CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

Vários conceitos sobre as autopercepções no domínio físico têm sido gerados com o decorrer dos anos, por vários autores e por vários estudos realizados neste âmbito. Muitos desses estudos tais como Raudsepp, Liblik e Hannus (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2002b), Fonseca e Ferreira (2003), Daley (2002) focaram a sua atenção nas autopercepções no domínio físico e as suas relações com camadas mais jovens da população, crianças e adolescentes.

O interesse em determinar a influência das autopercepções no domínio físico, as quais estão relacionadas com o comportamento em crianças e adolescentes (Raudsepp, Liblik e Hannus, 2002), tem vindo a aumentar ao longo do tempo. Os mesmos autores consideram que a pesquisa realizada em crianças e adolescentes revelou que as autopercepções físicas estão geralmente relacionadas com a actividade física e a manutenção da relação corporal.

Com a realização deste trabalho desejamos que este seja não só um útil instrumento de pesquisa para futuras investigações nesta área, mas também um recurso de compreensão sobre a forma como as autopercepções no domínio físico se desenvolvem nos adolescentes, tendo em conta as influências que o sexo e a prática desportiva extra-escolar têm nas mesmas.

O nosso trabalho é constituído por sete capítulos, que de seguida enumeramos e cujos conteúdos passamos a descrever sucintamente:

- No capítulo I é apresentada a pertinência, bem como a definição dos objectivos e hipóteses, que pretendemos analisar com o presente estudo.

- No capítulo II é apresentada a revisão da literatura existente sobre o tema assim como as teorias e modelos mais importantes na área do Autoconceito, Autoestima e Imagem Corporal, interpretando também os comportamentos dos adolescentes da faixa etária a analisar (15-16 anos).

- No capítulo III, é apresentada a metodologia utilizada no presente estudo onde descrevemos os instrumentos utilizados, caracterizamos a amostra usada, as variáveis, os procedimentos e a análise e tratamento de dados efectuada.

- No capítulo IV são apresentados os resultados obtidos, de acordo com a aplicação das técnicas estatísticas utilizadas.

- No capítulo V é desenvolvida a discussão desses mesmos resultados.

- No capítulo VI são apresentadas, com base nos resultados obtidos, as principais conclusões a que chegámos, bem como algumas recomendações para futuros trabalhos na mesma área.

- A finalizar o capítulo VII, onde apresentaremos a bibliografia consultada e utilizada para a realização deste estudo.

1.1 – Situação e pertinência do estudo

A actividade física ou prática desportiva influência fortemente as autopercepções físicas nas crianças e adolescentes, pois este interrelaciona-se positivamente com o comportamento humano e o seu bem-estar mental, em particular (Daley, 2002; Fox, 2000; Raudsepp, Liblik, and Hannus. 2002). Com este estudo pretendemos contribuir para o estudo das autopercepções humanas, em particular no grupo etário 15-16 anos, revelando a importância da actividade física ou da prática desportiva extra-escolar nestes adolescentes.

1.2 - Enunciado do problema

O presente estudo pretende analisar a forma como as variáveis independentes (sexo, prática desportiva e tempo) interferem no desenvolvimento do nível de Autoconceito e Autoestima, mais concretamente nas autopercepções do domínio físico, num grupo de adolescentes estudantes do ensino secundário com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos. E a forma como essas variáveis contribuem assim para um aumento dos níveis de autosatisfação pessoal e de autoconfiança, de modo a alterar o seu comportamento perante a sociedade e o mundo que os rodeia.

1.3 - Definição dos objectivos

Objectivo do Estudo: analisar e apresentar os níveis de autopercepção física e de auto-estima global através de um conjunto de características individuais (físicas e psicológicas) que permitem ao jovem adolescente tirar partido da sua satisfação

corporal pessoal, em função das variáveis independentes: idade, sexo, prática desportiva e tempo. A prática desportiva extra-escolar é aqui entendida como uma prática desportiva realizada uma vez ou mais por semana, que pode ser oferecida pela escola (Desporto Escolar) ou pelos clubes locais da região onde estão inseridos os indivíduos usados na amostra.

De seguida apresentamos as questões que nos conduziram à elaboração do presente estudo:

- Verificar se a variável tempo têm influência nas autopercepções individuais no domínio físico e na Autoestima dos adolescentes, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, e se estas variam ao longo do tempo;

- Verificar se a variável sexo têm influência na Autoestima global em adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

- Verificar se a variável prática desportiva extra-escolar têm influência nas autopercepções individuais no domínio físico dos adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e16 anos.

- Verificar se a prática desportiva extra-escolar têm influência na Autoestima global em adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

1.4 – Definição das hipóteses

Em função dos objectivos anteriormente mencionados, podemos definir as seguintes hipóteses:

- 1H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física).

- 1H1; Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física).

- 2H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e a variável Autoestima global.

- 2H1; Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e a variável Autoestima global

- 3H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva extra-escolar e as diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física).

- 3H1; Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva extra-escolar e as diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física).

- 4H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva extra-escolar e a variável Autoestima global.

- 4H1; Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva extra-escolar e a variável Autoestima global.

- 5H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas, nas diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física) e a Autoestima Global (GSE) e a variável tempo, quando comparadas as análises às duas aplicações do questionário.

- 5H1; Existem diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física) e a Autoestima Global (GSE) e a variável tempo, quando comparadas as análises às duas aplicações do questionário.

- 6H0; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões da Imagem Corporal (Acessibilidade-Proximidade, Satisfação-Insatisfação, Actividade-Passividade e Relaxamento-Tensão).

- 6H1; Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões da Imagem Corporal (Acessibilidade-Proximidade, Satisfação-Insatisfação, Actividade-Passividade e Relaxamento-Tensão).

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1.1 - Introdução

Neste capítulo apresentaremos uma revisão das principais linhas de investigação científica e dos principais trabalhos realizados dentro da temática do Autoconceito, as quais constituirão o suporte teórico do presente estudo.

Inicialmente procedemos a uma retrospectiva histórica do Autoconceito, através de algumas definições apresentadas por um conjunto de autores ligados ao Autoconceito e que deram um contributo importante para o desenvolvimento deste.

Serão abordados os seguintes aspectos: as definições e a distinção entre os constructos Autoestima e Autoconceito, os modelos de interpretação estrutural do Autoconceito, o estudo relacionado com a imagem corporal dos adolescentes e as autopercepções no desenvolvimento psicossocial e psicomotor nos adolescentes de 15 e 16 anos.

1.2 – O Autoconceito e a Autoestima: a distinção

Tendo em conta a perspectiva histórica o conhecimento do Autoconceito foi evoluindo ao longo do tempo. A este foi-lhe atribuído várias origens, porém hoje sabe-se que o autoconceito deriva do pensamento humano em concordância com o comportamento humano. O interesse por esta temática tem uma longa e atribulada história, situando-se numa área de pesquisa relacionado com as Ciências Sociais e Humanas.

Na procura de novas teorias explicativas do homem como indivíduo social e humano, os investigadores deparam-se com o conceito do “Eu”. Ao longo do tempo, muitos investigadores tentaram defini-lo com exactidão, clareza e objectividade, mas sendo o “Eu” ao mesmo tempo “Eu” enquanto sujeito e “Mim” enquanto objecto, torna-se evidente que a abstratividade deste conteúdo é grande. James (1890: cit in Ferreira, 1997), realiza aquilo que podemos considerar como o ponto de viragem entre as antigas e as actuais concepções do Autoconceito. Este identifica quatro componentes do “Eu” – “Eu” espiritual, material, social e corporal – de importância decrescente para a Autoestima do indivíduo. Seria pois a partir da integração e da

combinação destes “Eus”, cada um deles ligado a aspectos particulares da vida do indivíduo, que se construiria a forma como o indivíduo se vê a si próprio e determina a sua posição de sucesso ou de fracasso no seio da sociedade, o que irá condicionar a formação da sua Autoestima. È esta a dicotomia que se estabelece no seio do “Eu”. James (1982: cit in Fox, 1997), distinguiu o “Eu” enquanto sujeito, e o “Eu” enquanto objecto. O "Eu" enquanto objecto era o aspecto que organizaria e interpretaria, de forma subjectiva, a experiência do indivíduo, com o objectivo de alcançar o melhor resultado para o “Eu”. O “Eu” enquanto objecto seria a soma de todas as características (materiais, espirituais e sociais) do “Eu”, que conferiam ao sujeito a sua individualidade.

O termo Autoconceito, tal como o conhecemos, teve a sua origem já no séc.XX. Apesar de continuar a existirem lacunas na sua concepção uníssona, o termo Autoconceito continua a ser uma entidade estrutural e dinâmica.

Na opinião de Fox (2000), o estudo deste conceito, ao longo do tempo tem gerado consenso no uso da terminologia, no estabelecimento de conceitos multidimensionais, no crescente interesse da ideia da estrutura hierárquica, e no, desenvolvimento de esboços de escalas das autopercepções e da Autoestima global, renascendo uma nova forma de pensar. Este renovado interesse surge segundo Whitehead (1995) devido à ligação existente entre as autopercepções humanas, o seu bem-estar mental e os seus estados motivacionais.

Os avanços permitem-nos uma maior aproximação ao estudo do “Eu”, incluindo o seu desenvolvimento e modificação (Fox, 2000). Ainda o mesmo autor revela que no geral o Autoconceito é melhor descrito como um complexo sistema de constructos. Esta auto-descrição é apelidada de Autoconceito entre psicólogos sociais ou de Identidade por sociologistas. Existem também autores que consideram que o Autoconceito foi influenciado pelas Teorias behavioristas (Ferreira e Fox, 2003), e que esta influência permitiu explicar como ocorria a mudança da percepção e do comportamento relativamente ao auto-conceito.

Shavelson, Hubner e Stantos (1976) revelam que “o Autoconceito não é mais do que a autopercepção que cada um faz de si e do meio que o rodeia, com base nas suas experiências e interpretações. O Autoconceito não constitui uma identidade no interior do indivíduo, mas sim um construto hipotético que é potencialmente útil na

explicação e predição do modo como cada indivíduo age e vai igualmente influenciar as suas Autopercepções".

O termo Autoconceito geral é definido por Shavelson e Bolus (1982) como "a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das suas competências nos diversos domínios, percepção construída a partir das experiências do sujeito e das representações sociais dos outros significativos". Já Burns (1986) apresenta-o como o "conjunto constituído por aquilo que podemos atingir, o que pensamos que os outros pensam de nós e aquilo que gostaríamos de ser".

De acordo com Vaz Serra (1988), o Autoconceito assume-se como "um fenómeno gradual, que resulta da intervenção de diversas variáveis tais como: o modo como outros observam o indivíduo, a forma como ele considera o seu desempenho em situações específicas, a comparação do seu comportamento com os seus pares e ainda com os valores veiculados por grupos normativos".

Fox (1997) define o Autoconceito como existindo no indivíduo um ser individual, em que esta afirmação é um perfil de auto-descrição baseada numa variedade de papéis e atributos, considerando-o como o disfarce do Eu.

Podemos dizer que o Autoconceito tem uma definição diferente para cada autor, caracterizando-se como um termo ambíguo, impreciso e subjectivo. Considerado como a percepção que cada indivíduo possui de si mesmo, contendo as interacções das experiências que o indivíduo tem com o meio que o rodeia assim como as percepções que os outros fazem desse indivíduo.

