789	1,334
	eafs9	assumed Equal variance s not assumed			,662	16,207	,517	,273	,412	-,599	1,145
		Equal variance s	,212	,64 9	-,486	27	,631	-,247	,508	-1,289	,795
	eafs10	assumed Equal variance s not assumed			-,458	9,281	,658	-,247	,539	-1,460	,967
		Equal variance s	,236	,63 1	,167	27	,869	,084	,506	-,954	1,123
	eafs11	assumed Equal variance s not assumed			,162	9,696	,875	,084	,521	-1,081	1,250
		Equal variance s	,087	,77 0	- 1,65 6	27	,109	-,792	,478	-1,774	,189
	eafs12	assumed Equal variance s not assumed			- 1,49 4	8,756	,170	-,792	,530	-1,997	,413
		Equal variance s	,073	,78 9	-,939	27	,356	-2,838	3,022	-9,037	3,362
	somaeaf s	assumed Equal variance s not assumed			-,968	10,660	,354	-2,838	2,930	-9,312	3,636
		Equal variance s	,531	,47 3	-,869	27	,393	-,25065	,28857	-,84274	,34145
	Factor1	assumed Equal variance s not assumed			-,716	7,910	,495	-,25065	,35009	- 1,0595 6	,55826
		Equal variance s	,001	,97 9	-,874	27	,390	-,29128	,33323	-,97501	,39245
	Factor2	assumed Equal variance s not assumed			-,983	12,545	,344	-,29128	,29639	-,93396	,35140
viuvo	eafs1	Equal variance s assumed	.	.	-,336	5	,751	-,500	1,489	-4,327	3,327

	Equal variance s not assumed			.	.	.	-500	.	.	.
eafs2	Equal variance s assumed	.	.	-378	5	,721	-167	,441	-1,300	,967
	Equal variance s not assumed			.	.	.	-167	.	.	.
eafs3	Equal variance s assumed	.	.	1,19 5	5	,286	,667	,558	-767	2,100
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,667	.	.	.
eafs4	Equal variance s assumed	.	.	1,03 5	5	,348	1,000	,966	-1,483	3,483
	Equal variance s not assumed			.	.	.	1,000	.	.	.
eafs5	Equal variance s assumed	.	.	-255	5	,809	-333	1,308	-3,696	3,029
	Equal variance s not assumed			.	.	.	-333	.	.	.
eafs6	Equal variance s assumed	.	.	,598	5	,576	,333	,558	-1,100	1,767
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,333	.	.	.
eafs7	Equal variance s assumed	.	.	-378	5	,721	-167	,441	-1,300	,967
	Equal variance s not assumed			.	.	.	-167	.	.	.
eafs8	Equal variance s assumed	.	.	,510	5	,632	,667	1,308	-2,696	4,029
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,667	.	.	.
eafs9	Equal variance s assumed	.	.	2,53 5	5	,052	1,500	,592	-0,21	3,021
	Equal variance s not assumed			.	.	.	1,500	.	.	.

Test T em função do variável IMC da amostra para o SPAS

eafs10	Equal variance s assumed	.	.	1,49 4	5	,195	1,667	1,116	-1,201	4,534
	Equal variance s not assumed	1,667	.	.	.
eafs11	Equal variance s assumed	.	.	-,660	5	,538	-,833	1,263	-4,079	2,413
	Equal variance s not assumed	-,833	.	.	.
eafs12	Equal variance s assumed	.	.	,000	5	1,000	,000	,966	-2,483	2,483
	Equal variance s not assumed	,000	.	.	.
somaeaf s	Equal variance s assumed	.	.	,702	5	,514	4,333	6,173	-11,536	20,203
	Equal variance s not assumed	4,333	.	.	.
Factor1	Equal variance s assumed	.	.	-,229	5	,828	-,23333	1,01708	- 2,8478 1	2,3811 4
	Equal variance s not assumed	-,23333	.	.	.
Factor2	Equal variance s assumed	.	.	1,63 7	5	,163	,71429	,43644	-,40761	1,8361 8
	Equal variance s not assumed	,71429	.	.	.

Warnings

No statistics are computed for a split file in the Independent Samples table. The split file is:
EscalaIMC=Obesidade tipo II.

Group Statistics

EscalaIMC		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	eafs1	instrutores	251	2,64	,681	,043
		alunos	193	2,81	,839	,060
	eafs2	instrutores	251	3,54	,980	,062
		alunos	193	3,39	,924	,067
	eafs3	instrutores	251	2,29	,999	,063
		alunos	193	2,36	,908	,065
	eafs4	instrutores	251	2,10	,999	,063
		alunos	193	2,09	,978	,070
	eafs5	instrutores	251	2,69	,853	,054
		alunos	193	2,92	,892	,064
	eafs6	instrutores	251	1,67	,932	,059
		alunos	193	1,89	,911	,066
	eafs7	instrutores	251	2,55	1,062	,067
		alunos	193	2,46	,930	,067
	eafs8	instrutores	251	2,82	,893	,056
		alunos	193	2,91	,858	,062
	eafs9	instrutores	251	2,70	1,192	,075
		alunos	193	2,72	1,098	,079
	eafs10	instrutores	251	2,52	1,188	,075
		alunos	193	2,62	1,034	,074
	eafs11	instrutores	251	3,49	1,029	,065
		alunos	193	3,71	,984	,071
	eafs12	instrutores	251	1,87	1,016	,064
		alunos	193	2,11	1,004	,072
somaeafs	instrutores	251	28,23	6,024	,380	
	alunos	193	29,18	5,997	,432	
Factor1	instrutores	251	3,0343	,55880	,03527	
	alunos	193	3,1492	,57673	,04151	
Factor2	instrutores	251	2,2425	,69734	,04402	
	alunos	193	2,3205	,66044	,04754	
Normal	eafs1	instrutores	225	2,60	,785	,052
		alunos	159	3,23	1,026	,081
	eafs2	instrutores	225	3,47	1,254	,084
		alunos	159	3,28	1,131	,090
	eafs3	instrutores	225	2,36	1,017	,068
		alunos	159	2,48	,973	,077
	eafs4	instrutores	225	2,04	1,121	,075
		alunos	159	2,43	1,225	,097
	eafs5	instrutores	225	2,68	,910	,061
		alunos	159	3,22	1,029	,082
	eafs6	instrutores	225	1,66	,987	,066
		alunos	159	2,05	1,011	,080
	eafs7	instrutores	225	2,33	1,068	,071
		alunos	159	2,42	1,046	,083
	eafs8	instrutores	225	2,84	1,011	,067
		alunos	159	3,29	1,087	,086
	eafs9	instrutores	225	2,30	1,234	,082
		alunos	159	2,75	1,317	,104
	eafs10	instrutores	225	2,26	1,209	,081

		alunos	159	2,72	1,237	,098
	eafs11	instrutores	225	3,35	1,113	,074
		alunos	159	3,85	1,063	,084
	eafs12	instrutores	225	1,78	1,050	,070
		alunos	159	2,23	1,074	,085
	somaeafs	instrutores	225	27,06	6,881	,459
		alunos	159	30,73	7,079	,561
	Factor1	instrutores	225	2,9858	,60576	,04038
		alunos	159	3,3748	,68427	,05427
	Factor2	instrutores	225	2,1048	,79379	,05292
		alunos	159	2,4412	,81106	,06432
	eafs1	instrutores	10	3,20	,789	,249
		alunos	9	3,44	1,236	,412
	eafs2	instrutores	10	3,20	1,229	,389
		alunos	9	3,44	1,130	,377
	eafs3	instrutores	10	2,30	,823	,260
		alunos	9	2,56	1,236	,412
	eafs4	instrutores	10	3,30	,675	,213
		alunos	9	2,00	1,118	,373
	eafs5	instrutores	10	3,40	,966	,306
		alunos	9	3,78	1,093	,364
	eafs6	instrutores	10	2,10	,738	,233
		alunos	9	2,33	1,323	,441
	eafs7	instrutores	10	3,00	,816	,258
		alunos	9	2,44	1,424	,475
Excesso de Peso	eafs8	instrutores	10	3,40	1,075	,340
		alunos	9	3,00	1,225	,408
	eafs9	instrutores	10	3,00	1,333	,422
		alunos	9	2,44	1,590	,530
	eafs10	instrutores	10	3,00	,667	,211
		alunos	9	2,89	1,537	,512
	eafs11	instrutores	10	3,90	1,101	,348
		alunos	9	3,44	1,236	,412
	eafs12	instrutores	10	2,20	1,033	,327
		alunos	9	2,11	1,269	,423
	somaeafs	instrutores	10	32,80	5,514	1,744
		alunos	9	30,44	9,606	3,202
	Factor1	instrutores	10	3,4200	,73303	,23180
		alunos	9	3,4222	,70317	,23439
	Factor2	instrutores	10	2,7000	,41758	,13205
		alunos	9	2,3968	1,15789	,38596
	eafs1	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	4,00	.	.
	eafs2	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
Obesidade tipo II	eafs3	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	2,00	.	.
	eafs4	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	3,00	.	.
	eafs5	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	4,00	.	.
	eafs6	instrutores	0(a)	.	.	.

Magreza	eafs1	Equal variances assumed	1,148	,285	- 2,438	442	,015	-,176	,072	-,318	-,034
		Equal variances not assumed			- 2,374	364,002	,018	-,176	,074	-,322	-,030
	eafs2	Equal variances assumed	1,866	,173	1,617	442	,107	,148	,092	-,032	,328
		Equal variances not assumed			1,629	424,103	,104	,148	,091	-,031	,327
	eafs3	Equal variances assumed	2,314	,129	-,769	442	,443	-,071	,092	-,251	,110
		Equal variances not assumed			-,778	429,733	,437	-,071	,091	-,249	,108
	eafs4	Equal variances assumed	,502	,479	,079	442	,937	,008	,095	-,179	,194
		Equal variances not assumed			,080	417,505	,936	,008	,095	-,178	,193
	eafs5	Equal variances assumed	,782	,377	- 2,736	442	,006	-,228	,083	-,392	-,064
		Equal variances not assumed			- 2,720	403,645	,007	-,228	,084	-,393	-,063
	eafs6	Equal variances assumed	,568	,451	- 2,407	442	,017	-,213	,088	-,386	-,039
		Equal variances not assumed			- 2,414	417,583	,016	-,213	,088	-,386	-,039
	eafs7	Equal variances assumed	5,833	,016	,961	442	,337	,093	,096	-,097	,282
		Equal variances not assumed			,978	434,589	,329	,093	,095	-,094	,279
	eafs8	Equal variances assumed	1,007	,316	- 1,132	442	,258	-,095	,084	-,260	,070
		Equal variances not assumed			- 1,138	420,819	,256	-,095	,084	-,260	,069
	eafs9	Equal variances assumed	1,717	,191	-,162	442	,872	-,018	,110	-,235	,199

Normal	eafs10	Equal variance s not assumed			-1,163	427,830	,870	-,018	,109	-,232	,197
		Equal variance s assumed	5,965	,015	-,965	442	,335	-,104	,108	-,315	,108
	eafs11	Equal variance s not assumed			-,983	435,162	,326	-,104	,106	-,311	,104
		Equal variance s assumed	,559	,455	-2,316	442	,021	-,224	,097	-,414	-,034
	eafs12	Equal variance s not assumed			-2,329	421,741	,020	-,224	,096	-,413	-,035
		Equal variance s assumed	,171	,680	-2,496	442	,013	-,241	,097	-,432	-,051
	somaeaf s	Equal variance s not assumed			-2,500	415,510	,013	-,241	,097	-,431	-,052
		Equal variance s assumed	,137	,711	-1,642	442	,101	-,945	,576	-2,076	,186
	Factor1	Equal variance s not assumed			-1,643	414,098	,101	-,945	,575	-2,076	,186
		Equal variance s assumed	,135	,713	-2,119	442	,035	-,11496	,05425	,22158	-,00834
	Factor2	Equal variance s not assumed			-2,110	406,547	,035	-,11496	,05447	,22205	-,00787
		Equal variance s assumed	,443	,506	-1,196	442	,232	-,07804	,06525	,20628	,05019
	eafs1	Equal variance s not assumed			-1,205	423,349	,229	-,07804	,06479	,20539	,04930
		Equal variance s assumed	6,029	,015	-6,841	382	,000	-,633	,092	-,815	-,451
	eafs2	Equal variance s not assumed			-6,539	281,682	,000	-,633	,097	-,823	-,442
		Equal variance s assumed	5,013	,026	-1,472	382	,142	,184	,125	-,062	,429
					-1,498	359,955	,135	,184	,123	-,057	,425

eafs3	Equal variances assumed	,436	,509	- 1,140	382	,255	-,118	,104	-,322	,086
	Equal variances not assumed			- 1,148	349,296	,252	-,118	,103	-,320	,084
eafs4	Equal variances assumed	4,388	,037	- 3,227	382	,001	-,390	,121	-,627	-,152
	Equal variances not assumed			- 3,178	321,078	,002	-,390	,123	-,631	-,148
eafs5	Equal variances assumed	1,478	,225	- 5,471	382	,000	-,545	,100	-,740	-,349
	Equal variances not assumed			- 5,356	313,279	,000	-,545	,102	-,745	-,345
eafs6	Equal variances assumed	,012	,913	- 3,756	382	,000	-,388	,103	-,591	-,185
	Equal variances not assumed			- 3,741	335,227	,000	-,388	,104	-,592	-,184
eafs7	Equal variances assumed	,056	,813	-,843	382	,400	-,092	,110	-,308	,123
	Equal variances not assumed			-,846	344,747	,398	-,092	,109	-,308	,123
eafs8	Equal variances assumed	2,441	,119	- 4,199	382	,000	-,454	,108	-,666	-,241
	Equal variances not assumed			- 4,147	324,622	,000	-,454	,109	-,669	-,238
eafs9	Equal variances assumed	3,425	,065	- 3,428	382	,001	-,451	,131	-,709	-,192
	Equal variances not assumed			- 3,390	326,309	,001	-,451	,133	-,712	-,189
eafs10	Equal variances assumed	,282	,596	- 3,645	382	,000	-,461	,126	-,710	-,212
	Equal variances not assumed			- 3,631	335,492	,000	-,461	,127	-,711	-,211
eafs11	Equal variances assumed	,568	,452	- 4,401	382	,000	-,498	,113	-,720	-,275

		Equal variance s not assumed			- 4,43 6	349,63 4	,000	-498	,112	-719	-277
		Equal variance s assumed	,043	,83 5	- 4,14 2	382	,000	-455	,110	-671	-239
	eafs12	Equal variance s not assumed			- 4,12 6	335,43 0	,000	-455	,110	-672	-238
		Equal variance s assumed	,574	,44 9	- 5,08 3	382	,000	-3,667	,721	-5,086	-2,249
	somaeaf s	Equal variance s not assumed			- 5,05 8	334,32 1	,000	-3,667	,725	-5,093	-2,241
		Equal variance s assumed	2,56 9	,11 0	- 5,87 3	382	,000	-3,8906	,06624	-5193 1	-2,5882
	Factor1	Equal variance s not assumed			- 5,75 2	313,61 5	,000	-3,8906	,06764	-5221 6	-2,5597
		Equal variance s assumed	1,05 5	,30 5	- 4,05 4	382	,000	-3,3639	,08298	-4995 5	-1,7323
	Factor2	Equal variance s not assumed			- 4,03 9	335,77 6	,000	-3,3639	,08329	-5002 3	-1,7255
		Equal variance s assumed	1,23 5	,28 2	-520	17	,610	-244	,470	-1,237	,748
	eafs1	Equal variance s not assumed			-508	13,346	,620	-244	,482	-1,282	,793
		Equal variance s assumed	,164	,69 1	-449	17	,659	-244	,544	-1,392	,903
	eafs2	Equal variance s not assumed			-452	16,987	,657	-244	,541	-1,387	,898
		Equal variance s assumed	2,44 4	,13 6	-536	17	,599	-256	,477	-1,262	,751
	eafs3	Equal variance s not assumed			-524	13,720	,608	-256	,487	-1,303	,792
		Equal variance s assumed	2,26 1	,15 1	3,10 7	17	,006	1,300	,418	,417	2,183
	eafs4	Equal variance s not assumed			3,02 7	12,877	,010	1,300	,429	,371	2,229

Excesso
de Peso

eafs5	Equal variances assumed	,257	,619	-,800	17	,435	-,378	,472	-1,374	,618
	Equal variances not assumed			-,795	16,121	,438	-,378	,475	-1,385	,630
eafs6	Equal variances assumed	3,155	,094	-,482	17	,636	-,233	,484	-1,255	,789
	Equal variances not assumed			-,468	12,253	,648	-,233	,499	-1,318	,851
eafs7	Equal variances assumed	3,891	,065	1,058	17	,305	,556	,525	-,553	1,664
	Equal variances not assumed			1,028	12,465	,323	,556	,540	-,617	1,728
eafs8	Equal variances assumed	,001	,977	,758	17	,459	,400	,527	-,713	1,513
	Equal variances not assumed			,753	16,072	,462	,400	,531	-,726	1,526
eafs9	Equal variances assumed	1,308	,269	,828	17	,419	,556	,671	-,859	1,971
	Equal variances not assumed			,820	15,731	,424	,556	,677	-,882	1,993
eafs10	Equal variances assumed	7,408	,015	,208	17	,837	,111	,533	-1,014	1,236
	Equal variances not assumed			,201	10,668	,845	,111	,554	-1,113	1,335
eafs11	Equal variances assumed	,004	,950	,850	17	,407	,456	,536	-,675	1,586
	Equal variances not assumed			,845	16,171	,411	,456	,539	-,687	1,598
eafs12	Equal variances assumed	,000	,999	,168	17	,868	,089	,528	-1,026	1,204
	Equal variances not assumed			,166	15,487	,870	,089	,534	-1,047	1,225
somaeafs	Equal variances assumed	1,419	,250	,665	17	,515	2,356	3,545	-5,123	9,834

Test T em função do variável instrutor/aluno para o Q. Imagem Corporal

	Equal variances not assumed			,646	12,473	,530	2,356	3,646	-5,555	10,266
Factor1	Equal variances assumed	,023	,882	-,007	17	,995	-,00222	,33042	-,69934	,69490
	Equal variances not assumed			-,007	16,917	,995	-,00222	,32965	-,69799	,69355
Factor2	Equal variances assumed	3,815	,067	,776	17	,448	,30317	,39075	-,52123	1,12758
	Equal variances not assumed			,743	9,862	,475	,30317	,40793	-,60747	1,21381

a No statistics are computed for one or more split files

Group Statistics

	instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
qic1	instrutores	486	2,49	,788	,036
	alunos	363	2,13	,917	,048
qic2	instrutores	486	2,72	,636	,029
	alunos	363	2,45	,837	,044
qic3	instrutores	486	2,63	,631	,029
	alunos	362	2,28	,800	,042
qic4	instrutores	486	2,01	,931	,042
	alunos	363	1,93	,929	,049
qic5	instrutores	486	2,25	,844	,038
	alunos	363	1,92	,904	,047
qic6	instrutores	486	2,47	,791	,036
	alunos	363	2,23	,887	,047
qic7	instrutores	486	2,47	,711	,032
	alunos	363	2,12	,828	,043
qic8	instrutores	486	2,43	,806	,037
	alunos	363	2,04	,928	,049
qic9	instrutores	486	2,12	,721	,033
	alunos	363	1,92	,724	,038
qic10	instrutores	486	2,28	,852	,039
	alunos	363	1,87	,901	,047
qic11	instrutores	486	2,79	,492	,022
	alunos	363	2,56	,643	,034

qic12	instrutores	486	2,10	,916	,042
	alunos	363	1,78	,930	,049
qic13	instrutores	486	1,99	,854	,039
	alunos	363	1,83	,811	,043
qic14	instrutores	486	1,96	,908	,041
	alunos	363	2,02	,878	,046
qic15	instrutores	486	2,67	,594	,027
	alunos	363	2,40	,663	,035
qic16	instrutores	486	2,75	,573	,026
	alunos	363	2,71	,621	,033
qic17	instrutores	486	2,68	,611	,028
	alunos	363	2,60	,683	,036
qic18	instrutores	486	1,68	,789	,036
	alunos	363	1,56	,739	,039
qic19	instrutores	486	2,43	,762	,035
	alunos	363	2,42	,758	,040
qic20	instrutores	485	2,36	,776	,035
	alunos	363	2,42	,759	,040
somaqic	instrutores	486	47,29	6,732	,305
	alunos	363	43,19	7,392	,388

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
qic1	Equal variances assumed	46,212	,000	5,976	847	,000	,351	,059	,235	,466
	Equal variances not assumed			5,848	710,397	,000	,351	,060	,233	,468
qic2	Equal variances assumed	97,159	,000	5,364	847	,000	,271	,051	,172	,370
	Equal variances not assumed			5,158	650,694	,000	,271	,053	,168	,374
qic3	Equal variances assumed	63,565	,000	7,161	846	,000	,352	,049	,255	,448
	Equal variances not assumed			6,919	665,954	,000	,352	,051	,252	,452
qic4	Equal variances assumed	,035	,852	1,153	847	,249	,074	,065	-,052	,201