O termo Autoestima surgiu e evoluiu de forma similar ao Autoconceito, estando os dois termos, Autoconceito e Autoestima, interligados e indissociáveis na definição das Autopercepções no domínio físico.

Estes dois construtos, segundo Whitehead (1995) são muitas vezes usados indiscriminadamente, mas os recentes estudos realizados nestas áreas, apontam para o facto de o papel do Autoconceito estar relacionado com a autodescrição que o indivíduo têm de si mesmo, enquanto a Autoestima/Autovalorização se coaduna com o modo como a pessoa se avalia para bem, ou para mal, estando esta avaliação inerente à sua autodescrição. Assim assiste-se ao uso de dois termos, o Autoconceito e a Autoestima, sem que nenhum deles esteja amplamente definido e unanimemente aceite.

A Autoestima tem ocupado uma posição central na explicação do comportamento humano, apesar este termo ter conseguido a diferenciação em relação aos outros construtos, este construto da Autoestima têm evoluído lentamente (Fox e Corbin, 1989). De acordo com Fox (2000) a Autoestima tem sido revelada como uma parte fundamental para se atingir saúde mental, tendo este autor definido a Autoestima como um juízo geral de quão bem o Eu está a ir na vida. Segundo Duda (1990) (cit in Ramalho, 2004), a Autoestima é normalmente vista como um construto global e relativamente estável, que permite avaliar e identificar o grau de satisfação, positivo ou negativo do indivíduo consigo próprio, o que cada indivíduo pensa de si mesmo, o que sente por si, a imagem de si mesmo e o grau de bem-estar que sente consigo mesmo. Cordeiro (2004) comenta a Autoestima como a relação de cada um consigo próprio, encontrando-se esta ligada às dimensões avaliativas e emocionais, sendo considerada a parte afectiva do autoconceito, pelo que a Autoestima é um indicador crítico do ajustamento da vida e do bem-estar emocional, visto que as pessoas gostam de se sentir bem consigo mesmas.

O autor Fox (1998) revela que a Autoestima é um constructo avaliativo global e relativamente estável que reflecte o nível para o qual o indivíduo se sente positivamente acerca de si próprio. Fox (2000) opina que a Autoestima apresenta várias características que a tornam pertinente para a saúde mental de cada um, tal como: ser considerada como um indicador chave da estabilidade emocional, aliando-se ao bem-estar subjectivo e à felicidade. A Autoestima surge também como dependente das avaliações dos outros relativamente a nós próprios, não tendo essas mesmas avaliações sempre o mesmo valor, visto que nem todas as pessoas são consideradas significativamente importantes para nós, achamos sempre que as pessoas relacionadas afectivamente connosco (pais, familiares e pares) nos revelam as avaliações mais importantes para a nossa Autoestima.

Para muitos, a Autoestima surge como uma componente avaliativa, referindo-se aos aspectos descritivos do Eu e que não inclui qualquer tipo de avaliação cognitiva, pois esta possui uma componente predominantemente afectiva. Assim a Autoestima pode ser considerada como a sequência da avaliação global que o sujeito faz das suas qualidades, tendo uma componente fundamentalmente afectiva, enquanto o Autoconceito se limita ao conceito que o sujeito faz de si próprio.

1.3 – Modelos de interpretação estrutural do Autoconceito

Os construtos Autoconceito e Autoestima foram considerados inicialmente e por um longo período de tempo como construtos unidimensionais. Isto deveu-se à pobre pesquisa metodológica, fraca fundamentação teórica e subsequentemente aos instrumentos ambíguos existentes (Fox e Corbin, 1989). Os mesmos autores consideram que o maior avanço na teoria da Autoestima se verificou, quando se aceitou a sua multidimensionalidade.

Modelo Unidimensional versus Modelo Multidimensional

Inicialmente e durante muitos anos, a Autoestima e o Autoconceito, foram vistos como constructos unidimensionais (Fox e Corbin, 1989), que eram avaliados através de inventários de resposta rápida de verdadeiro/falso (por exemplo, Coopersmith, 1967; Piers, 1969) referentes ao "EU" numa variedade de situações referentes ao quotidiano diário, tais como, o desporto, as relações sociais, o rendimento académico, a saúde, entre outros. (Fig.1)

Estes modelos foram amplamente criticados por variados autores, tais como Harter (1983), Rosenberg (1979; 1983) e Wylie (1979), citados por Fox e Corbin, (1989), devido à sua incapacidade em reconhecer a importância e a relação entre a complexidade dos elementos que contribuem para os sentimentos globais de Autoestima. Demonstrou-se que esta perspectiva estava teoricamente limitada, tendo sido apontada até, como responsável pela lenta evolução nesta área.

O rejuvenescimento dos estudos sobre as autopercepções deve-se ao desenvolvimento de escalas físicas multidimensionais (Fox e Corbin, 1989; Marsh et al, 1994). Surge assim, o modelo Multidimensional, que foi convincentemente demonstrado por Harter (1985a), Marsh, Barnes, Cairnes, & Tidman (1984), Soule, Drummond, & McIntire (1981), citados por Fox e Corbin (1989) provando que desde a terra idade, os indivíduos são capazes de formar juízos delas próprias de acordo com o encaminhamento da sua vida, e do meio que o rodeia, assim os indivíduos estabelecem as suas respostas de acordo com o que sentem no presente sobre a sua Autoestima Global direccionando assim o Autoconceito (Fig.2).

Figura 1- Modelo Unidimensional do Autoconceito (Fox e Corbin, 1989)

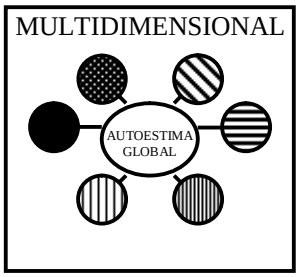

Figura 2- Modelo Multidimensional do Autoconceito (Fox e Corbin, 1989)

A Multidimensionalidade levou assim à necessidade de criação de instrumentos de avaliação que permitissem avaliar as diferentes dimensões do Autoconceito e nos quais estivesse presente o interaccionismo da Autoestima global (Fox e Corbin, 1989).

Modelo Hierárquico Multidimensional do Autoconceito

Marsh (1997) considerou que este modelo hierárquico e multidimensional, incorpora nele cada factor dos modelos anteriores como um caso especial, já que dá atenção aos modelos anteriormente propostos para a avaliação do Autoconceito. No modelo unidimensional o modelo global de factores é hipotetizado que uma componente global está no topo da hierarquia, visto que a hierarquia é uma interpretação muito forte. Desta forma, este modelo revelou-se bastante atractivo uma vez que se dirige por um caminho pelo qual a interacção regular com diferentes aspectos da vida poderá modificar os aspectos globais e duradouros do Autoconceito (Fox e Corbin, 1989).

O modelo hierárquico e multidimensional do Autoconceito de Shalvelson, Hubner e Stanton (1976) (fig.3), apresentam-nos uma hierarquização do Autoconceito, onde o Autoconceito geral ocupa o topo da hierarquia e apresenta-se como o mais estável.

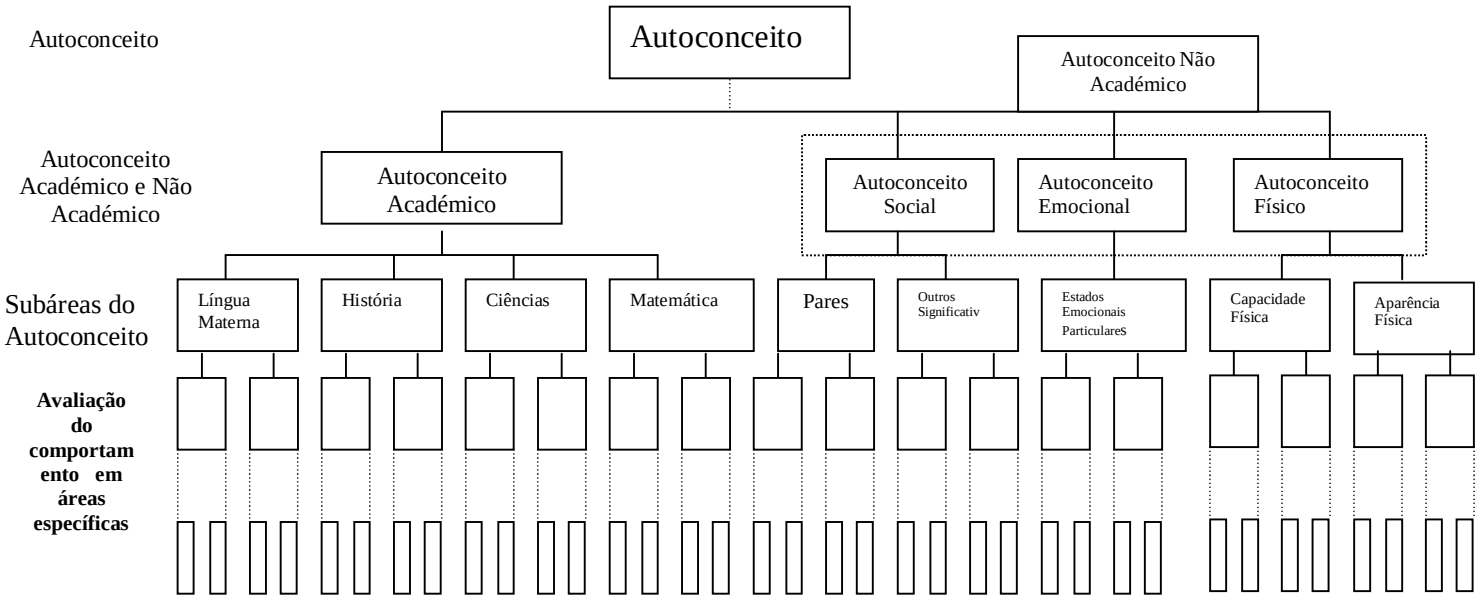

Figura 3 - Modelo Hierárquico Multidimensional do Autoconceito
(adaptado de Shavelson, Hubner e Stanton, 1976 e Fox, 1988).

Este modelo hierárquico multidimensional implementado por contribuiu para a investigação no Autoconceito. Neste modelo o constructo geral de Autoconceito surge no topo sendo submetido a representações do "EU" de natureza avaliativa e descritiva, em que cada um dos domínios se divide em Autoconceito Académico e Autoconceito Não académico. Por sua vez, cada um destes é subdividido, numa série de subdomínios cada vez mais específicos, ou seja, à medida que se desce em termos hierárquicos as percepções tornam-se cada vez mais específicas e fraccionadas. (Fig. 3)

Segundo Fox (2000), com o reconhecimento da multidimensionalidade do Autoconceito veio o estudo mais detalhado das suas componentes, salientando-se das várias constituintes deste as auto-imagens, Autoestima, auto-eficácia, auto-confiança, auto-valor e o "Eu" físico. Ainda Fox (1997), refere que a forma como nós vemos a nossa imagem para os outros pode determinar e reflectir a forma como nos sentimos em geral e connosco mesmo, reflectindo-se através das fortes associações entre as auto-percepções do "Eu" físico e a Autoestima global.