	Equal variances not assumed			1,153	780,645	,249	,074	,064	-,052	,201
qic5	Equal variances assumed	6,086	,014	5,469	847	,000	,330	,060	,212	,449
	Equal variances not assumed			5,415	749,892	,000	,330	,061	,211	,450
qic6	Equal variances assumed	26,474	,000	4,136	847	,000	,239	,058	,126	,353
	Equal variances not assumed			4,067	727,564	,000	,239	,059	,124	,355
qic7	Equal variances assumed	11,659	,001	6,665	847	,000	,353	,053	,249	,457
	Equal variances not assumed			6,521	710,025	,000	,353	,054	,247	,459
qic8	Equal variances assumed	34,794	,000	6,561	847	,000	,391	,060	,274	,509
	Equal variances not assumed			6,430	715,607	,000	,391	,061	,272	,511
qic9	Equal variances assumed	,224	,636	3,879	847	,000	,194	,050	,096	,293
	Equal variances not assumed			3,877	778,274	,000	,194	,050	,096	,293
qic10	Equal variances assumed	4,760	,029	6,835	847	,000	,414	,061	,295	,533
	Equal variances not assumed			6,781	755,864	,000	,414	,061	,294	,534
qic11	Equal variances assumed	94,763	,000	6,104	847	,000	,238	,039	,161	,314
	Equal variances not assumed			5,877	654,588	,000	,238	,040	,158	,317
qic12	Equal variances assumed	1,719	,190	5,032	847	,000	,322	,064	,196	,447
	Equal variances not assumed			5,022	773,817	,000	,322	,064	,196	,448
qic13	Equal variances assumed	,582	,446	2,708	847	,007	,157	,058	,043	,271
	Equal variances not assumed			2,728	800,373	,007	,157	,058	,044	,270

qic14	Equal variances assumed	4,609	,032	-,940	847	,348	-,058	,062	-,180	,064
	Equal variances not assumed			-,945	793,766	,345	-,058	,062	-,180	,063
qic15	Equal variances assumed	26,199	,000	6,197	847	,000	,269	,043	,184	,354
	Equal variances not assumed			6,099	730,311	,000	,269	,044	,182	,355
qic16	Equal variances assumed	4,104	,043	1,061	847	,289	,044	,041	-,037	,125
	Equal variances not assumed			1,049	744,609	,294	,044	,042	-,038	,126
qic17	Equal variances assumed	11,152	,001	1,790	847	,074	,080	,045	-,008	,167
	Equal variances not assumed			1,761	729,723	,079	,080	,045	-,009	,169
qic18	Equal variances assumed	5,143	,024	2,300	847	,022	,123	,053	,018	,227
	Equal variances not assumed			2,322	805,275	,020	,123	,053	,019	,226
qic19	Equal variances assumed	,008	,930	,306	847	,760	,016	,053	-,087	,120
	Equal variances not assumed			,306	781,679	,760	,016	,053	-,087	,120
qic20	Equal variances assumed	,670	,413	-1,176	846	,240	-,063	,053	-,167	,042
	Equal variances not assumed			-1,179	788,971	,239	-,063	,053	-,167	,042
somaqic	Equal variances assumed	7,908	,005	8,413	847	,000	4,098	,487	3,142	5,054
	Equal variances not assumed			8,300	738,077	,000	4,098	,494	3,129	5,067

Group Statistics

Intervalidades		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	qic1	instrutores	196	2,50	,748	,053
		alunos	150	2,23	,876	,072
	qic2	instrutores	196	2,76	,581	,041
		alunos	150	2,49	,825	,067
	qic3	instrutores	196	2,58	,664	,047
		alunos	149	2,29	,756	,062
	qic4	instrutores	196	1,99	,928	,066
		alunos	150	1,85	,908	,074
	qic5	instrutores	196	2,22	,860	,061
		alunos	150	1,96	,874	,071
	qic6	instrutores	196	2,40	,814	,058
		alunos	150	2,14	,920	,075
	qic7	instrutores	196	2,46	,711	,051
		alunos	150	2,11	,799	,065
	qic8	instrutores	196	2,45	,760	,054
		alunos	150	2,05	,925	,076
	qic9	instrutores	196	2,05	,707	,051
		alunos	150	1,79	,671	,055
	qic10	instrutores	196	2,30	,838	,060
		alunos	150	1,79	,864	,071
	qic11	instrutores	196	2,82	,493	,035

	alunos	150	2,63	,586	,048
qic12	instrutores	196	1,98	,920	,066
	alunos	150	1,85	,951	,078
qic13	instrutores	196	1,88	,814	,058
	alunos	150	1,75	,802	,065
qic14	instrutores	196	1,98	,877	,063
	alunos	150	1,86	,844	,069
qic15	instrutores	196	2,62	,633	,045
	alunos	150	2,47	,552	,045
qic16	instrutores	196	2,71	,624	,045
	alunos	150	2,71	,572	,047
qic17	instrutores	196	2,65	,650	,046
	alunos	150	2,57	,669	,055
qic18	instrutores	196	1,67	,795	,057
	alunos	150	1,51	,663	,054
qic19	instrutores	196	2,31	,777	,055
	alunos	150	2,32	,763	,062
qic20	instrutores	196	2,38	,751	,054
	alunos	150	2,43	,746	,061
somaqic	instrutores	196	46,71	6,484	,463
	alunos	150	42,79	6,986	,570
qic1	instrutores	159	2,52	,778	,062
	alunos	90	2,22	,909	,096
qic2	instrutores	159	2,68	,678	,054
	alunos	90	2,52	,753	,079
qic3	instrutores	159	2,67	,592	,047
	alunos	90	2,29	,838	,088
qic4	instrutores	159	1,99	,945	,075
	alunos	90	1,99	,954	,101
qic5	instrutores	159	2,27	,824	,065
	alunos	90	1,93	,922	,097
qic6	instrutores	159	2,49	,818	,065
	alunos	90	2,16	,911	,096
qic7	instrutores	159	2,45	,726	,058
	alunos	90	2,18	,856	,090
qic8	instrutores	159	2,42	,852	,068
dos 26 aos 30 anos	alunos	90	2,11	,917	,097
qic9	instrutores	159	2,14	,736	,058
	alunos	90	2,09	,744	,078
qic10	instrutores	159	2,27	,876	,070
	alunos	90	2,02	,936	,099
qic11	instrutores	159	2,73	,536	,042
	alunos	90	2,52	,691	,073
qic12	instrutores	159	2,25	,878	,070
	alunos	90	1,84	,947	,100
qic13	instrutores	159	2,01	,886	,070
	alunos	90	1,91	,802	,085
qic14	instrutores	159	1,92	,921	,073
	alunos	90	1,99	,893	,094
qic15	instrutores	159	2,67	,568	,045
	alunos	90	2,43	,720	,076
qic16	instrutores	159	2,74	,542	,043

	alunos	90	2,71	,623	,066
qic17	instrutores	159	2,64	,641	,051
	alunos	90	2,66	,656	,069
qic18	instrutores	159	1,63	,759	,060
	alunos	90	1,61	,817	,086
qic19	instrutores	159	2,50	,745	,059
	alunos	90	2,40	,818	,086
qic20	instrutores	159	2,34	,786	,062
	alunos	90	2,38	,801	,084
somaqic	instrutores	159	47,33	7,041	,558
	alunos	90	43,97	7,393	,779
qic1	instrutores	81	2,47	,838	,093
	alunos	40	2,17	,931	,147
qic2	instrutores	81	2,75	,623	,069
	alunos	40	2,50	,877	,139
qic3	instrutores	81	2,72	,575	,064
	alunos	40	2,30	,853	,135
qic4	instrutores	81	1,98	,922	,102
	alunos	40	2,00	,906	,143
qic5	instrutores	81	2,30	,858	,095
	alunos	40	2,15	,949	,150
qic6	instrutores	81	2,47	,760	,084
	alunos	40	2,40	,841	,133
qic7	instrutores	81	2,62	,644	,072
	alunos	40	2,25	,899	,142
qic8	instrutores	81	2,49	,777	,086
	alunos	40	2,08	,888	,140
qic9	instrutores	81	2,26	,685	,076
	alunos	40	1,95	,749	,118
qic10	instrutores	81	2,33	,837	,093
	alunos	40	1,90	,900	,142
dos 31 aos 35 anos	instrutores	81	2,89	,354	,039
qic11	alunos	40	2,55	,639	,101
qic12	instrutores	81	2,04	,941	,105
	alunos	40	1,93	,917	,145
qic13	instrutores	81	2,15	,853	,095
	alunos	40	1,93	,888	,140
qic14	instrutores	81	2,01	,942	,105
	alunos	40	2,10	,900	,142
qic15	instrutores	81	2,73	,570	,063
	alunos	40	2,23	,768	,121
qic16	instrutores	81	2,79	,541	,060
	alunos	40	2,73	,640	,101
qic17	instrutores	81	2,80	,459	,051
	alunos	40	2,55	,749	,118
qic18	instrutores	81	1,72	,825	,092
	alunos	40	1,50	,784	,124
qic19	instrutores	81	2,51	,760	,084
	alunos	40	2,60	,591	,093
qic20	instrutores	80	2,24	,830	,093
	alunos	40	2,42	,781	,123
somaqic	instrutores	81	48,22	6,521	,725

	alunos	40	44,23	7,754	1,226	
qic1	instrutores	50	2,34	,895	,127	
	alunos	83	1,86	,952	,104	
qic2	instrutores	50	2,64	,722	,102	
	alunos	83	2,28	,915	,100	
qic3	instrutores	50	2,62	,697	,099	
	alunos	83	2,25	,824	,090	
qic4	instrutores	50	2,18	,919	,130	
	alunos	83	1,99	,956	,105	
qic5	instrutores	50	2,24	,847	,120	
	alunos	83	1,73	,898	,099	
qic6	instrutores	50	2,70	,614	,087	
	alunos	83	2,41	,797	,087	
qic7	instrutores	50	2,36	,749	,106	
	alunos	83	2,00	,812	,089	
qic8	instrutores	50	2,30	,886	,125	
	alunos	83	1,92	,965	,106	
qic9	instrutores	50	2,06	,767	,108	
	alunos	83	1,98	,749	,082	
qic10	instrutores	50	2,18	,873	,124	
	alunos	83	1,83	,922	,101	
mais de 36 anos	qic11	instrutores	50	2,76	,517	,073
	alunos	83	2,47	,687	,075	
qic12	instrutores	50	2,16	,934	,132	
	alunos	83	1,49	,832	,091	
qic13	instrutores	50	2,12	,872	,123	
	alunos	83	1,86	,798	,088	
qic14	instrutores	50	1,94	,956	,135	
	alunos	83	2,30	,852	,093	
qic15	instrutores	50	2,76	,555	,079	
	alunos	83	2,33	,718	,079	
qic16	instrutores	50	2,84	,510	,072	
	alunos	83	2,67	,700	,077	
qic17	instrutores	50	2,76	,555	,079	
	alunos	83	2,63	,711	,078	
qic18	instrutores	50	1,80	,808	,114	
	alunos	83	1,61	,762	,084	
qic19	instrutores	50	2,60	,700	,099	
	alunos	83	2,52	,739	,081	
qic20	instrutores	50	2,54	,734	,104	
	alunos	83	2,45	,737	,081	
somaqic	instrutores	50	47,90	6,991	,989	
	alunos	83	42,57	7,919	,869	

Independent Samples Test

Intervalidades		Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
----------------	--	---	------------------------------