Marsh (1997) refere que os estudos realizados a explorar a estrutura interna do autoconceito permitiu descobrir a dimensionalidade do autoconceito, mostrando que este construto tem consistência, existindo componentes multidimencionais distintas, como exemplo: o autoconceito físico, o autoconceito académico, o

autoconceito social, ou que um domínio específico como o Autoconceito físico possui multidimensões (força, resistência, aparência, competência desportiva).

Modelo de Organização Hierárquica das Autopercepções Físicas

Nos últimos anos, para Fox e Corbin (1989), as autopercepções físicas tornaram-se um aspecto principal dos modelos do comportamento de exercício e de desporto, visto que se tratam de uma das componentes importantes das autopercepções, estando muito interligadas com a saúde. Harter (1996) sugere que o autoconceito físico é mais que um domínio do eu.

O Autoconceito Físico foi desde sempre incluído nos modelos de Autoconceito, sendo representado pelas subáreas, Aparência Física e Capacidade Física. Fox e os seus colaboradores (Fox, 1990; Fox e Corbin, 1989) dedicaram a sua atenção às medidas de Autopercepção Física, propondo-se gerar um instrumento capaz de questionar e identificar claramente o conteúdo do Autoconceito físico, o Physical Self Perception Profile [PSPP], (Fox e Corbin, 1989; Fox, 1990) ou Perfil de Autopercepção Física. Este instrumento consiste em quatro subdomínios para avaliar a percepção: na Competência Desportiva, Força Física, Condição Física e Aparência Física e numa quinta sub-escala formada para fornecer uma medida global da Autovalorização Física, suportando assim um modelo de uma estrutura hierárquica multidimensional para o Autoconceito Físico (Marsh e Redmayne, 1993) (Fig. 4).

O PSPP, possibilita aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprios no que concerne aos vários aspectos do “Eu Físico”, referidos no Modelo de Organização Hierárquica das Autopercepções Físicas (Fox e Corbin, 1989).

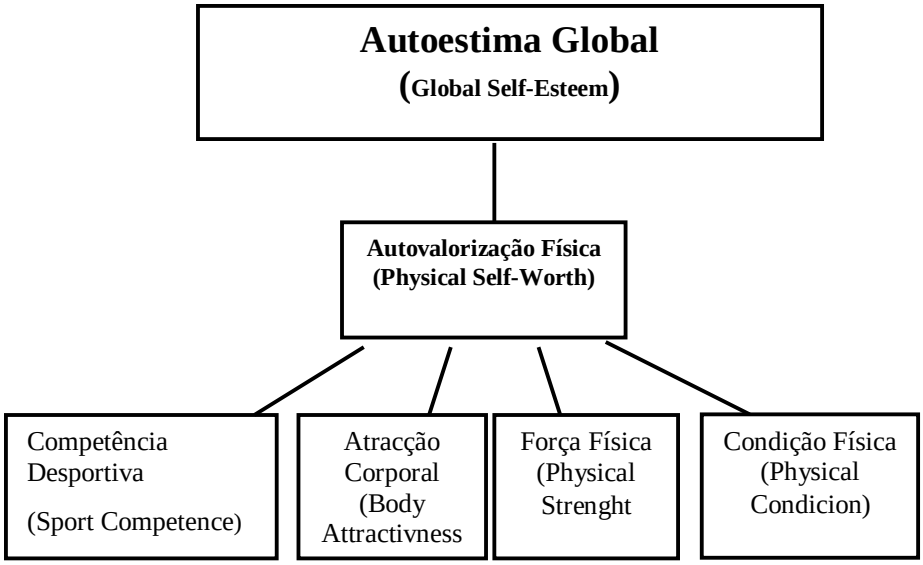

Figura 4 – Modelo de Organização Hierárquica das Autopercepções Físicas
(Fox e Corbin, 1989)

Segundo Fox (1990) a autopercepção física, não só contribui para a Autoestima, como esta também directamente relacionada com um bem estar mental, independente da Autoestima.

Assim, o Autoconceito, geral e físico, são desenvolvidos consoante um processo contínuo de aprendizagem social durante a vida do indivíduo. O Autoconceito físico poderá ser definido como um conjunto de percepções e avaliações que o indivíduo pensa possuir das suas capacidades físicas e da sua aparência física, apesar das modificações ocorridas na vida de um indivíduo. Estas percepções estão particularmente ligadas à fase pubertária, pois nesta fase ocorrem muitas alterações surgindo novas concepções e percepções, que vão sendo adquiridas através das experiências do quotidiano.

1.4 – A Imagem Corporal

Ao longo da história humana, verificamos que o homem sempre sentiu a necessidade de idealizar a perfeição corporal, revelando-se uma tendência mais no sexo feminino que no sexo masculino. Nos anos mais recentes, nesta sociedade, assistimos à massificação, através dos media, de uma imagem idealizada do homem

e da mulher, daí que para Batista (1995) esteja atribuída uma importância cada vez mais notória à actividade física e desportiva.

Como é e qual é o nível de satisfação do indivíduo com o seu corpo, pode ou não ter implicações no modo como o indivíduo se auto-percepciona e se comporta, no seu dia a dia. Assim como no Autoconceito e na Autoestima, o conceito de Imagem Corporal surgiu na literatura há algumas décadas com um conceito não unificado, resultado da diversidade de definições provenientes de diferentes domínios do conhecimento científico.

Bruchon-Schweitzer (1987) comenta que as diferentes definições relativas ao conceito de imagem corporal, se podem agrupar, de forma grosseira, em duas categorias: uma mais ligada às abordagens neurológicas, psiquiátricas ou genéticas, onde se descreve a imagem corporal como um processo integrador subjacente às diversas competências e aquisições, e a outra relacionada com as teorias de orientação clínica, psicanalítica, psicosociológica e psicogenética, que evocam a configuração global do corpo com resultado da formação das representações, percepções, sentimentos e atitudes que o individuo vai construindo ao longo da sua vida, mas ambas tem sido alvo de poucos estudos. McCrea, Summerfield e Rosen (1982: cit in Huddy, Nieman e Johnson, 1993) definem a Imagem Corporal como "a avaliação subjectiva de o dono de um corpo associando-lhe sentimentos e atitudes".

Ferreira (1997) refere que a imagem que o indivíduo tem de si próprio, como entidade física, inclui a dimensão das características quer da porção corporal, quer da performance, e todas as apreciações que são feitas relativamente ao próprio corpo resultam das interacções sociais que o indivíduo estabeleceu ao longo do seu crescimento e desenvolvimento. Assim, a imagem corporal poderá ser considerada como um conceito algo dinâmico, que vai evoluindo ao longo da vida de acordo com a experiência pessoal e a introspecção das numerosas influências exteriores.

Segundo Davis (1997), o factor proeminente na adopção das nossas atitudes sobre o Autoconceito físico, pelo menos durante a maior parte das nossas vidas, é o grau de conformidade com os ideais culturais de beleza e de atracção sexual.

A imagem corporal representa uma importante componente no todo que é o Autoconceito possuído pelo indivíduo (Batista, 1995), estando a imagem corporal inserida no subdomínio atracção corporal segundo o Modelo de Organização Hierárquica das Autopercepções Físicas (Fox e Corbin, 1989).

Sendo que as pressões socioculturais ajudam o indivíduo a moldar a sua concepção de imagem corporal, (Schilder, 1935, citado em Batista, 1995) muitas vezes dependente dos padrões de beleza vigentes na altura. Também a autora Bruchon-Schweitezer (1990), refere que a relativa dissatisfação com o corpo nos sujeitos femininos reflecte provavelmente as suas preocupações, problemas e as pressões a que estão sujeitas, devido aos elevados padrões da nossa cultura associados à beleza feminina. O corpo, como aparenta ser e o seu desempenho/(ou performance) é involuntariamente/inevitavelmente implicado na identidade pois proporciona a aparição pública do eu nas suas interacções com o mundo social referem Page & fox (1997).

Segundo Batista (1995), a satisfação com a imagem corporal está significativamente relacionada com o nível de actividade física e com o nível de Autoestima. Podendo, de acordo com a mesma autora, constatar-se que a actividade física e a Autoestima são variáveis de grande importância nos aspectos relacionados com a satisfação da imagem corporal. Enquanto a actividade física, pela riqueza de vivências que proporciona, parece gerar maior satisfação corporal, a forma como o indivíduo se sente consigo mesmo parece também desempenhar um importante papel nos aspectos da satisfação com a imagem corporal (Batista, 1995).

Batista (1995) refere que a forma como a participação em actividades físicas pode incrementar a imagem corporal tem sido uma interrogação que se colocou durante décadas e que continua a ser uma preocupação, hoje como tal têm sido realizados alguns estudos dentro deste domínio. Podemos assim dizer o exercício físico se revela benéfico na satisfação com a imagem corporal desde que não seja levada a níveis muito elevados, senão surge um certo decréscimo.

Em estudos realizados por vários autores, entre eles, Salusso-Deonier e Schwarzkopf (1991) e Batista (1995) foi demonstrado que os indivíduos praticantes de actividades desportivas possuem uma maior satisfação com a imagem corporal relativamente aos não praticantes. Num estudo realizado por Daley e Hunter (2001) resultaram alguns indícios de que a preocupação com a aparência não é limitada ao sexo feminino, mostrando atletas do sexo masculino, também estão preocupados com a sua aparência física.

Segundo, Batista (1995) podemos ainda acrescentar que as actividades físico-desportivas produzem uma satisfação com a imagem corporal superior, quando a

auto-estima já é inicialmente mais elevada. Fox (1990) opina que a participação regular em actividades físicas tende a evidenciar as formas corporais, encorajando os praticantes a realizar uma análise crítica da sua aparência e do seu corpo.

De uma forma geral, e tal como já foi referido, a satisfação com a imagem corporal está relacionada com a auto-estima e com a actividade física, onde os maiores níveis de satisfação se devem em parte, às modificações físicas que a actividade física produz para além do bem-estar psicológico que a vivência das actividades físico-desportivas trazem aos seus praticantes. O incremento da prática desportiva aumenta a percepção da imagem corporal.

1.5– A adolescência e as suas transformações

Com a chegada da puberdade ocorrem uma série de transformações físicas nos adolescentes, mas há também mudanças do foro cognitivo e de personalidade que acompanham estes sinais de crescimento, sendo estas de facto importantes. Este acontecimento surge durante a segunda década de vida onde, segundo Coelho e Silva, Sobral e Malina (2003), o jovem é obrigado a assumir responsabilidades que decorrem dos papéis sociais associados à aproximação do estado adulto. A adolescência é caracterizada como um período da vida humana, onde ocorrem profundas transformações biológicas e psicossociais em consonância com o intenso crescimento e desenvolvimento

Assim, a adolescência é caracterizada por um período de confusão e de explosão de informação, que segundo Erikson (1980) gera uma crise de identidade, pois a formação da identidade – a consciência do Eu – engloba toda a história passada do indivíduo e conjuga todas as alterações/transformações (hormonais, físicas, sexuais, sociais) com capacidades e expectativas necessárias no futuro, formando um Autoconceito coerente e saudável na vida adulta.