			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
até aos 25 anos	qic1	Equal variance s assume d	15,66 0	,00 0	3,12 7	344	,002	,273	,087	,101	,445
		Equal variance s not assume d			3,06 3	292,11 3	,002	,273	,089	,098	,449
	qic2	Equal variance s assume d	50,61 7	,00 0	3,61 7	344	,000	,274	,076	,125	,422
		Equal variance s not assume d			3,45 7	255,27 1	,001	,274	,079	,118	,429
	qic3	Equal variance s assume d	6,961	,00 9	3,75 8	343	,000	,288	,077	,137	,439
		Equal variance s not assume d			3,69 2	295,24 3	,000	,288	,078	,134	,441
	qic4	Equal variance s assume d	,200	,65 5	1,36 8	344	,172	,136	,100	-,060	,333
		Equal variance s not assume d			1,37 2	324,22 1	,171	,136	,099	-,059	,332
	qic5	Equal variance s assume d	,142	,70 7	2,81 6	344	,005	,264	,094	,080	,449
		Equal variance s not assume d			2,81 0	318,13 3	,005	,264	,094	,079	,450
	qic6	Equal variance s assume d	12,30 6	,00 1	2,81 5	344	,005	,263	,093	,079	,447
		Equal variance s not assume d			2,77 0	299,01 5	,006	,263	,095	,076	,450

qic7	Equal variance s assume d	,964	,327	4,248	344	,000	,346	,081	,186	,506
	Equal variance s not assume d			4,183	300,240	,000	,346	,083	,183	,509
qic8	Equal variance s assume d	24,429	,000	4,366	344	,000	,396	,091	,217	,574
	Equal variance s not assume d			4,254	284,480	,000	,396	,093	,213	,579
qic9	Equal variance s assume d	,492	,484	3,522	344	,000	,264	,075	,117	,412
	Equal variance s not assume d			3,546	328,459	,000	,264	,075	,118	,411
qic10	Equal variance s assume d	,444	,506	5,529	344	,000	,509	,092	,328	,690
	Equal variance s not assume d			5,506	315,707	,000	,509	,092	,327	,691
qic11	Equal variance s assume d	26,557	,000	3,267	344	,001	,190	,058	,075	,304
	Equal variance s not assume d			3,194	289,405	,002	,190	,059	,073	,307
qic12	Equal variance s assume d	3,575	,059	1,297	344	,195	,131	,101	-,068	,331
	Equal variance s not assume d			1,291	315,227	,197	,131	,102	-,069	,331
qic13	Equal variance s assume d	,119	,730	1,416	344	,158	,124	,088	-,048	,297
	Equal variance s not assume d			1,419	322,985	,157	,124	,088	-,048	,296

qic14	assumed Equal variances	,306	,580	1,278	344	,202	,120	,094	-,064	,304
	assumed Equal variances not assumed			1,285	326,612	,200	,120	,093	-,064	,303
qic15	assumed Equal variances	,027	,868	2,294	344	,022	,149	,065	,021	,277
	assumed Equal variances not assumed			2,336	338,099	,020	,149	,064	,024	,275
qic16	assumed Equal variances	,163	,687	,015	344	,988	,001	,065	-,128	,129
	assumed Equal variances not assumed			,015	333,114	,988	,001	,065	-,126	,128
qic17	assumed Equal variances	1,845	,175	1,116	344	,265	,080	,071	-,061	,220
	assumed Equal variances not assumed			1,112	316,037	,267	,080	,072	-,061	,221
qic18	assumed Equal variances	11,910	,001	2,077	344	,039	,167	,080	,009	,325
	assumed Equal variances not assumed			2,127	341,400	,034	,167	,078	,013	,321
qic19	assumed Equal variances	,139	,710	-,166	344	,868	-,014	,084	-,178	,151
	assumed Equal variances not assumed			-,166	323,638	,868	-,014	,083	-,178	,150
qic20	assumed Equal variances	,054	,816	-,687	344	,493	-,056	,081	-,216	,104

dos 26 aos 30 anos	somaqic	Equal variance s not assumed				-687	321,971	,492	-,056	,081	-,215	,104
		Equal variance s assumed	1,900	,169	5,390	344	,000	3,921	,728	2,490	5,352	
	qic1	Equal variance s not assumed			5,336	307,939	,000	3,921	,735	2,475	5,367	
		Equal variance s assumed	13,514	,000	2,746	247	,006	,300	,109	,085	,515	
	qic2	Equal variance s not assumed			2,630	162,394	,009	,300	,114	,075	,525	
		Equal variance s assumed	5,956	,015	1,686	247	,093	,157	,093	-,026	,340	
	qic3	Equal variance s not assumed			1,638	169,361	,103	,157	,096	-,032	,346	
		Equal variance s assumed	36,982	,000	4,147	247	,000	,378	,091	,198	,557	
	qic4	Equal variance s not assumed			3,777	140,061	,000	,378	,100	,180	,576	
		Equal variance s assumed	,110	,741	,039	247	,969	,005	,125	-,241	,251	
	qic5	Equal variance s not assumed			,038	183,396	,969	,005	,125	-,243	,252	
		Equal variance s assumed	5,415	,021	2,969	247	,003	,337	,114	,113	,561	
	qic6	Equal variance s not assumed			2,879	168,404	,005	,337	,117	,106	,568	
		Equal variance s	7,204	,008	2,979	247	,003	,335	,112	,113	,557	

qic13	Equal variance s assumed	4,243	,04 0	,898	247	,370	,101	,113	-,121	,324
	Equal variance s not assumed			,923	200,43 7	,357	,101	,110	-,115	,318
qic14	Equal variance s assumed	1,770	,18 5	-,588	247	,557	-,071	,120	-,307	,166
	Equal variance s not assumed			-,593	189,63 2	,554	-,071	,119	-,306	,164
qic15	Equal variance s assumed	16,65 1	,00 0	2,89 7	247	,004	,240	,083	,077	,403
	Equal variance s not assumed			2,71 6	152,18 6	,007	,240	,088	,065	,414
qic16	Equal variance s assumed	1,158	,28 3	,411	247	,681	,031	,076	-,118	,180
	Equal variance s not assumed			,396	164,70 5	,693	,031	,078	-,124	,186
qic17	Equal variance s assumed	,021	,88 4	-,239	247	,812	-,020	,085	-,188	,148
	Equal variance s not assumed			-,237	181,22 3	,813	-,020	,086	-,190	,149
qic18	Equal variance s assumed	1,398	,23 8	,173	247	,863	,018	,103	-,185	,221
	Equal variance s not assumed			,170	173,92 0	,866	,018	,105	-,190	,225
qic19	Equal variance s assumed	3,001	,08 4	,951	247	,343	,097	,102	-,104	,298
	Equal variance s not			,926	170,95 1	,356	,097	,105	-,110	,303

dos 31 aos 35 anos	qic20	assumed Equal variances	,082	,775	-,365	247	,715	-,038	,104	-,244	,168
		assumed Equal variances not assumed			-,363	181,968	,717	-,038	,105	-,245	,169
	somaqic	assumed Equal variances	1,475	,226	3,553	247	,000	3,360	,946	1,498	5,223
		assumed Equal variances not assumed			3,505	177,487	,001	3,360	,959	1,468	5,252
	qic1	assumed Equal variances	3,420	,067	1,751	119	,083	,294	,168	-,039	,627
		assumed Equal variances not assumed			1,689	70,938	,096	,294	,174	-,053	,641
	qic2	assumed Equal variances	14,265	,000	1,828	119	,070	,253	,138	-,021	,527
		assumed Equal variances not assumed			1,633	59,076	,108	,253	,155	-,057	,563
	qic3	assumed Equal variances	22,374	,000	3,171	119	,002	,416	,131	,156	,676
		assumed Equal variances not assumed			2,787	57,064	,007	,416	,149	,117	,715
	qic4	assumed Equal variances	,348	,556	-,139	119	,889	-,025	,177	-,375	,326
		assumed Equal variances not assumed			-,140	79,001	,889	-,025	,176	-,375	,326
	qic5	assumed Equal variances	3,092	,081	,852	119	,396	,146	,172	-,194	,486

	Equal variance s not assume d			,823	71,204	,413	,146	,178	-,208	,501
qic6	Equal variance s assume d	1,404	,23 8	,454	119	,650	,069	,152	-,232	,370
	Equal variance s not assume d			,439	71,116	,662	,069	,158	-,245	,383
qic7	Equal variance s assume d	18,78 5	,00 0	2,57 9	119	,011	,367	,142	,085	,649
	Equal variance s not assume d			2,30 9	59,397	,024	,367	,159	,049	,686
qic8	Equal variance s assume d	2,271	,13 4	2,66 0	119	,009	,419	,157	,107	,731
	Equal variance s not assume d			2,54 1	69,189	,013	,419	,165	,090	,748
qic9	Equal variance s assume d	,040	,84 2	2,26 4	119	,025	,309	,137	,039	,580
	Equal variance s not assume d			2,19 6	71,876	,031	,309	,141	,029	,590
qic10	Equal variance s assume d	,596	,44 2	2,61 4	119	,010	,433	,166	,105	,762
	Equal variance s not assume d			2,54 9	72,906	,013	,433	,170	,095	,772
qic11	Equal variance s assume d	41,83 0	,00 0	3,75 9	119	,000	,339	,090	,160	,517
	Equal variance s not assume d			3,12 8	51,133	,003	,339	,108	,121	,556
qic12	Equal variance s	,537	,46 5	,621	119	,536	,112	,180	-,245	,469

	assumed									
	Equal variance									
	s not assumed			,627	79,659	,533	,112	,179	-,244	,468
	Equal variance									
	s assumed	,151	,698	1,335	119	,184	,223	,167	-,108	,554
qic13	Equal variance									
	s not assumed			1,317	75,028	,192	,223	,169	-,114	,561
	Equal variance									
	s assumed	1,056	,306	-,489	119	,626	-,088	,179	-,443	,268
qic14	Equal variance									
	s not assumed			-,496	81,036	,621	-,088	,177	-,439	,264
	Equal variance									
	s assumed	10,042	,002	4,059	119	,000	,503	,124	,258	,749
qic15	Equal variance									
	s not assumed			3,677	60,961	,001	,503	,137	,230	,777
	Equal variance									
	s assumed	1,416	,236	,586	119	,559	,065	,111	-,155	,285
qic16	Equal variance									
	s not assumed			,553	67,314	,582	,065	,118	-,170	,300
	Equal variance									
	s assumed	20,611	,000	2,290	119	,024	,252	,110	,034	,471
qic17	Equal variance									
	s not assumed			1,957	53,875	,055	,252	,129	-,006	,511
	Equal variance									
	s assumed	,934	,336	1,377	119	,171	,216	,157	-,095	,527
qic18	Equal variance									
	s not assumed			1,401	81,412	,165	,216	,154	-,091	,523

mais de 36 anos	qic19	Equal variance s assume d	4,389	,03 8	-,685	119	,495	-,094	,137	-,365	,178
		Equal variance s not assume d			-,745	97,226	,458	-,094	,126	-,344	,156
	qic20	Equal variance s assume d	,599	,44 1	- 1,18 9	118	,237	-,188	,158	-,500	,125
		Equal variance s not assume d			- 1,21 4	82,562	,228	-,188	,154	-,495	,120
	somaqi c	Equal variance s assume d	3,408	,06 7	2,97 6	119	,004	3,997	1,343	1,338	6,656
		Equal variance s not assume d			2,80 7	67,014	,007	3,997	1,424	1,155	6,840
	qic1	Equal variance s assume d	2,734	,10 1	2,90 8	131	,004	,485	,167	,155	,814
		Equal variance s not assume d			2,95 3	108,45 5	,004	,485	,164	,159	,810
	qic2	Equal variance s assume d	19,45 2	,00 0	2,39 1	131	,018	,363	,152	,063	,663
		Equal variance s not assume d			2,53 5	121,65 9	,013	,363	,143	,079	,646
	qic3	Equal variance s assume d	6,831	,01 0	2,63 2	131	,010	,367	,139	,091	,643
		Equal variance s not assume d			2,74 4	116,82 4	,007	,367	,134	,102	,632
qic4	Equal variance s assume d	,909	,34 2	1,13 8	131	,257	,192	,169	-,142	,526	
	Equal variance s not			1,15 0	106,65 9	,253	,192	,167	-,139	,523	

qic5	assumed Equal variances	1,435	,233	3,208	131	,002	,505	,157	,194	,816
	assumed Equal variances not assumed			3,256	108,250	,002	,505	,155	,198	,812
qic6	assumed Equal variances	13,722	,000	2,210	131	,029	,290	,131	,030	,550
	assumed Equal variances not assumed			2,355	123,089	,020	,290	,123	,046	,534
qic7	assumed Equal variances	,038	,846	2,549	131	,012	,360	,141	,081	,639
	assumed Equal variances not assumed			2,600	109,903	,011	,360	,138	,086	,634
qic8	assumed Equal variances	5,042	,026	2,292	131	,023	,384	,168	,053	,716
	assumed Equal variances not assumed			2,342	110,363	,021	,384	,164	,059	,710
qic9	assumed Equal variances	,187	,666	,622	131	,535	,084	,135	-,183	,352
	assumed Equal variances not assumed			,618	101,424	,538	,084	,136	-,186	,354
qic10	assumed Equal variances	1,556	,214	2,155	131	,033	,349	,162	,029	,669
	assumed Equal variances not assumed			2,184	107,791	,031	,349	,160	,032	,665
qic11	assumed Equal variances	16,239	,000	2,577	131	,011	,290	,113	,067	,513

	Equal variance s not assume d			2,76 1	124,43 7	,007	,290	,105	,082	,498
qic12	Equal variance s assume d	5,475	,02 1	4,27 0	131	,000	,666	,156	,357	,975
	Equal variance s not assume d			4,14 9	94,195	,000	,666	,161	,347	,985
qic13	Equal variance s assume d	1,714	,19 3	1,78 8	131	,076	,265	,148	-,028	,557
	Equal variance s not assume d			1,74 9	96,284	,084	,265	,151	-,036	,565
qic14	Equal variance s assume d	4,848	,02 9	- 2,26 1	131	,025	-,361	,160	-,677	-,045
	Equal variance s not assume d			- 2,19 7	94,152	,030	-,361	,164	-,688	-,035
qic15	Equal variance s assume d	12,86 8	,00 0	3,67 0	131	,000	,435	,118	,200	,669
	Equal variance s not assume d			3,90 8	122,84 4	,000	,435	,111	,215	,655
qic16	Equal variance s assume d	8,880	,00 3	1,45 3	131	,149	,165	,114	-,060	,390
	Equal variance s not assume d			1,56 9	126,27 0	,119	,165	,105	-,043	,374
qic17	Equal variance s assume d	6,115	,01 5	1,13 5	131	,258	,133	,118	-,099	,366
	Equal variance s not assume d			1,20 6	122,25 2	,230	,133	,111	-,086	,353
qic18	Equal variance s	,322	,57 1	1,32 9	131	,186	,186	,140	-,091	,462

Group Statistics

estcivil		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	qic1	instrutores	322	2,51	,758	,042
		alunos	242	2,17	,910	,058
	qic2	instrutores	322	2,74	,613	,034
		alunos	242	2,51	,806	,052
	qic3	instrutores	322	2,62	,631	,035
		alunos	241	2,31	,784	,051
	qic4	instrutores	322	1,98	,937	,052
		alunos	242	1,93	,922	,059
	qic5	instrutores	322	2,25	,841	,047
		alunos	242	1,98	,897	,058
	qic6	instrutores	322	2,46	,820	,046
		alunos	242	2,20	,890	,057
	qic7	instrutores	322	2,46	,706	,039
		alunos	242	2,15	,803	,052
	qic8	instrutores	322	2,41	,809	,045
		alunos	242	2,05	,923	,059
	qic9	instrutores	322	2,12	,734	,041
		alunos	242	1,89	,721	,046
	qic10	instrutores	322	2,27	,861	,048
		alunos	242	1,87	,895	,058
	qic11	instrutores	322	2,78	,516	,029
		alunos	242	2,60	,618	,040
	qic12	instrutores	322	2,07	,925	,052
		alunos	242	1,85	,948	,061
	qic13	instrutores	322	1,95	,840	,047
		alunos	242	1,80	,807	,052
	qic14	instrutores	322	2,01	,909	,051
		alunos	242	1,93	,854	,055
	qic15	instrutores	322	2,61	,637	,035
		alunos	242	2,43	,636	,041
	qic16	instrutores	322	2,74	,580	,032

	alunos	242	2,75	,553	,036
	instrutores	322	2,69	,598	,033
qic17	alunos	242	2,60	,664	,043
	instrutores	322	1,66	,770	,043
qic18	alunos	242	1,50	,701	,045
	instrutores	322	2,36	,786	,044
qic19	alunos	242	2,35	,791	,051
	instrutores	322	2,37	,791	,044
qic20	alunos	242	2,44	,750	,048
	instrutores	322	47,07	6,669	,372
somaqic	alunos	242	43,31	7,259	,467
	instrutores	141	2,42	,855	,072
qic1	alunos	108	2,07	,944	,091
	instrutores	141	2,68	,679	,057
qic2	alunos	108	2,30	,899	,087
	instrutores	141	2,63	,648	,055
qic3	alunos	108	2,21	,843	,081
	instrutores	141	2,04	,913	,077
qic4	alunos	108	1,99	,962	,093
	instrutores	141	2,23	,865	,073
qic5	alunos	108	1,79	,918	,088
	instrutores	141	2,48	,752	,063
qic6	alunos	108	2,31	,882	,085
	instrutores	141	2,45	,732	,062
qic7	alunos	108	2,06	,878	,085
	instrutores	141	2,45	,806	,068
qic8	alunos	108	2,02	,947	,091
	instrutores	141	2,06	,695	,058
qic9	alunos	108	1,97	,729	,070
	instrutores	141	2,27	,844	,071
qic10	alunos	108	1,85	,925	,089
casado	instrutores	141	2,81	,446	,038
qic11	alunos	108	2,45	,702	,068
	instrutores	141	2,18	,891	,075
qic12	alunos	108	1,63	,882	,085
	instrutores	141	2,02	,882	,074
qic13	alunos	108	1,91	,815	,078
	instrutores	141	1,79	,885	,075
qic14	alunos	108	2,17	,912	,088
	instrutores	141	2,76	,491	,041
qic15	alunos	108	2,32	,734	,071
	instrutores	141	2,74	,578	,049
qic16	alunos	108	2,60	,748	,072
	instrutores	141	2,63	,659	,056
qic17	alunos	108	2,61	,734	,071
	instrutores	141	1,70	,817	,069
qic18	alunos	108	1,70	,812	,078
	instrutores	141	2,53	,703	,059
qic19	alunos	108	2,56	,660	,063
	instrutores	140	2,31	,730	,062
qic20	alunos	108	2,37	,804	,077
somaqic	instrutores	141	47,17	6,820	,574

		alunos	108	42,92	7,718	,743
	qic1	instrutores	22	2,64	,727	,155
		alunos	7	2,29	,756	,286
	qic2	instrutores	22	2,82	,588	,125
		alunos	7	2,57	,787	,297
	qic3	instrutores	22	2,86	,468	,100
		alunos	7	2,43	,535	,202
	qic4	instrutores	22	2,18	,958	,204
		alunos	7	1,00	,000	,000
	qic5	instrutores	22	2,45	,739	,157
		alunos	7	2,00	,816	,309
	qic6	instrutores	22	2,64	,581	,124
		alunos	7	2,43	,787	,297
	qic7	instrutores	22	2,73	,631	,135
		alunos	7	2,00	,816	,309
	qic8	instrutores	22	2,64	,727	,155
		alunos	7	2,29	,951	,360
	qic9	instrutores	22	2,41	,666	,142
		alunos	7	2,14	,690	,261
	qic10	instrutores	22	2,50	,802	,171
		alunos	7	1,86	,900	,340
divorciado	qic11	instrutores	22	2,91	,426	,091
		alunos	7	2,71	,488	,184
	qic12	instrutores	22	2,05	,950	,203
		alunos	7	1,71	,951	,360
	qic13	instrutores	22	2,32	,839	,179
		alunos	7	2,00	1,000	,378
	qic14	instrutores	22	2,32	,894	,191
		alunos	7	2,43	,787	,297
	qic15	instrutores	22	2,91	,426	,091
		alunos	7	2,43	,535	,202
	qic16	instrutores	22	2,91	,426	,091
		alunos	7	2,86	,378	,143
	qic17	instrutores	22	2,91	,426	,091
		alunos	7	2,86	,378	,143
	qic18	instrutores	22	1,86	,889	,190
		alunos	7	1,43	,787	,297
	qic19	instrutores	22	2,82	,588	,125
		alunos	7	2,29	,951	,360
	qic20	instrutores	22	2,55	,800	,171
		alunos	7	2,43	,535	,202
	somaqic	instrutores	22	51,41	6,068	1,294
		alunos	7	44,14	6,619	2,502
	qic1	instrutores	1	1,00	.	.
		alunos	6	1,83	,983	,401
	qic2	instrutores	1	1,00	.	.
		alunos	6	2,50	,837	,342
viuvo	qic3	instrutores	1	2,00	.	.
		alunos	6	2,17	,983	,401
	qic4	instrutores	1	3,00	.	.
		alunos	6	2,00	,632	,258
	qic5	instrutores	1	1,00	.	.