Piaget descreveu quatro períodos principais de desenvolvimento cognitivo: do nascimento aos 2 anos, período sensório-motor; dos 2 aos 7 anos, período intuitivo ou pré-operacional; dos 7 aos 12 anos, período das operações concretas e finalmente dos 12 anos até à idade adulta, período das operações formais; o nosso estudo recai concretamente na faixa etária dos 15 aos 16 anos, classificado por Harter (1999) como meia adolescência e final de adolescência.

A meia adolescência, segundo Harter (1999) e vários autores, é caracterizado pelo aumento das autodescrições. Os adolescentes tornam-se incrivelmente introspectivos, assim como demasiadamente preocupados com o que os outros podem pensar deles. O mesmo autor refere que o individuo ainda não consegue integrar verdadeiramente as suas auto-representações pelo que surgem aparentes contradições. Estas limitações cognitivas contribuem para a emergência de conflitos entre os vários "Eus". Esta proliferação de múltiplos "Eus"conduz este potencial em atributos a ser visto como contradição. A emergência de um novo processo cognitivo, como o mapeamento abstracto, força os adolescentes à comparação e ao contraste entre diferentes atributos, exacerbando a probabilidade de estas contradições serem descobertas (Harter, 1999).

Existe uma maior probabilidade de ocorrência de oposições e associações de conflitos dos atributos nos diferentes papéis, em vez de ocorrerem no mesmo, as raparigas/mulheres são particularmente susceptíveis de ostentar este tipo de consequência negativa (Harter, 1999).

No final da adolescência, Harter (1999), refere que o aumento da habilidade do papel-cativador também pode levar os adolescentes mais velhos a comportarem-se de modo mais aceitável realçando a avaliação do "Eu" pelos outros, tal como as atitudes favoráveis dos outros perante o "Eu" são interiorizadas como uma autovalorização positiva. Atributos reflectindo crenças pessoais, valores, e padrões, tornam-se mais interiorizados, onde os adolescentes mais velhos parecem ter mais oportunidades para se encontrar com os seus padrões, levando assim ao realce da autovalorização, também a focagem num futuro próximo lhes dá um sentido de direcção a tomar (Harter, 1999). Estes indivíduos, na fase final da adolescência podem também resolver potenciais contrariedades nos atributos, adaptando-os, de modo a submeter a aparente inconsistência debaixo de uma generalizada abstracção do "Eu".

Os adolescentes mais velhos estão provavelmente mais normalizados em relação às potenciais contradições, consentindo que é desejável ser diferente através de relações, mesmo que esquisitas ou estranhas, pois ser-se-á o mesmo com diferentes pessoas. Os conflitos são mais prováveis de ocorrer, se os novos desempenhos que permitem a integração de aparentes contradições não são criados pelo ambiente social (Harter, 1999). Uma compreensão da estrutura do "Eu" na meia

adolescência ajuda a desmistificar as invulgares e voláteis conceptualizações tão regulares que os adolescentes neste estádio criam ao pé do "Eu", conceptualizações estas que se podem comprovar no estranho e inexplicável padrão de comportamento. Ainda de acordo com Harter (1999), tem sido aparente que a habilidade para construir uma teoria do "Eu", que englobaria o critério do sistema formal hipotético dedutivo axiomal, representa uma aquisição mais tardia que o previamente pensado. Assim muitos neo-piagenianos colocam as habilidades de construtos, como o auto-sistema em níveis de subsequência dos adultos, em que maiores avanços cognitivos se integram necessariamente numa hierarquia superior, num largo sistema de abstracção que advém da definição da auto-teoria, que é percebida como psicologicamente unificada.

As mudanças físicas que ocorrem podem afectar psicologicamente os adolescentes, pois estas incluem alterações na aparência e nas capacidades físicas, que levam os outros a formar expectativas. O próprio adolescente começa a percepcionar-se e a questionar-se sobre como os outros o percepcionam. Assim, as etapas de transição da infância para a adolescência e desta para a idade adulta, são marcadas por um número significativo de mecanismos que contribuem em grande parte para o desenvolvimento cognitivo e motor. Assim como as modificações na aparência física durante a pubescência e a puberdade são acompanhadas por alterações verdadeiramente notáveis na capacidade do corpo para fazer esforço físico. Uma dessas razões é o aumento da força, que se fica a dever ao crescimento dos músculos. O aumento destes entre os 5 e 16 anos é de cerca de 14 vezes nos homens e de 10 vezes nas mulheres, modificando o comportamento dos adolescentes perante as coisas e mostrando por vezes um desconhecimento corporal. Embora a duração do período em que decorrem as transformações físicas da pubescência seja variável de indivíduo para indivíduo, tanto no início como no seu término, estas parecem seguir a mesma sequência em todos os indivíduos.

1.6 – A Actividade Física, as Autopercepções no domínio físico e a Adolescência

A recente explosão sobre o autoconceito veio a interessar os mais diversos investigadores dando um novo impulso de assuntos relacionados com o auto conceito assim como no cruzamento dos vários conceitos.

Com o decorrer dos anos e com os estudos realizados sobre as auto percepções humanas. Muitos desses estudos focaram a sua atenção nas camadas mais jovens da população, crianças e adolescentes.

Ao longo do tempo tem vindo a aumentar o interesse em determinar a influência das autopercepções físicas específicas que estão relacionadas com o comportamento em crianças e adolescentes (Raudsepp, Liblik e Hannus, 2002). Os mesmos autores consideram que a pesquisa realizada em crianças e adolescentes revelou que as autopercepções físicas estão geralmente relacionadas com a actividade física e a manutenção da relação corporal.

Vários estudos têm procurado demonstrar a influência do exercício físico na modificação do Autoconceito, no entanto, parece que os benefícios do exercício não se verificam apenas a nível do Autoconceito, mas também ao nível da Autoestima, da personalidade, da confiança, da imagem corporal e do ajustamento social e alterações do comportamento. (Willis & Campbell, 1992; Kamal *et al*., 1995).

De acordo com Fox (1997), é evidente que o exercício físico pode produzir alterações positivas na maneira como as pessoas se vêem a elas próprias, todavia, alguns investigadores referem que as experiências desportivas podem por vezes, ter um efeito negativo no Autoconceito de um indivíduo.

Hager, Asford e Stambulova (1998) indicam que os estudos realizados, nesta área, tem vindo a indicar a importância da actividade física moderada ou vigorosa na saúde dos jovens, tendo a actividade física demonstrado que melhora o estado de saúde mental em crianças e que pode melhorar a adesão na participação à actividade física já na idade adulta, onde serão visíveis os seus benefícios, reduzindo assim o risco de doenças.

Assim podemos dizer que a Auto-estima e o Autoconceito também são influenciados pelo exercício físico. A maioria dos autores defende que as pessoas que praticam actividade física possuem um nível mais elevado de Autoestima, havendo benefícios psicológicos para o indivíduo praticante, mas quando falamos em

actividade física de competição e de alto rendimento como incremento dos níveis de Autoestima, esta é posta em causa devido as percepções refinadas que o atleta possui de si e dos outros.

Os autores Kamal, et al (1995) num estudo realizado com dois grupos de indivíduos, atletas e não atletas, tendo estes uma média de idades de 23 anos, verificaram que os indivíduos atletas apresentavam uma Autoestima mais elevada que os não atletas. Wilkins, Boland e Albison (1991), também num estudo realizado com um grupo de atletas (tendo 99 rapazes e 78 raparigas) e outro de não atletas (com 39 rapazes e 78 raparigas) concluíram que o grupo de atletas possuía uma maior Autoestima, e maior confiança nas performances dos seus próprios corpos.

Brettschneider e Heim (1997) referem que o autoconceito físico, autoconceito geral, e estilos de vida são interrelacionados de perto pelos adolescentes. Estes factores parecem ser críticos na concretização de desenvolvimento de tarefas e formação de identidade. O envolvimento de jovens no desporto acontece porque é uma valência social e para as suas relações com o corpo, oferecendo um veiculo frutífero para o estudo destes importantes problemas na criação do jovem adulto.

Raudsepp, Liblik e Hannus (2002) encontraram nos seus resultados, com crianças de 11-14 anos de idade, com significância entre as Autopercepções Físicas e um comportamento saudável das crianças. Hills & Byrne (1998, citado em Silva, Sobral e Malina, 2003) referem que os rapazes se sentem mais satisfeitos com a sua aparência física do que as raparigas, levando os mesmos autores a acrescentarem que as raparigas estão mais inclinadas para invocar a aparência física e o controlo de peso como motivos para a actividade física.

Em vários estudos realizados com raparigas adolescentes revelam que a aparência física é verdadeiramente importante para elas, Harter (1993) (citado em Whitehead & Corbin, 1997) refere que a atracão corporal é um valiosa sub-dimenção ou sub-escala da Autoestima física especialmente nas raparigas para quem a atratividade percebida e a Autoestima global se correlacionam tão fortemente como se fossem sinónimos. Whitehead & Corbin (1997) argumentam que as raparigas adolescentes são capazes de desvalorizar habilidades, aptidão e força tornando-os fúteis para a sua auto-estima, no entanto os rapazes são menos capazes de desvalorizar as mesmas habilidades, a aptidão e a força, como dimensões tendo

tendência a julgar-se com rigor nesses factores, assim como as raparigas estabelecem objectivos irreais em relação a atracão corporal.

Harter (1988) descreve a aparência física e a competência atlética percebida como os sentimentos que o adolescente tem relativamente às aparências de alguém sentimentos de satisfação com o corpo de alguém, com a maneira que ela aparece. A Competência física, que inclui a aparência física e competência desportivas percebida, parece ser particularmente importante para as raparigas adolescentes na auto-estima global (Craft & all, 2003).

A pesquisa de Strauss et al (2001) (citado em Craft, 2003), mostrou que as raparigas que passam mais tempo ocupadas em actividades físicas demonstraram níveis mais altos de Autoestima global. Ainda no estudo de Craft (2003) as adolescentes femininas nesta pesquisa indicam que as percepções da aparência física e da competência atlética são verdadeiramente importantes e significativas para elas próprias. Os participantes com altos sentimentos de Competência Física revelam altos sentimentos de Autoestima global. A maneira como as crianças avaliam a Autoestima global pode ser, em larga escala, explicada pela autovalorização sobre a habilidade atlética como referem Ebbeck & Weiss (1998) (citado em Craft, 2003).

Page & Fox (1997) referem numa metanálise de vários estudos com adolescentes estudantes que o Autoconceito físico do sexo feminino de todas as idades está estritamente baseado no valor da sub-escala Atracção Corporal, excluindo outros aspectos do Autoconceito, já nos rapazes as componentes Competência Física, Condição Física e Força Física também contribuem para a formação do Autoconceito. Os mesmos autores referem ainda que os resultados num grau mais elevado de discrepância entre o ideal e o actual Autoconceito no sexo feminino mostram que é quase totalmente originado na insatisfação com a aparência do corpo, pelo contrário no sexo masculino são apresentados resultados mais baixos de discrepância no domínio físico implicado com outros componentes do auto-conceito.