	alunos	6	1,83	,983	,401
qic6	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	1,83	,983	,401
qic7	instrutores	1	2,00	.	.
	alunos	6	1,83	,983	,401
qic8	instrutores	1	1,00	.	.
	alunos	6	1,67	,816	,333
qic9	instrutores	1	2,00	.	.
	alunos	6	2,00	,894	,365
qic10	instrutores	1	2,00	.	.
	alunos	6	2,00	,894	,365
qic11	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,50	,548	,224
qic12	instrutores	1	1,00	.	.
	alunos	6	1,50	,837	,342
qic13	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	1,83	,753	,307
qic14	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,50	,837	,342
qic15	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,50	,548	,224
qic16	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,67	,816	,333
qic17	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,33	,816	,333
qic18	instrutores	1	1,00	.	.
	alunos	6	1,33	,516	,211
qic19	instrutores	1	3,00	.	.
	alunos	6	2,67	,516	,211
qic20	instrutores	1	1,00	.	.
	alunos	6	2,67	,516	,211
somaqic	instrutores	1	42,00	.	.
	alunos	6	42,17	9,131	3,728

Independent Samples Test

estcivil			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
solt	qic1	Equal variances assumed	40,080	,000	4,893	562	,000	,344	,070	,206	,482

	Equal variances not assumed			4,76 9	463,47 2	,000	,344	,072	,202	,486
qic2	Equal variances assumed	51,53 1	,00 0	3,74 4	562	,000	,224	,060	,106	,341
	Equal variances not assumed			3,60 4	434,46 2	,000	,224	,062	,102	,346
qic3	Equal variances assumed	34,76 6	,00 0	5,19 3	561	,000	,310	,060	,193	,427
	Equal variances not assumed			5,03 5	449,84 4	,000	,310	,062	,189	,431
qic4	Equal variances assumed	,562	,45 4	,600	562	,549	,047	,079	-,108	,203
	Equal variances not assumed			,601	523,50 4	,548	,047	,079	-,108	,203
qic5	Equal variances assumed	1,690	,19 4	3,68 3	562	,000	,271	,074	,127	,416
	Equal variances not assumed			3,64 9	500,62 0	,000	,271	,074	,125	,417
qic6	Equal variances assumed	10,22 7	,00 1	3,50 9	562	,000	,254	,072	,112	,396
	Equal variances not assumed			3,46 8	495,14 6	,001	,254	,073	,110	,398
qic7	Equal variances assumed	4,253	,04 0	4,86 2	562	,000	,310	,064	,185	,435
	Equal variances not assumed			4,77 4	480,69 3	,000	,310	,065	,182	,437
qic8	Equal variances assumed	19,32 5	,00 0	4,96 9	562	,000	,363	,073	,220	,507
	Equal variances not assumed			4,87 7	479,51 1	,000	,363	,075	,217	,510
qic9	Equal variances assumed	,451	,50 2	3,73 8	562	,000	,232	,062	,110	,353
	Equal variances not assumed			3,74 8	524,12 3	,000	,232	,062	,110	,353

qic10	Equal variances assumed	1,158	,28 2	5,38 8	562	,000	,401	,075	,255	,548
	Equal variances not assumed			5,35 8	508,24 7	,000	,401	,075	,254	,549
qic11	Equal variances assumed	35,46 1	,00 0	3,77 2	562	,000	,180	,048	,086	,274
	Equal variances not assumed			3,67 7	463,69 1	,000	,180	,049	,084	,277
qic12	Equal variances assumed	3,036	,08 2	2,73 0	562	,007	,217	,080	,061	,373
	Equal variances not assumed			2,72 0	512,21 7	,007	,217	,080	,060	,374
qic13	Equal variances assumed	,018	,89 3	2,21 9	562	,027	,156	,070	,018	,294
	Equal variances not assumed			2,23 1	529,41 9	,026	,156	,070	,019	,293
qic14	Equal variances assumed	5,572	,01 9	1,05 6	562	,291	,080	,075	-,068	,228
	Equal variances not assumed			1,06 5	534,81 1	,287	,080	,075	-,067	,226
qic15	Equal variances assumed	2,583	,10 9	3,34 3	562	,001	,181	,054	,075	,287
	Equal variances not assumed			3,34 4	519,68 1	,001	,181	,054	,075	,287
qic16	Equal variances assumed	,257	,61 3	-,182	562	,856	-,009	,048	-,104	,086
	Equal variances not assumed			-,183	531,71 7	,855	-,009	,048	-,103	,086
qic17	Equal variances assumed	8,062	,00 5	1,69 2	562	,091	,090	,053	-,015	,195
	Equal variances not assumed			1,66 7	488,58 6	,096	,090	,054	-,016	,197
qic18	Equal variances assumed	6,345	,01 2	2,51 1	562	,012	,158	,063	,034	,282

		Equal variance s not assumed			2,54 5	541,76 9	,011	,158	,062	,036	,281
	qic19	Equal variance s assumed	,029	,86 5	,196	562	,845	,013	,067	-,119	,145
		Equal variance s not assumed			,196	517,33 9	,845	,013	,067	-,119	,145
	qic20	Equal variance s assumed	2,305	,13 0	- 1,04 0	562	,299	-,068	,066	-,198	,061
		Equal variance s not assumed			- 1,04 8	532,90 5	,295	-,068	,065	-,197	,060
	somaqi	Equal variance s assumed	2,698	,10 1	6,38 7	562	,000	3,765	,589	2,607	4,922
	c	Equal variance s not assumed			6,31 0	494,38 5	,000	3,765	,597	2,593	4,937
	qic1	Equal variance s assumed	8,105	,00 5	3,01 0	247	,003	,344	,114	,119	,570
		Equal variance s not assumed			2,97 1	217,88 5	,003	,344	,116	,116	,573
	qic2	Equal variance s assumed	40,13 7	,00 0	3,84 4	247	,000	,385	,100	,188	,582
		Equal variance s not assumed			3,70 7	192,86 7	,000	,385	,104	,180	,589
	qic3	Equal variance s assumed	23,21 0	,00 0	4,42 5	247	,000	,418	,095	,232	,604
casado		Equal variance s not assumed			4,27 6	195,19 6	,000	,418	,098	,225	,611
	qic4	Equal variance s assumed	3,874	,05 0	,374	247	,709	,045	,120	-,191	,280
		Equal variance s not assumed			,372	224,14 9	,711	,045	,120	-,192	,282
	qic5	Equal variance s assumed	2,764	,09 8	3,87 3	247	,000	,440	,114	,216	,664
		Equal variance s not assumed			3,84 3	223,18 6	,000	,440	,114	,214	,665

	Equal variances assumed	11,62 3	,00 1	1,61 5	247	,108	,167	,104	-,037	,372
qic6	Equal variances not assumed			1,58 1	209,63 4	,115	,167	,106	-,041	,376
	Equal variances assumed	7,762	,00 6	3,81 0	247	,000	,389	,102	,188	,590
qic7	Equal variances not assumed			3,72 0	206,40 9	,000	,389	,105	,183	,595
	Equal variances assumed	16,09 3	,00 0	3,85 1	247	,000	,428	,111	,209	,647
qic8	Equal variances not assumed			3,77 0	209,32 9	,000	,428	,114	,204	,652
	Equal variances assumed	,269	,60 5	,931	247	,353	,085	,091	-,094	,263
qic9	Equal variances not assumed			,925	224,50 2	,356	,085	,091	-,096	,265
	Equal variances assumed	5,652	,01 8	3,71 0	247	,000	,418	,113	,196	,639
qic10	Equal variances not assumed			3,66 5	218,89 8	,000	,418	,114	,193	,642
	Equal variances assumed	60,59 6	,00 0	4,85 7	247	,000	,355	,073	,211	,499
qic11	Equal variances not assumed			4,59 0	170,82 5	,000	,355	,077	,202	,507
	Equal variances assumed	,146	,70 2	4,89 0	247	,000	,555	,113	,331	,778
qic12	Equal variances not assumed			4,89 7	231,59 9	,000	,555	,113	,332	,778
	Equal variances assumed	2,716	,10 1	1,04 3	247	,298	,114	,109	-,101	,329
qic13	Equal variances not assumed			1,05 4	238,44 2	,293	,114	,108	-,099	,327
qic14	Equal variances assumed	,629	,42 8	- 3,30 9	247	,001	-,379	,115	-,605	-,154

		Equal variance s not assumed			- 3,29 6	226,80 7	,001	-,379	,115	-,606	-,153
	qic15	Equal variance s assumed	40,26 2	,00 0	5,58 8	247	,000	,435	,078	,282	,588
		Equal variance s not assumed			5,31 1	177,10 4	,000	,435	,082	,273	,596
	qic16	Equal variance s assumed	12,50 3	,00 0	1,70 0	247	,090	,143	,084	-,023	,308
		Equal variance s not assumed			1,64 3	195,97 2	,102	,143	,087	-,029	,314
	qic17	Equal variance s assumed	1,197	,27 5	,227	247	,821	,020	,089	-,154	,195
		Equal variance s not assumed			,224	216,76 6	,823	,020	,090	-,157	,197
	qic18	Equal variance s assumed	,194	,66 0	-,015	247	,988	-,002	,104	-,207	,204
		Equal variance s not assumed			-,015	231,13 3	,988	-,002	,104	-,207	,204
	qic19	Equal variance s assumed	,725	,39 5	-,376	247	,707	-,033	,087	-,205	,139
		Equal variance s not assumed			-,379	236,99 6	,705	-,033	,087	-,204	,138
	qic20	Equal variance s assumed	3,081	,08 0	-,574	246	,567	-,056	,098	-,249	,136
		Equal variance s not assumed			-,567	218,45 1	,572	-,056	,099	-,251	,139
	somaqi c	Equal variance s assumed	5,922	,01 6	4,60 5	247	,000	4,254	,924	2,434	6,073
		Equal variance s not assumed			4,53 0	214,59 3	,000	4,254	,939	2,403	6,104
	divorciad o	Equal variance s assumed	,073	,78 9	1,10 2	27	,280	,351	,318	-,302	1,004
	qic1	Equal variance s not assumed			1,07 9	9,806	,306	,351	,325	-,375	1,077

	Equal variances assumed	1,909	,178	,891	27	,381	,247	,277	-,321	,815
qic2	Equal variances not assumed			,764	8,251	,466	,247	,323	-,494	,987
	Equal variances assumed	2,562	,121	2,075	27	,048	,435	,210	,005	,865
qic3	Equal variances not assumed			1,931	9,123	,085	,435	,225	-,074	,944
	Equal variances assumed	65,419	,000	3,223	27	,003	1,182	,367	,430	1,934
qic4	Equal variances not assumed			5,786	21,000	,000	1,182	,204	,757	1,607
	Equal variances assumed	,191	,666	1,384	27	,178	,455	,328	-,219	1,128
qic5	Equal variances not assumed			1,312	9,350	,221	,455	,346	-,325	1,234
	Equal variances assumed	1,470	,236	,757	27	,456	,208	,275	-,355	,771
qic6	Equal variances not assumed			,645	8,193	,537	,208	,322	-,532	,948
	Equal variances assumed	,394	,535	2,477	27	,020	,727	,294	,125	1,330
qic7	Equal variances not assumed			2,160	8,411	,061	,727	,337	-,043	1,497
	Equal variances assumed	1,890	,180	1,033	27	,311	,351	,339	-,346	1,047
qic8	Equal variances not assumed			,896	8,353	,395	,351	,391	-,546	1,247
	Equal variances assumed	,521	,477	,914	27	,369	,266	,291	-,332	,864
qic9	Equal variances not assumed			,896	9,838	,391	,266	,297	-,397	,929
qic10	Equal variances assumed	,092	,764	1,797	27	,084	,643	,358	-,091	1,377