Hagger, Ashford e Stambulava (1998) examinaram as diferenças de “cruzamento cultural” (cross cultural) entre crianças russas e britânicas em relação às auto percepções físicas e níveis de actividade físicas, concluindo que os rapazes de ambas as nacionalidades eram significativamente mais activos que as raparigas compatriotas, que os rapazes russos participavam em mais actividades de intensidade

moderada que as raparigas. Biddle et al (1993), descobriram que a medida da prova de actividade física era moderadamente correlacionada com as autopercepções físicas de Competência Desportiva, Condição Física e Autovalorização Física em crianças britânicas escolarizadas.

Salokun (1994) num estudo realizado com 288 sujeitos, de ambos sexos, divididos em dois grupos de idade (12-14 anos e 16-18 anos), com o objectivo de investigar o melhoramento de resultados relativos ao autoconceito e o aumento de habilidades desportivas, antes e depois do treino, durante 10 semanas de sessões de 45 minutos diários, verificou uma correlação positiva entre o ganho das habilidades desportivas e o aumento de resultados de Autoconceito nos rapazes e nas raparigas de cada grupo de idade.

Ferreira (1997), refere sumariamente que um dos efeitos mais bem documentados se refira à influência da idade no Autoconceito dos jovens, onde é verificável o decréscimo do Autoconceito durante a preadolescência e um aumento sistemático do Autoconceito durante a fase final da adolescência e início da idade adulta.

Assim, muitos investigadores ao longo dos tempos têm realizado estudos, tendo chegado a variadas conclusões, contudo, ainda são desconhecidos os mecanismos através dos quais o exercício promove a Autoestima e melhorias em outros aspectos do "EU".

Fox (2000), resume os estudos da literatura existente, fazendo o seguinte ponto da situação:

- O exercício físico pode ser utilizado como um meio para promover a Autovalorização física e as autopercepções físicas tais como a imagem corporal, sendo que 78% dos estudos indicaram alterações significativas.
- As melhorias a nível da Autoestima não são resultantes automáticas dos programas de exercício físico, apesar de poderem ocorrer em algumas pessoas sujeitas a regimes de exercício.
- Os efeitos positivos da prática de exercício podem ser experienciados por pessoas de todas as idades, contudo, tal é mais evidente em crianças e pessoas de média idade.
- Os efeitos positivos podem ser experimentados em homens e mulheres.

- Os resultados do exercício físico são mais evidentes quando existe baixa Autoestima nos indivíduos.

Outros estudos realizados revelam ainda que a Autoestima ou Autoconceito são mais elevados nos atletas relativamente aos não atletas e que estes são mais elevados se tratarem de atletas de alto rendimento em comparação com atletas de rendimento inferior (Willis & Campbell, 1992; Ponte et al, 1991).

Segundo Harter (1978) a idade e o sexo são alguns dos factores que podem provocar variações a nível das autopercepções da Competência Física, sendo que, geralmente os rapazes possuem autopercepções de Competência Física mais elevada do que as raparigas. Num estudo realizado por Hays, Crocker e Kowalski (1999), esta ideia foi confirmada com os homens a alcançarem níveis mais elevados do que as mulheres, em todas as escalas das autopercepções físicas. Também Lenon et al (1999), no seu estudo comprovam que os sujeitos com uma auto-estima mais alta demonstravam menos comparação social e menos dissatisfação na sua aparência que aqueles que revelavam uma baixa Autoestima. Mazur (1986) (citado em Lenon et al, 1999), diz que a atracção física das mulheres é mais importante para os homens que a atracão física dos homens para as mulheres como resultado, quando comparadas com um homem, a atratividade física da mulher afecta mais facilmente as suas oportunidades sociais.

Fox (2000), refere ainda que com base nas pesquisas já efectuadas, verificamos que as autopercepções físicas são mais facilmente alteradas com o exercício físico, e já que dos elementos das autopercepções físicas, tais como a Autovalorização física, advém saúde e bem-estar mental, então será claro que os construtos do Autoconceito físico deverão ser usados como elementos chave dos programas de exercício físico.

De acordo com Batista (1995), a actividade física revela-se benéfica na satisfação com a imagem corporal, desde que não levada a níveis muito elevados, pois quando tal acontece surge um certo decréscimo. Assim, Batista parece crer que a participação apropriada em programas de actividade física pode contribuir de forma positiva para a satisfação do indivíduo com a imagem corporal.

Parece ser consensual que as mudanças corporais resultantes do exercício e da actividade física podem alterar a auto-imagem corporal que cada indivíduo possui e,

por isso, promover e aumentar o Autoconceito (Weinberg e Gould, 1995: citado em Cruz, 1996). Os resultados de investigações já realizadas sugerem claramente que uma Autoestima mais positiva e níveis mais elevados de Autoconceito estão associados com níveis mais elevados de aptidão física, nomeadamente em termos de força física e gordura do corpo. Assim a actividade física parece ser uma das variáveis de importância base no desenvolvimento equilibrado do indivíduo, pois parece obter maiores níveis de Autoconceito físico, Autoestima global e de satisfação com a imagem corporal, desde que a prática de actividade física não seja levada ao extremo, provocando sérios danos no desenvolvimento do jovem atleta ou do indivíduo praticante.

Existem assim evidências benéficas entre o Autoconceito e a actividade física praticada com alguma regularidade, a Autoestima é também beneficiada com a actividade física, sendo que cada vez mais pessoas recorrem a estas actividades como forma de procurar o seu bem-estar psicológico contrapondo as pressões e exigências colocadas pela sociedade moderna, torna-se importante que a actividade vá de encontro as necessidades das pessoas tanto ao nível físico com ao nível psicológico dirigindo-se ao possível prazer que se deve retirar da pratica de actividade física e assim colmatar as eventuais lacunas da própria pessoa e atingir um nível mais elevado de satisfação corporal e mental. O que proporcionará à pessoa uma vida mais agradável e aprazível de viver. A escola será então um veiculo de consciencialização para os benefícios decorrentes da pratica da actividade física, através da implementação de programas extracurriculares mais diversos indo de encontro as necessidades dos seus alunos e dos gostos destes, diminuindo assim a limitação excessiva aos desportos nucleares (desportos colectivos), e que por outro lado os afastem do que hoje são considerados os perigos específicos para esta população.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1.1 – Caracterização e selecção da amostra

Para a realização do presente estudo, foram inquiridos um total de 178 indivíduos estudantes (N=178), com idades compreendidas entre 14 e 16 anos de idade, sendo 76 do sexo masculino com uma média de idades de 15,30 ± 0,65 e 102 do sexo feminino com uma média de idades de 15,24 ± 0,61.

O universo de indivíduos abrangidos neste estudo frequenta a Escola Básica 2,3 de Anadia, Escola Secundária da Lousã e a Escola Secundária Jaime Cortesão, situadas na região centro de Portugal.

1.2 – Instrumentos e medidas

1.2.1 - Instrumentarium

Neste estudo foi elaborada uma bateria de testes que contêm os seguintes instrumentos: o *Physical Self-Perception Profile* – PSPPp (versão portuguesa) de Fonseca e Fox (2001), a *Rosenberg Self-Esteem Scale* – RSES de Rosenberg (1965) traduzida e adaptada por Ferreira (2001) e o *Body-Image Questionnaire* – BIQ de Bruchon-Schweitzer (1987) traduzida e adaptada por Ferreira (2003). Este conjunto de instrumentos de medida visa a avaliação das Autopercepções no domínio físico bem como de Autoestima Global.

Passamos de seguida a uma descrição mais detalhada dos diferentes instrumentos utilizados:

- Ficha de dados biográficos - Utilizámos esta ficha como parte integrante da bateria de testes anteriormente mencionada e que foi elaborada de modo a possibilitar a recolha dos dados biográficos de cada um dos indivíduos participantes no estudo, proporcionando assim o registo e a ampla recolha de informação necessária para a caracterização da amostra. Os aspectos considerados como relevantes foram o nome, a idade, a data de nascimento, o sexo, e ainda os dados relativos à prática desportiva – se pratica algum tipo de prática desportiva extra-escolar, sendo entendida como uma prática desportiva, uma actividade realizada uma vez ou mais por semana, e que pode ser oferecida pela escola (Desporto Escolar) ou

pelos clubes locais da região, onde estão inseridos os indivíduos usados na amostra – há quanto tempo pratica a modalidade, com que frequência, qual o nível de competição.

- Escala de Avaliação da Autoestima Global: A versão portuguesa da Rosenberg Self-Esteeem Scale (1965), traduzida e adaptada para a população e língua portuguesa por Ferreira e Meek (2001), foi utilizada no presente estudo para avaliação da Autoestima Global. 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 Autoestima global. Esta escala é constituída por dez itens numerados, dos quais cinco são positivos e os restantes cinco estão em sentido inverso. No entanto estes itens não são apresentados consecutivamente com o intuito de reduzir o perigo de resposta direccionada e, para não induzir o indivíduo em erro 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, Discordo completamente = 1. Em relação aos itens 3, 5, 8, 9, 10 (de autodepreciação) a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 1, Concordo = 2, Discordo = 3 e Discordo completamente = 4.

Para se obter o valor relativo à Autoestima global, procede-se à soma dos valores obtidos em cada item. Os valores totais da escala podem ir de 10 a 40 pontos, quanto mais alto for o resultado final obtido, mais elevado será a sua Autoestima global do indivíduo. A Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) indica que a Autoestima elevada resulta do facto de o indivíduo se sentir bem, isto é sentindo-se uma pessoa igual aos outros não sentindo ser necessariamente um ser superior aos outros, reflectindo apenas a avaliação global do indivíduo acerca de si próprio.

- Perfil de Autopercepção Física (PSPP): o Physical Self-Perception Profile for adults de Fox e Corbin (1989), traduzido para a população portuguesa por Fonseca, Fox e Almeida (1995), é um instrumento multidimensional, constituído por 30 itens que medem as autopercepções em diferentes domínios físicos: 1 – Competência

Desportiva, 2 – Condição física; 3 – Atracão Corporal; 4 – Força física e 5 – Autovalorização Física. As quatro primeiras sub-escalas destinam-se a obter informações acerca de domínios específicos de "Eu" físico enquanto a sub escala 5 se destina a medir o nível global de Autoestima física do indivíduo.

A sub-escala (1) – Competência desportiva contêm os itens 1, 6, 11, 16, 21 e 26, que correspondem às percepções das capacidades desportivas e atléticas do indivíduo, assim como às capacidades do indivíduo em apreender técnicas desportivas ou na confiança de estar em ambientes desportivos.

A sub-escala (2) – Condição física contêm os itens 2, 7, 12, 17, 22, 27, que correspondem às percepções acerca do nível de condição física e aptidão física ou fitness, sendo também a capacidade para manter a prática de actividade física e à sua confiança em contextos de actividade física.

A sub-escala (3) – Atracção corporal contêm os itens 3, 8, 13, 18, 23 e 28, que correspondem às percepções acerca da atracção exercida pela sua figura ou físico nos outros, subentendida como a capacidade para manter um corpo atraente e à confiança na sua aparência.

A sub-escala (4) – Força Física contêm os itens 4, 9, 14, 19, 24 e 29, que correspondem às percepções acerca da força física, do desenvolvimento muscular e à confiança em situações que requerem força.

A sub-escala (5) – Autovalorização Física Global contêm os itens 5, 10, 15, 20, 25 e 30, que correspondem aos sentimentos gerais de alegria, satisfação assim como confiança do indivíduo no seu "Eu" físico.

Cada item incorpora um par de afirmações contrárias, 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.* Esta estrutura de oferecer quatro possibilidades de resposta para o mesmo item foi adoptada de modo a reduzir respostas socialmente desejáveis para que o indivíduo seleccione primeiro o tipo de pessoa que melhor o descreve e após isto selecciona o nível em que julga estar incluído.

O PSPP é encarado como um instrumento sensível e bem estruturado do ponto de vista da sua validade e fiabilidade, traduzido e adaptado para a população portuguesa por Fonseca, Fox e Almeida (1995), tendo sido validado para a população

portuguesa por Fonseca e Fox (2002) e por Ferreira e Fox (2002a,2002b,2003), e que pode ser utilizado eficazmente para avaliar a nossa amostra em estudo, pois possibilita a obtenção de resultados plausíveis e com fiabilidade.

- **Questionário de Imagem Corporal (BIQ):** utilizámos no presente estudo a versão portuguesa do French Body-Image Questionnaire de Marilou Bruchon-Schweitzer (1987), tendo sido traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Ferreira (2003), este questionário é um instrumento multidimensional baseado numa escala de resposta do tipo Likert e foi utilizado com o intuito de avaliar a imagem corporal dos indivíduos, em particular as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo corpo dos adolescentes do presente estudo.

Este instrumento é constituído por 19 (dezanove) itens no qual os participantes respondem a pares de adjectivos bipolares que usam o formato de Likert de 5-pontos, a resposta varia de acordo com uma escala de cinco categorias: "*Muito frequente" e "Com alguma frequência"*, duas para cada uma das afirmações contrárias, havendo uma quinta opção de resposta *"nem um nem outro"*. Os resultados são pontuados de um a cinco. Os dezanove itens por sua vez são agrupados em quatro factores que são eles: Acessibilidade-Proximidade, Satisfação-Insatisfação, Actividade-Passividade e Relaxamento-Tensão.

Os itens correspondentes a cada factor são:

Factor 1 – Acessibilidade-Proximidade, incorpora os itens 12,18,8 e 15.

Factor 2 – Satisfação-Insatisfação, incorpora os itens 3, 5, 9, 14 e 17.

Factor 3 – Actividade-Passividade, incorpora os itens 1, 4, 6, 16 e 19.

Factor 4 – Relaxamento-Tensão, incorpora os itens 7,10 e 13.

Este instrumento revelou algumas lacunas aquando a sua concepção, pois a autora Marilou Bruchon-Schweitzer não teve em consideração alguns factores importantes como a idade e o sexo da população inquirida, pelo que no nosso estudo poderemos obter valores e resultados científicos inconclusivos. Huddy, Nieman e Jonhson (1993) revelam que há centenas de estudos da imagem corporal que concluem que as variáveis físicas, como peso e altura, têm um papel importantíssimo na moldagem da imagem corporal, assim como a idade e o sexo se mostram como variáveis relevantes na compreensão do estudo.

1.2.2 - Variáveis independentes:

– *Sexo* – variável nominal qualitativa, onde se apresentam duas categorias, feminino (FEM) e masculino (MASC).

– *Nível de actividade física regular* – variável nominal qualitativa, onde se estabelece a distinção entre os adolescentes que praticam actividade física extra-escolar e aqueles que não praticam.

1.2.3 – Variáveis dependentes:

– *Nível de autopercepções físicas* – variável nominal qualitativa, refere-se aos quatro níveis do auto-conceito (a competência desportiva, a condição física, a atracção corporal e a força física) e à Autoestima física.

– *Nível de Autoestima global* – variável nominal qualitativa, representa a percepção do indivíduo relativamente à quantificação do Autoconceito.

– *Nível da satisfação corporal* – variável nominal qualitativa, representa a percepção e satisfação do indivíduo relativamente à sua imagem corporal.

1.3. – Procedimentos

O primeiro passo dado por nós foi a definição e a localização da população constituinte da nossa amostra. De seguida, procedemos à selecção da amostra de indivíduos com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, de ambos os sexos, em turmas do 9º, 10º e 11º anos de escolaridade, tendo sido recolhida durante os meses de Janeiro a Março de 2004, nas escolas já referenciadas, pelo contacto pessoal com os alunos das escolas.

O método de recolha da amostra consistiu na aplicação aleatória dos instrumentos mencionados anteriormente, no início ou no final de cada aula, da disciplina de Educação Física, de modo a não interromper o seu decurso normal.

Na aplicação do questionário foram seguidas algumas estratégias, isto é, no início foi referido qual o objectivo do nosso estudo bem como a sua confidencialidade e o modo como o instrumento deveria ser preenchido para que as dificuldades que eventualmente pudessem surgir na sua aplicação fossem reduzidas ao máximo, pois estávamos perante crianças e jovens na adolescência.

O número de alunos inquiridos em cada turma foi diferente visto que havia turmas maiores e outras mais pequenas, com alguma percentagem de alunos que ultrapassavam o limite de idade pretendido para a nossa amostra.

Neste estudo foi aplicado o questionário em dois momentos diferentes, primeiro no início do mês de Janeiro e o segundo sensivelmente após dois meses foi replicado o mesmo questionário à mesma população, que igualmente nesta colheita de dados foram utilizados os mesmos procedimentos e estratégias.

Realçamos ainda a disponibilidade de professores e alunos destas escolas pela a colaboração em todo este processo.

1.4. – Análise e tratamento de dados

Os dados obtidos através da aplicação dos inquéritos (Escala de Autoestima, o Perfil de Autopercepção Física – C-PSPP e a Escala de Imagem Corporal), foram tratados em computador pelo S.P.S.S. versão standard 12.0, for WINDOWS Copyright © 2002/2004 SPSS Inc., toda a informação recolhida, assim como o resultado da aplicação das técnicas estatísticas utilizadas, serão colocadas em anexo.

A estatística descritiva foi utilizada, através do cálculo de diversos parâmetros, tais como a média e o desvio padrão para as medidas de tendência centrais e as tabelas de frequência para variáveis em escala nominal. Posteriormente, e de forma a agrupar os diferentes itens do questionário em factores, utilizamos a análise factorial exploratória (AFE), com rotação Viramax. Com o objectivo de analisarmos as relações entre variáveis foi utilizado o r produto momento de Pearson (correlações) e para comparamos as variáveis em estudo utilizámos a análise de variância – Anova e o teste t de Student. Para a comparação entre valores obtidos nas duas aplicações foi usado a análise t de Pares.

CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Apresentaremos neste capítulo todos os dados relativos ao tratamento estatístico dos dados anteriormente recolhidos através de três escalas de medida utilizadas, mencionadas na metodologia. Em primeiro lugar iremos apresentar os dados das variáveis independentes relativamente à estatística descritiva usada (média, desvio padrão e tabelas de frequência) de modo a conseguir descrever a amostra assim como as suas características, de seguida serão apresentados os dados relativos à análise factorial exploratória (AFE), às correlações parciais e à estatística inferencial.

1.1 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

A apresentação dos parâmetros relativos à estatística descritiva permite-nos descrever e analisar de uma forma mais objectiva, todas as características inerentes à globalidade da amostra em estudo para que deste modo possamos interpretar os resultados obtidos através da aplicação dos instrumentos utilizados no presente estudo.

A tabela 1 apresenta os dados relativos à idade e ao sexo da amostra.

Tabela 1 – Tabela de frequências relativas à variável idade em função do sexo.

Sexo	N	Max.	Min.	Média	d.p.
Feminino	102	16	14	15.24	0.61
Masculino	76	16	14	15.30	0.65

Tendo por base a análise da tabela 1, é possível afirmar-mos que dos 178 indivíduos inquiridos no presente estudo, 102 pertencem ao sexo feminino e 76 ao sexo masculino, tendo idades compreendidas entre os 14 anos e os 16 anos, é também verificável que a média de idades dos sujeitos do sexo feminino é de 15,24 ± 0,61 anos enquanto que a média de idades dos sujeitos do sexo masculino é de 15,30 ± 0,65 anos.

A tabela 2 revela os dados relativos à variável prática desportiva e à variável sexo.

Tabela 2 – Tabela de frequências relativas à variável prática desportiva em função do sexo.

Sexo	Prática desportiva	Frequência	Percentagem
Feminino	Sim	36	35.6%
	Não	66	64.7%
	Total	102	100%
Masculino	Sim	50	65.8
	Não	26	34.2
	Total	76	100

De acordo com a análise da tabela 2 podemos verificar que no sexo feminino e num total de 102 inquiridos, 35,6% (36) realizam uma prática desportiva e 64,7% (66) apresentam características sedentárias, isto é, não realizam nenhum tipo de prática desportiva para além da prevista no currículo escolar (disciplina de Educação Física). Relativamente ao sexo masculino e com um total de 76 indivíduos, 65,8% (50) dos indivíduos realizam prática desportiva e 34,2% (26) não realizam nenhuma prática desportiva extra curricular.

A tabela 3 apresenta os valores relativos ao sexo, a prática desportiva e às dimensões do Autoconceito.

Tabela 3 – Estatística descritiva do sexo com a prática desportiva

Sexo	Prática Desportiva	Dimensões	N	Média	d.p.
Feminino	Sim	Autoestima Global	36	32,0	3,7
		Comp. Desportiva	36	15,3	2,7
		Condição Física	36	15,4	3,2
		Atracção corporal	36	14,1	3,1
		Força Física	36	15,2	3,0
		Autovalorização Física	36	15,6	2,9
	Não	Autoestima Global	66	31,1	4,2
		Comp. Desportiva	66	13,2	2,6
		Condição Física	66	13,6	2,7
		Atracção corporal	66	14,6	3,7
		Força Física	66	13,5	2,9
		Autovalorização Física	66	14,5	3,5
Masculino	Sim	Autoestima Global	50	31,6	4,5
		Comp. Desportiva	50	16,5	2,6
		Condição Física	50	16,3	3,0
		Atracção corporal	50	15,1	3,1
		Força Física	50	15,9	3,0
		Autovalorização Física	50	16,3	3,3
	Não	Autoestima Global	26	29,6	4,2
		Comp. Desportiva	26	15,0	3,3
		Condição Física	26	14,9	2,3
		Atracção corporal	26	14,4	2,6
		Força Física	26	15,2	3,0
		Autovalorização Física	26	14,6	2,9

Pela análise da tabela anterior, observamos que no sexo feminino, os indivíduos praticantes de actividade física extra-escolar, assumem valores mais altos em todos os factores apresentados com a excepção do Atracção corporal onde apresentam um valor ligeiramente mais baixo. Já no sexo masculino, os indivíduos praticantes de actividade física extra-escolar, assumem valores mais altos em todos os factores apresentados do que os indivíduos não praticantes de actividade física extra-escolar.

Podemos constatar que os indivíduos praticantes de actividade física extra-escolar do sexo masculino têm uma forte autopercepção do seu Autoconceito físico, por sua vez os indivíduos do sexo feminino praticantes de actividade extra-escolar

evidenciam uma autopercepção da dimensão Atracção corporal mais baixo que os indivíduos não praticantes de actividade física extra-escolar.

No quadro 1 apresentamos os valores de média e desvio padrão referentes às várias dimensões do PSPP, bem como os relativos a outros três trabalhos realizados em populações com características semelhantes.