	Equal variance s not assumed			1,68 9	9,246	,125	,643	,381	-,215	1,500
qic11	Equal variance s assumed	2,309	,14 0	1,01 8	27	,318	,195	,191	-,198	,587
	Equal variance s not assumed			,947	9,116	,368	,195	,206	-,269	,659
qic12	Equal variance s assumed	,120	,73 1	,803	27	,429	,331	,412	-,515	1,177
	Equal variance s not assumed			,803	10,122	,441	,331	,413	-,587	1,249
qic13	Equal variance s assumed	,533	,47 2	,836	27	,411	,318	,381	-,463	1,099
	Equal variance s not assumed			,761	8,860	,466	,318	,418	-,630	1,266
qic14	Equal variance s assumed	1,039	,31 7	-,292	27	,772	-,110	,378	-,886	,665
	Equal variance s not assumed			-,313	11,389	,760	-,110	,353	-,885	,664
qic15	Equal variance s assumed	4,494	,04 3	2,44 6	27	,021	,481	,196	,077	,884
	Equal variance s not assumed			2,16 9	8,575	,060	,481	,222	-,024	,985
qic16	Equal variance s assumed	,203	,65 6	,288	27	,776	,052	,181	-,319	,422
	Equal variance s not assumed			,307	11,313	,765	,052	,169	-,319	,423
qic17	Equal variance s assumed	,203	,65 6	,288	27	,776	,052	,181	-,319	,422
	Equal variance s not assumed			,307	11,313	,765	,052	,169	-,319	,423
qic18	Equal variance s assumed	1,040	,31 7	1,15 6	27	,258	,435	,376	-,337	1,207
	Equal variance s not assumed			1,23 4	11,329	,242	,435	,353	-,338	1,208

	Equal variances assumed	6,006	,021	1,789	27	,085	,532	,298	-,078	1,143
qic19	Equal variances not assumed			1,398	7,519	,202	,532	,381	-,355	1,420
	Equal variances assumed	1,087	,306	,359	27	,722	,117	,325	-,550	,784
qic20	Equal variances not assumed			,442	15,379	,665	,117	,264	-,446	,679
	Equal variances assumed	,631	,434	2,703	27	,012	7,266	2,688	1,750	12,782
somaqi c	Equal variances not assumed			2,580	9,446	,029	7,266	2,816	,941	13,592
	Equal variances assumed	.	.	-,785	5	,468	-,833	1,062	-,3563	1,897
qic1	Equal variances not assumed			.	.	.	-,833	.	.	.
	Equal variances assumed	.	.	1,660	5	,158	-,1500	,904	-,3,823	,823
qic2	Equal variances not assumed			.	.	.	-,1500	.	.	.
	Equal variances assumed	.	.	-,157	5	,881	-,167	1,062	-,2,897	2,563
qic3	Equal variances not assumed			.	.	.	-,167	.	.	.
	Equal variances assumed	.	.	1,464	5	,203	1,000	,683	-,756	2,756
qic4	Equal variances not assumed			.	.	.	1,000	.	.	.
	Equal variances assumed	.	.	-,785	5	,468	-,833	1,062	-,3,563	1,897
qic5	Equal variances not assumed			.	.	.	-,833	.	.	.
	Equal variances assumed	.	.	1,099	5	,322	1,167	1,062	-,1,563	3,897
qic6	assumed									

viuvo

	Equal variance s not assumed			.	.	.	1,167	.	.	.
qic7	Equal variance s assumed	.	.	,157	5	,881	,167	1,062	-2,563	2,897
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,167	.	.	.
qic8	Equal variance s assumed	.	.	-,756	5	,484	-,667	,882	-2,934	1,600
	Equal variance s not assumed			.	.	.	-,667	.	.	.
qic9	Equal variance s assumed	.	.	,000	5	1,000	,000	,966	-2,483	2,483
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,000	.	.	.
qic10	Equal variance s assumed	.	.	,000	5	1,000	,000	,966	-2,483	2,483
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,000	.	.	.
qic11	Equal variance s assumed	.	.	,845	5	,437	,500	,592	-1,021	2,021
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,500	.	.	.
qic12	Equal variance s assumed	.	.	-,553	5	,604	-,500	,904	-2,823	1,823
	Equal variance s not assumed			.	.	.	-,500	.	.	.
qic13	Equal variance s assumed	.	.	1,435	5	,211	1,167	,813	-,923	3,257
	Equal variance s not assumed			.	.	.	1,167	.	.	.
qic14	Equal variance s assumed	.	.	,553	5	,604	,500	,904	-1,823	2,823
	Equal variance s not assumed			.	.	.	,500	.	.	.

	Equal variance s assumed	.	.	,845	5	,437	,500	,592	-1,021	2,021
qic15	Equal variance s not assumed	,500	.	.	.
	Equal variance s assumed	.	.	,378	5	,721	,333	,882	-1,934	2,600
qic16	Equal variance s not assumed	,333	.	.	.
	Equal variance s assumed	.	.	,756	5	,484	,667	,882	-1,600	2,934
qic17	Equal variance s not assumed	,667	.	.	.
	Equal variance s assumed	.	.	-,598	5	,576	-,333	,558	-1,767	1,100
qic18	Equal variance s not assumed	-,333	.	.	.
	Equal variance s assumed	.	.	,598	5	,576	,333	,558	-1,100	1,767
qic19	Equal variance s not assumed	,333	.	.	.
	Equal variance s assumed	.	.	- 2,98 8	5	,031	-1,667	,558	-3,100	-,233
qic20	Equal variance s not assumed	-1,667	.	.	.
somaqi	Equal variance s assumed	.	.	-,017	5	,987	-,167	9,862	- 25,51 8	25,18 5
c	Equal variance s not assumed	-,167	.	.	.

Warnings

No statistics are computed for a split file in the Independent Samples table. The split file is:
EscalaIMC=Obesidade tipo II.

Group Statistics

EscalaIMC		instralunos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	qic1	instrutores	251	2,65	,654	,041
		alunos	193	2,44	,796	,057
	qic2	instrutores	251	2,83	,502	,032
		alunos	193	2,75	,604	,043
	qic3	instrutores	251	2,65	,590	,037
		alunos	193	2,45	,714	,051
	qic4	instrutores	251	1,79	,919	,058
		alunos	193	1,78	,911	,066
	qic5	instrutores	251	2,29	,844	,053
		alunos	193	2,16	,888	,064
	qic6	instrutores	251	2,39	,805	,051
		alunos	193	2,31	,882	,063
	qic7	instrutores	251	2,49	,677	,043
		alunos	193	2,28	,755	,054
	qic8	instrutores	251	2,54	,749	,047
		alunos	193	2,33	,885	,064
	qic9	instrutores	251	2,14	,699	,044
		alunos	193	2,01	,692	,050
	qic10	instrutores	251	2,29	,828	,052
		alunos	193	1,94	,916	,066
	qic11	instrutores	251	2,82	,469	,030
		alunos	193	2,65	,548	,039
	qic12	instrutores	251	2,09	,901	,057
		alunos	193	2,02	,952	,069
	qic13	instrutores	251	2,02	,881	,056
		alunos	193	1,90	,833	,060

Normal

qic14	instrutores	251	2,02	,921	,058
	alunos	193	2,05	,876	,063
qic15	instrutores	251	2,67	,577	,036
	alunos	193	2,46	,612	,044
qic16	instrutores	251	2,78	,557	,035
	alunos	193	2,76	,593	,043
qic17	instrutores	251	2,69	,632	,040
	alunos	193	2,65	,638	,046
qic18	instrutores	251	1,73	,789	,050
	alunos	193	1,53	,729	,052
qic19	instrutores	251	2,37	,782	,049
	alunos	193	2,38	,755	,054
qic20	instrutores	251	2,30	,782	,049
	alunos	193	2,43	,748	,054
somaqic	instrutores	251	47,58	6,235	,394
	alunos	193	45,27	6,680	,481
qic1	instrutores	225	2,35	,863	,058
	alunos	159	1,84	,931	,074
qic2	instrutores	225	2,64	,707	,047
	alunos	159	2,16	,920	,073
qic3	instrutores	225	2,65	,638	,043
	alunos	158	2,11	,852	,068
qic4	instrutores	225	2,23	,891	,059
	alunos	159	2,09	,919	,073
qic5	instrutores	225	2,24	,833	,056
	alunos	159	1,70	,861	,068
qic6	instrutores	225	2,56	,772	,051
	alunos	159	2,14	,889	,071
qic7	instrutores	225	2,48	,714	,048
	alunos	159	1,96	,863	,068
qic8	instrutores	225	2,36	,829	,055
	alunos	159	1,76	,875	,069
qic9	instrutores	225	2,13	,736	,049
	alunos	159	1,84	,754	,060
qic10	instrutores	225	2,32	,862	,057
	alunos	159	1,80	,884	,070
qic11	instrutores	225	2,78	,501	,033
	alunos	159	2,46	,718	,057
qic12	instrutores	225	2,14	,929	,062
	alunos	159	1,53	,840	,067
qic13	instrutores	225	1,98	,826	,055
	alunos	159	1,75	,785	,062
qic14	instrutores	225	1,90	,891	,059
	alunos	159	1,98	,889	,071
qic15	instrutores	225	2,67	,611	,041
	alunos	159	2,36	,706	,056
qic16	instrutores	225	2,72	,588	,039
	alunos	159	2,64	,660	,052
qic17	instrutores	225	2,68	,588	,039
	alunos	159	2,55	,735	,058
qic18	instrutores	225	1,63	,798	,053
	alunos	159	1,60	,755	,060

	qic19	instrutores	225	2,51	,733	,049
		alunos	159	2,47	,761	,060
	qic20	instrutores	224	2,41	,775	,052
		alunos	159	2,41	,773	,061
	somaqic	instrutores	225	47,36	7,032	,469
		alunos	159	41,16	7,526	,597
	qic1	instrutores	10	1,40	,699	,221
		alunos	9	1,00	,000	,000
	qic2	instrutores	10	1,70	,823	,260
		alunos	9	1,22	,667	,222
	qic3	instrutores	10	1,90	,994	,314
		alunos	9	1,67	,866	,289
	qic4	instrutores	10	2,40	,843	,267
		alunos	9	2,56	,882	,294
	qic5	instrutores	10	1,40	,699	,221
		alunos	9	1,00	,000	,000
	qic6	instrutores	10	2,50	,707	,224
		alunos	9	2,22	,972	,324
	qic7	instrutores	10	1,60	,966	,306
		alunos	9	1,56	,882	,294
	qic8	instrutores	10	1,20	,422	,133
		alunos	9	1,00	,000	,000
	qic9	instrutores	10	1,30	,483	,153
		alunos	9	1,56	,726	,242
	qic10	instrutores	10	1,40	,843	,267
		alunos	9	1,78	,833	,278
Excesso de Peso	qic11	instrutores	10	2,40	,699	,221
		alunos	9	2,11	,782	,261
	qic12	instrutores	10	1,30	,675	,213
		alunos	9	1,00	,000	,000
	qic13	instrutores	10	1,50	,707	,224
		alunos	9	1,78	,667	,222
	qic14	instrutores	10	1,90	,994	,314
		alunos	9	1,89	,782	,261
	qic15	instrutores	10	2,60	,699	,221
		alunos	9	1,89	,782	,261
	qic16	instrutores	10	2,70	,675	,213
		alunos	9	2,78	,441	,147
	qic17	instrutores	10	2,70	,675	,213
		alunos	9	2,56	,726	,242
	qic18	instrutores	10	1,60	,516	,163
		alunos	9	1,44	,726	,242
	qic19	instrutores	10	2,20	,789	,249
		alunos	9	2,33	,866	,289
	qic20	instrutores	10	2,70	,483	,153
		alunos	9	2,44	,882	,294
	somaqic	instrutores	10	38,40	6,450	2,040
		alunos	9	35,78	4,816	1,605
	qic1	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	1,00	.	.
Obesidade tipo II	qic2	instrutores	0(a)	.	.	.
		alunos	1	1,00	.	.

										r	r
Magreza	qic1	Equal variances assumed	26,15 4	,00 0	3,09 5	442	,002	,213	,069	,078	,348
		Equal variances not assumed			3,01 7	367,08 3	,003	,213	,071	,074	,352
	qic2	Equal variances assumed	9,023	,00 3	1,54 9	442	,122	,081	,053	-,022	,185
		Equal variances not assumed			1,51 3	369,88 0	,131	,081	,054	-,024	,187
	qic3	Equal variances assumed	21,32 2	,00 0	3,20 7	442	,001	,199	,062	,077	,320
		Equal variances not assumed			3,13 0	368,82 4	,002	,199	,063	,074	,323
	qic4	Equal variances assumed	,159	,69 0	,178	442	,859	,016	,088	-,157	,188
		Equal variances not assumed			,178	414,91 7	,858	,016	,088	-,157	,188
	qic5	Equal variances assumed	1,775	,18 3	1,68 6	442	,092	,139	,083	-,023	,302
		Equal variances not assumed			1,67 5	402,40 7	,095	,139	,083	-,024	,303
	qic6	Equal variances assumed	7,576	,00 6	1,04 0	442	,299	,084	,080	-,074	,241
		Equal variances not assumed			1,02 7	392,89 9	,305	,084	,081	-,076	,243
	qic7	Equal variances assumed	4,006	,04 6	3,06 7	442	,002	,209	,068	,075	,343
		Equal variances not assumed			3,02 4	388,99 2	,003	,209	,069	,073	,345
	qic8	Equal variances assumed	25,58 6	,00 0	2,77 4	442	,006	,215	,078	,063	,368
		Equal variances not assumed			2,71 5	374,49 7	,007	,215	,079	,059	,371
	qic9	Equal variances assumed	2,831	,09 3	1,93 7	442	,053	,129	,067	-,002	,260

		Equal variance s not assumed			,684	411,28 8	,494	,042	,061	-,078	,161
	qic18	Equal variance s assumed	3,426	,06 5	2,74 4	442	,006	,201	,073	,057	,344
		Equal variance s not assumed			2,77 2	427,29 5	,006	,201	,072	,058	,343
	qic19	Equal variance s assumed	,788	,37 5	-,051	442	,960	-,004	,074	-,149	,141
		Equal variance s not assumed			-,051	419,94 5	,959	-,004	,073	-,148	,141
	qic20	Equal variance s assumed	,998	,31 8	- 1,73 2	442	,084	-,127	,073	-,272	,017
		Equal variance s not assumed			- 1,74 3	421,78 4	,082	-,127	,073	-,271	,016
	somaqi c	Equal variance s assumed	1,641	,20 1	3,74 0	442	,000	2,303	,616	1,093	3,513
		Equal variance s not assumed			3,70 6	398,16 4	,000	2,303	,621	1,081	3,525
	qic1	Equal variance s assumed	7,113	,00 8	5,45 2	382	,000	,504	,092	,322	,686
		Equal variance s not assumed			5,38 1	323,88 7	,000	,504	,094	,320	,688
	qic2	Equal variance s assumed	57,97 4	,00 0	5,73 6	382	,000	,476	,083	,313	,640
		Equal variance s not assumed			5,48 6	282,53 7	,000	,476	,087	,306	,647
Normal	qic3	Equal variance s assumed	34,65 3	,00 0	7,02 3	381	,000	,535	,076	,385	,685
		Equal variance s not assumed			6,68 5	275,20 0	,000	,535	,080	,377	,693
	qic4	Equal variance s assumed	,643	,42 3	1,46 2	382	,145	,137	,094	-,047	,321
		Equal variance s not assumed			1,45 4	333,72 5	,147	,137	,094	-,048	,322

	Equal variance s not assumed			2,68 3	350,55 1	,008	,223	,083	,060	,387
qic14	Equal variance s assumed	,258	,61 2	-,855	382	,393	-,079	,092	-,260	,102
	Equal variance s not assumed			-,856	340,75 0	,393	-,079	,092	-,260	,102
qic15	Equal variance s assumed	15,56 2	,00 0	4,53 3	382	,000	,306	,068	,173	,439
	Equal variance s not assumed			4,42 2	308,47 1	,000	,306	,069	,170	,443
qic16	Equal variance s assumed	5,573	,01 9	1,32 3	382	,187	,085	,064	-,041	,211
	Equal variance s not assumed			1,29 7	314,88 6	,196	,085	,065	-,044	,213
qic17	Equal variance s assumed	15,96 0	,00 0	1,89 9	382	,058	,128	,068	-,005	,261
	Equal variance s not assumed			1,82 8	290,98 4	,069	,128	,070	-,010	,267
qic18	Equal variance s assumed	1,476	,22 5	,283	382	,777	,023	,081	-,136	,182
	Equal variance s not assumed			,286	351,46 8	,775	,023	,080	-,135	,180
qic19	Equal variance s assumed	,774	,37 9	,535	382	,593	,041	,077	-,110	,193
	Equal variance s not assumed			,531	332,16 0	,596	,041	,078	-,111	,194
qic20	Equal variance s assumed	,007	,93 5	-,032	381	,975	-,003	,080	-,160	,155
	Equal variance s not assumed			-,032	340,98 0	,975	-,003	,080	-,160	,155
somaqi c	Equal variance s assumed	2,489	,11 5	8,26 9	382	,000	6,203	,750	4,728	7,678
	Equal variance s not assumed			8,17 3	325,65 5	,000	6,203	,759	4,710	7,696

Excesso de Peso	qic1	Equal variances assumed	19,979	,000	1,711	17	,105	,400	,234	-,093	,893
		Equal variances not assumed			1,809	9,000	,104	,400	,221	-,100	,900
	qic2	Equal variances assumed	2,235	,153	1,380	17	,186	,478	,346	-,253	1,208
		Equal variances not assumed			1,396	16,837	,181	,478	,342	-,245	1,200
	qic3	Equal variances assumed	1,097	,310	,542	17	,595	,233	,430	-,674	1,141
		Equal variances not assumed			,547	16,988	,592	,233	,427	-,667	1,134
	qic4	Equal variances assumed	,021	,886	-,393	17	,699	-,156	,396	-,991	,680
		Equal variances not assumed			-,392	16,595	,700	-,156	,397	-,995	,683
	qic5	Equal variances assumed	19,979	,000	1,711	17	,105	,400	,234	-,093	,893
		Equal variances not assumed			1,809	9,000	,104	,400	,221	-,100	,900
	qic6	Equal variances assumed	3,241	,090	,718	17	,483	,278	,387	-,539	1,094
		Equal variances not assumed			,706	14,511	,492	,278	,394	-,564	1,119
	qic7	Equal variances assumed	,302	,590	,104	17	,918	,044	,426	-,855	,943
		Equal variances not assumed			,105	16,993	,918	,044	,424	-,850	,939
	qic8	Equal variances assumed	14,316	,001	1,419	17	,174	,200	,141	-,097	,497
		Equal variances not assumed			1,500	9,000	,168	,200	,133	-,102	,502
	qic9	Equal variances assumed	2,776	,114	-,912	17	,374	-,256	,280	-,847	,336

	Equal variance s not assumed			-,893	13,704	,387	-,256	,286	-,871	,360
qic10	Equal variance s assumed	,060	,81 0	-,980	17	,341	-,378	,385	- 1,191	,435
	Equal variance s not assumed			-,981	16,832	,340	-,378	,385	- 1,191	,435
qic11	Equal variance s assumed	,002	,96 7	,851	17	,407	,289	,340	-,428	1,005
	Equal variance s not assumed			,845	16,202	,410	,289	,342	-,435	1,013
qic12	Equal variance s assumed	10,33 0	,00 5	1,33 0	17	,201	,300	,226	-,176	,776
	Equal variance s not assumed			1,40 6	9,000	,193	,300	,213	-,183	,783
qic13	Equal variance s assumed	,263	,61 5	-,878	17	,392	-,278	,316	-,945	,390
	Equal variance s not assumed			-,881	16,953	,391	-,278	,315	-,943	,387
qic14	Equal variance s assumed	3,010	,10 1	,027	17	,979	,011	,414	-,862	,884
	Equal variance s not assumed			,027	16,729	,979	,011	,408	-,852	,874
qic15	Equal variance s assumed	,029	,86 8	2,09 4	17	,052	,711	,340	-,005	1,428
	Equal variance s not assumed			2,08 1	16,202	,054	,711	,342	-,013	1,435
qic16	Equal variance s assumed	,638	,43 5	-,293	17	,773	-,078	,265	-,637	,481
	Equal variance s not assumed			-,300	15,611	,768	-,078	,259	-,628	,473
qic17	Equal variance s assumed	,357	,55 8	,449	17	,659	,144	,321	-,534	,823
	Equal variance s not assumed			,447	16,439	,660	,144	,323	-,538	,827

	Equal variances assumed	,882	,36 1	,542	17	,595	,156	,287	-,449	,761
qic18	Equal variances not assumed			,533	14,301	,602	,156	,292	-,470	,781
	Equal variances assumed	,319	,58 0	-,351	17	,730	-,133	,380	-,934	,667
qic19	Equal variances not assumed			-,349	16,319	,731	-,133	,382	-,941	,674
	Equal variances assumed	5,114	,03 7	,795	17	,438	,256	,321	-,423	,934
qic20	Equal variances not assumed			,771	12,118	,455	,256	,331	-,465	,977
	Equal variances assumed	,552	,46 8	,994	17	,334	2,622	2,637	- 2,941	8,186
somaqic	Equal variances not assumed			1,01 0	16,487	,327	2,622	2,596	- 2,867	8,111

a No statistics are computed for one or more split files