Quadro 1 – Estudos comparativos da estatística descritiva

Estudo		Nosso Estudo (PSPP)			Ferreira e Fox (in press) (PSPP)			Crocker (2000) (PSPP)			Whitehead(1995) (C-PSPP)		
Sexo		N	Média	d.p.	N	Média	d.p.	N	Média	d.p.	N	Média	d.p.
Feminino	Comp. Desportiva	102	14,0	2,8	255	13,8	3,1	246	14,4	3,1	256	15,6	4,08
	Condição Física	102	14,2	2,9	255	14,2	3,2	246	15,4	2,9	256	16,9	4,08
	Atracção corporal	102	14,4	3,4	255	13,4	3,5	246	12,9	3,3	256	14,8	4,32
	Força Física	102	14,1	3,0	255	13,9	3,0	246	13,7	3,1	256	15,3	3,72
	Autovalorização Física	102	14,8	3,3	255	14,1	3,5	246	15,3	3,2	256	16,9	4,02
Masculino	Comp. Desportiva	76	15,9	2,9	225	16,3	3,3	246	15,7	3,1	249	18,1	3,78
	Condição Física	76	15,8	2,9	225	16,1	3,4	246	15,4	3,1	249	18,0	4,08
	Atracção corporal	76	14,8	3,0	225	15,5	3,2	246	13,6	3,0	249	16,2	3,84
	Força Física	76	15,6	3,0	225	15,2	3,0	246	14,6	3,2	249	17,1	3,96
	Autovalorização Física	76	15,7	3,3	225	16,2	3,4	246	16,1	3,1	249	18,7	3,60

O quadro 1, apresenta uma síntese relativa à média dos resultados obtidos por diferentes autores, no conjunto de estudos realizados no âmbito da avaliação das autopercepções em crianças e jovens utilizando o Physical Self-Perception Profile (PSPPp) e a sua versão portuguesa para crianças (C-PSPPp).

No nosso estudo foi utilizada uma amostra de 178 indivíduos (N=178), 102 do sexo feminino com uma média de idade 15,24 ± 0,61 anos e 76 do sexo masculino com uma média de idades 15,30 ± 0,65 anos. Por sua vez, Ferreira e Fox (in press) estudou uma amostra de 480 indivíduos (N=480), 255 do sexo feminino com uma média de idade 16,82 ±1,07 e 225 do sexo masculino com uma média de idade 17,43 ± 0,64. Whitehead (1995) baseou o seu estudo numa amostra de 256 indivíduos do sexo feminino com média de idade de 15,0 ± 4,50 e 249 do sexo masculino com média de 16,08 ± 4,02, e por último, Crocker (2000) analisou uma amostra de 466

indivíduos (N=466), 246 do sexo feminino com uma média de idade 11,7 ± 1,20 e 220 do sexo masculino com uma média de idade 11,7 ± 1,30 anos.

Da análise do quadro apresentado anteriormente verificamos que os valores de média e de desvio padrão apresentados pelos diferentes grupos de jovens analisados pelos autores, é o estudo de Whitehead que revela valores mais elevados quando comparados com os outros estudos. Observamos que as médias e desvios padrão apresentados pelos estudos são diferentes para ambos os sexos (feminino e masculino), com o sexo masculino a apresentar valores de média superior em todas as dimensões do PSPP e Autoestima Global, aquando comparados com o sexo feminino. Estes resultados verificaram-se tanto no nosso estudo como nos restantes estudos apresentados no quadro 1.

Uma análise mais aprofundada dos resultados demonstrou que para o sexo feminino o valor de média mais elevado verifica-se no nosso estudo na dimensão Autovalorização Física, enquanto que nos restantes estudos (Ferreira & Fox, 2002; Crocker, 2000; Whitehead, 1995) o valor de média mais elevado verifica-se na Condição Física. Para o sexo masculino observamos que os valores de média mais elevados são verificados na dimensão Competência Desportiva, para o nosso estudo assim como para o estudo de Ferreira e Fox (2002), enquanto que no estudo de Crocker (2000) e no de Whitehead (1995) este valor está situado na dimensão Autovalorização Física. Em relação aos valores de média mais baixos, verificámos que para o sexo feminino estes se situam no nosso estudo na dimensão Competência Desportiva e que nos restantes estudos Ferreira & Fox (2002), Crocker (2000) e Whitehead, (1995) o valor está situado na dimensão Atracão Física. Já para o sexo masculino o valor mais baixo verifica-se no nosso estudo, no de Crocker (2000) e no de Whitehead (1995) na dimensão Atracção Corporal mas no estudo de Ferreira & Fox (2002) este está situado na dimensão Força física.

A tabela 4 apresentamos os valores de média, desvio padrão, máximos e mínimos, relativos a imagem corporal: as suas dimensões e sexo.

Tabela 4 – Estatística descritiva do sexo com as dimensões da imagem corporal

Sexo	Dimensões	N	Min.	Max.	Média	d.p.
Feminino	Aces-Prox	102	8,0	16,0	12,2	1,5
	Sat-Insat	102	8,0	20,0	14,5	1,7
	Act-Pass	102	8,0	18,0	13,6	2,0
	Relax-Tens	102	4,0	15,0	9,6	1,6
Masculino	Aces-Prox	76	9,0	16,0	12,0	1,4
	Sat-Insat	76	9,0	18,0	14,4	1,7
	Act-Pass	76	13,0	24,0	18,3	1,9
	Relax-Tens	76	6,0	12,0	9,5	1,4

Da análise feita a tabela 4 esta apresenta-nos que os valores de média mais elevados são verificados para todas as dimensões no sexo feminino, com a excepção da dimensão Actividade-Passividade que revela um valor mais elevado no sexo masculino. Em relação ao desvio padrão este também apresenta valores mais elevados no sexo feminino, e apenas a dimensão Satisfação-Insatisfação verificamos que o valor é igual para ambos os sexos.

1.2 – ÁNALISE FACTORIAL EXPLORATÓRIA (AFE)

Seguidamente apresentamos os resultados que foram obtidos através da análise factorial exploratória (analise dos componentes principais com rotação Viramax) e o peso apresentado por cada um dos itens no respectivo factor para o Physical Self-Perception Profile.

Assim, a tabela 5, apresenta uma análise das componentes principais: os seus pesos cruzados, os valores próprios e a respectiva percentagem da variância explicada e a percentagem da variância acumulada para o sexo feminino.

Tabela 5 – Análise dos componentes principais – pesos cruzados, percentagem da variância explicada e percentagem da variância acumulada para o sexo feminino.

Sub-escalas	Items	F1	F2	F3	F4
		(Loadings)	(Loadings)	(Loadings)	(Loadings)
Condição Física + Competência Desportiva	4, **6,** **7,** 9, **16**, 18, **22**, 24, **26,** **27**	.57; **.64;** **.52**; .70; **.49;** .60; **.65**; .65; **.52;** **.70**			
F2	1, 2, 12, 19, 21, 29		.50; .67; .76; .62; .72; .63		
Atracção Corporal	3 **8,** **13,** **23,** **28**			[.40] **.60;** **.70;** **.73;** **.57**	[.58]
F4	11, 17				.63; .79
Eigenvalue		4,933	3,197	2,072	1,777
% Variance		20,553	13,319	8,633	7,405
Cum. % Var.		20,553	33,872	42,505	49,910

De acordo com a análise feita à tabela anterior, podemos verificar que para os quatro factores, a variância total explicada pelo modelo de factores para o sexo feminino é de 49,9%. No entanto verificámos a existência de um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings) o que faz com que diferentes itens estejam colocados nos factores que à partida não seriam os deles, existe ainda a colocação de demasiados itens num só factor. De salientar ainda, que as dimensões Competência Desportiva e Condição Física, aparecem combinadas no factor 1, o que poderá significar que onde dificuldade em estabelecer uma distinção entre os dois factores.

A tabela 6 apresenta uma análise das componentes principais: os seus pesos cruzados, a percentagem da variância explicada e percentagem da variância acumulada para o sexo masculino.

Tabela 6 – Análise dos componentes principais – pesos cruzados, percentagem da variância explicada e percentagem da variância acumulada para o sexo masculino.

Sub-escalas	Items	F1	F2	F3	F4
		(Loadings)	(Loadings)	(Loadings)	(Loadings)
Força Física + Atracção Corporal	**3**, **4**, 6, **9**, **14**, 16, **18**, 22 **24**, **28**	**.69**; **.64**; .67; **.76**; **.45**; .66; **.64**; [.57] **.64**; **.63**	[.49]		[.41]
Competência Desportiva	**1**, 2, **11**, 13, 17 **21**, 23		**.51**; .44; **.67**; .69; [.50] **.78**; .68	[.41]	
F3	8, 12, 19, 26			.68; .67; .68; .45	
F4	7, 27, 29				.45; .72; -.72
Eigenvalue		5,544	4,018	1,931	1,544
% Variance		23,101	16,743	8,046	6,434
Cum. % Var.		23,101	39,844	47,890	54,324

A tabela anterior, mostra que para os quatro factores, a variância total explicada para o sexo masculino é de 54,3%. No entanto, verificámos também a existência de um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings), o que faz com que diferentes itens estejam colocados nos factores que à partida não seriam os deles, existe ainda a colocação de demasiados itens num só factor.

Verificamos ainda que as dimensões Força Física e Atracção Corporal aparecem combinadas num só factor (factor 1), o que indica dificuldades em estabelecer uma distinção dos dois factores.

Podemos ainda constatar que, nas tabelas 5 e 6, não se identificam claramente os quatro factores, Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física, propostos por Fox e Corbin (1989) para o PSPP, mas sim apenas três: Atracção Corporal + Força Física; Competência Desportiva no Masculino e Competência Desportiva + Condição Física; Atracção Corporal no sexo feminino, os autores Ferreira (2004) e Ferreira & Fox (in press) estabelecem a junção das dimensões Competência Desportiva + Condição Física chamando-a Confiança Física.

1.3 - VALIDADE E FIDEDIGNIDADE DO PSPP

Procedemos de seguida à analise da consistência interna de instrumento através do calculo dos valores relativos ao Alpha de Cronbach e à correlação inter-item, obtendo um conjunto de resultados que passamos a apresentar:

Tabela 7 – Resumo dos resultados de fidedignidade

Sexo	Factor	Média	d.p.	Variância	Alpha de Cronbach	Correlação inter-item
Feminino	Competência Desportiva	6,99	1,891	3,574	0,50	0,25
	Condição Física	7,26	2,000	3,999	0,64	0,38
	Atracção Corporal	9,81	2,654	7,044	0,68	0,35
Masculino	Competência Desportiva	7,87	1,941	3,769	0,57	0,31
	Força Física	10,66	2,409	5,801	0,70	0,37
	Atracção Corporal	7,57	1,948	3,796	0,71	0,45

Após a análise da tabela 7, constatamos que para o sexo feminino os valores de Alpha de Cronbach são moderados apresentando valores de 0,50; 0,64 e 0,68, correspondendo respectivamente aos factores Competência Desportiva, Condição Física e Atracção Corporal. Relativamente aos valores de correlação inter-item apresentados pelos mesmos factores, estes revelam-se baixos, respectivamente 0,25;

0,38; 0,35. Assim podemos dizer que a consistência interna destes factores não será a mais desejável, pois revelam um baixo nível de fidedignidade.

No que diz respeito ao sexo masculino, este apresenta de igual modo três factores, em que os valores de Alpha de Cronbach são respectivamente 0,57, 0, 70 e 0,71 para os factores Competência Desportiva, Força Física e Atracção Corporal, estes valores são considerados moderados. Por sua vez os valores de correlação inter-item revelam uma consistência interna entre factores baixa, pois os factores Competência Desportiva, Força Física e Atracção Corporal apresentam valores 0,31, 0,37, 0,45, respectivamente. Podemos ainda verificar que o instrumento se apresenta mais bem definido para o sexo masculino que para sexo feminino, pois a consistência interna apresentada para o sexo masculino é mais elevada.

1.4 – ORGANIZAÇÃO HIERÁRQUICA DO MODELO EM ESTUDO

Em seguida, passaremos à análise da relação entre variáveis objectivando a aferição da organização hierárquica e multidimensional do modelo apresentado em estudo.

Tabela 8 – Relação entre as variáveis em estudo para ambos os sexos

Sexo Feminino						
	Autoestima Global	Comp. Desportiva	Condição Física	Atracção Corporal	Força Física	Autovalorização Física
Autoestima global	1,0	-,059	,137	,260*	,048	,405*
Comp. Desportiva		1,0	,667*	,309*	,460*	,334*
Condição Física			1,0	,453*	,513*	,414*
Atracção Corporal				1,0	,342*	,643*
Força física					1,0	,371*
Autovalorização Física						1,0
Sexo Masculino						
Autoestima global	1,0	,198	,067	,224**	,122	,241*
Comp. Desportiva		1,0	,649*	,573*	,309*	,718*
Condição Física			1,0	,568*	,286*	,656*
Atracção Corporal				1,0	,456*	,687*
Força física					1,0	,559*
Autovalorização Física						1,0

* Correlação significativa para p≤0,01 ** Correlação significativa para p≤0,05

Pela análise da tabela 8, constatámos a existência de várias correlações significativas positivas entre as diferentes variáveis no âmbito das Autopercepções no domínio físico. Salientamos a existência de um elevado conjunto de correlações significativas ($p \leq 0,01$) entre os diferentes subdomínios de Autoconceito físico e os domínios que lhes são hierarquicamente superiores, em particular com a Autovalorização Física, sendo estas correlações mais elevadas que as verificadas entre os subdomínios Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física. É também verificável que os valores dos subdomínios apresentam um valor de correlação mais baixa com a Autoestima Global que com a Autovalorização Física, sendo isto verificável em ambos os sexos, o que suporta a organização hierárquica do modelo, que foi proposta por Fox & Corbin (1989).

De salientar, que o se verifica uma correlação entre o Autoestima Global e o subdomínio Atracção Corporal mais elevada, sendo esta correlação mais elevada nas raparigas ($p \leq 0,01$) que a verificada nos rapazes ($p \leq 0,05$), o que poderá indicar uma relação mais estreita entre estas duas dimensões.

Tabela 9 – Correlação parcial controlando o coeficiente PSW e seus efeitos

Sexo Feminino					
	Autoestima Global	Comp. Desportiva	Condição Física	Atracção Corporal	Força Física
Autoestima global	1,0	-,225**	-,036	-,002	-,120
Comp. Desportiva		1,0	,616*	,131	,384*
Condição Física			1,0	,268**	,425**
Atracção Corporal				1,0	,145
Força física					1,0
Sexo Masculino					
Autoestima global	1,0	,036	-,124	,083	-,016
Comp. Desportiva		1,0	,339**	,158	-,159
Condição Física			1,0	,213	-,129
Atracção Corporal				1,0	,120
Força Física					1,0

* Correlação significativa para $p \leq 0,01$ ** Correlação significativa para $p \leq 0,05$

De acordo com a tabela anterior (tabela 9), verificámos que os valores de correlações significativas diminuiu quando controlados os efeitos da Autovalorização Física, levando-nos a concluir que este têm um papel mediador entre a Autoestima Global e os quatro subdomínios Competência Desportiva, Condição Física, Atracção

Corporal e Força Física, o mesmo foi sugerido pelos autores Fox & Corbin (1989), Whitehead (1995), Crocker (2000) e Ferreira & Fox (2002).

De seguida apresentamos a tabela 10 onde mostramos a regressão múltipla verificando a intensidade das relações entre variáveis.

Tabela 10 – Tabela da regressão múltipla, controlando o PSW para cada um dos sexos

Sexo	Preditores	R	R^2
Feminino	Atracção Corporal	,643	,414
	Atracção Corporal, Força Física	,663	,440
Masculino	Competência Desportiva	,718	,515
	Competência Desportiva, Força Física	,800	,641
	Competência Desportiva , Força Física, Atracção Corporal	,831	,691
	Competência Desportiva , Força Física, Atracção Corporal, Condição Física	,845	,714

Com a análise da intensidade e direcção entre as variáveis em estudo, esta demonstrou qual é a percentagem de suporte do modelo hierárquico apresentado por Fox & Corbin (1989) assim como a definição da sua variância total, e de acordo com a análise da regressão obteve-se que para o sexo feminino 44% da variância total sendo esta explicada pelos constructos a Atracção Corporal e Força Física, enquanto que para o sexo masculino o valor da variância total explicada era de 71,4% sendo esta explicada pelos constructos Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física. As autopercepções no domínio físico, no grupo de indivíduos do sexo masculino apresentam relações de hierarquia mais bem definidas quando controlamos a variável moderadora Autovalorização Física, comparativamente aquilo que se verifica para o sexo feminino.

1.5 – ESTATÍSTICA INFERENCIAL DAS VARIAVEIS EM ESTUDO

De seguida passamos à análise da comparação entre as variáveis dependentes e as variáveis independentes do nosso estudo.

A tabela 11 representa o grau de significância dos diversos factores que constituem o nosso instrumento em função da variável independente (sexo)

Tabela 11 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (sexo)

	N	t	df	sig
Competência Desportiva	176	-4,446	176	0,000
Condição Física	176	-3,430	176	0,001
Força Física	176	-3,286	176	0,001

Podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões Competência Desportiva (0,000), Condição Física (0,001) e Força Física (0,001) em função do sexo para uma probabilidade de erro associada de ($p \leq 0,05$).

A tabela 12 refere-se aos graus de significância existente entre as dimensões do Autoconceito Físico e à variável independente prática desportiva para ambos os sexos.

Tabela 12 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (prática desportiva extra-escolar) para o sexo feminino e sexo masculino

Sexo	Factor	N	t	df	sig
Feminino	Competência Desportiva	102	3,841	100	0,000
	Condição Física	102	2,958	100	0,004
	Força física	102	2,653	100	0,009
Masculino	Competência Desportiva	76	2,092	74	0,040
	Condição Física	76	2,037	74	0,045
	Autovalorização Física	76	2,123	74	0,037

De acordo com a análise feita à tabela 11 verificamos que relativamente ao sexo feminino apresenta diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões relativas às Autopercepções no domínio físico Competência Desportiva, Condição Física e Força Física, e a variável independente (prática desportiva extra-escolar); em relação ao sexo masculino verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões Competência Desportiva e Condição Física em relação à variável independente (prática desportiva extra-escolar) apresentando de igual modo diferenças estatisticamente significativas entre a Autovalorização Física e a variável independente (prática desportiva extra-escolar), para ambos os sexos existe uma probabilidade de erro associada ($p \leq 0,05$).

Na tabela 13 apresentamos a comparação entre os resultados das dimensões do PSPP da 1º aplicação efectuada em Janeiro com os resultados da 2º aplicação efectuada aos mesmos indivíduos em Março, com a pretensão de verificar a replicabilidade e fiabilidade do instrumento (PSPP) ao longo do tempo.

Tabela 13 – Grau de significância relativo à comparação entre as dimensões das duas aplicações

Diferenças dos Pares		Média	d.p.	t	df	Sig.
Par 1	Comp. Desportiva – comp. Desportiva2	4,71	,37	-,517	161	,606
Par 2	Condição Física – condição Física2	4,13	,32	-1,236	161	,218
Par 3	Atracão Corporal – atracção corporal2	4,34	,34	-,416	161	,678
Par 4	Força Física – força física2	4,15	,32	,435	161	,664
Par 5	Autovalorização Física – autovalorização física2	4,65	,36	-,456	161	,649
Par 6	Autoestima Global – autoestima global2	6,17	,48	,536	160	,593

Pela análise feita à tabela 11, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas quando comparadas as dimensões do Autoconceito no domínio físico Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física, a Autovalorização Física e a Autoestima Global das duas aplicações, pelo que podemos afirmar que o instrumento utilizado é constante ao longo do tempo pois os

valores não apresentam correlações estatisticamente significativas que indiquem variação nas respostas dos inquiridos. Assim, os indivíduos nos dois momentos diferentes de aplicação do instrumento mostraram um padrão de resposta semelhante. De salientar que foi registado o desaparecimento de 16 indivíduos na segunda amostra.

Resultados da estatística inferencial relativos à imagem corporal

Utilizámos no presente estudo a versão portuguesa do French Body-Image Questionnaire de Marilou Bruchon-Schweitzer (1987), tendo sido traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Ferreira (2003), com este questionário esperávamos conseguir estabelecer de algum modo uma relação entre os quatro factores: Acessibilidade-Proximidade, Satisfação-Insatisfação, Actividade-Passividade e Relaxamento-Tensão da Imagem Corporal e a dimensão Atracção Corporal do PSPP, não tendo sido possível estabelecer qualquer comparação entre os dois instrumentos.

CAPITULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No presente capítulo iremos proceder, de uma forma sucinta e objectiva, à discussão dos resultados obtidos no estudo para que sejam mais facilmente compreendidos os resultados obtidos no capítulo precedente.

Pela estatística descritiva deduzimos, que dos 176 indivíduos inquiridos, apenas 35,6% do sexo feminino e 65,8% do sexo masculino, realiza uma pratica desportiva extra-escolar ver (tabela 2). Nos vários estudos até agora realizados, Daley (2002) concluiu nos seu estudo em adolescentes estudantes (14-15 anos) que também os rapazes se mostravam fisicamente mais activos que o sexo oposto, o mesmo encontraram Raudsepp, Liblik e Hannus (2002) que no seu estudo com adolescentes escoceses (11-14 anos) os rapazes eram fisicamente mais activos que as raparigas, verificando-se que o sexo masculino apresenta valores de participação na prática desportiva mais elevados do que o sexo feminino.

Em relação, à comparação feita entre as diferentes dimensões do Autoconceito Físico e a prática de actividade física extra-escolar em função do sexo (ver tabela 3), podemos concluir que em ambos os sexos os praticantes de actividade física extra-escolar apresentam valores mais altos nas diferentes dimensões do Autoconceito físico do que os indivíduos não praticantes de actividade física sendo demonstrado também neste estudo que o desporto e as actividades físicas têm um grande potencial benéfico da auto-estima nos adolescentes, sendo que tal facto já tinha sido sugerido por Whitehead & Corbin (1997) e reforçado por Daley (2002). Pudemos ainda constatar que os indivíduos do sexo feminino revelam uma excepção na dimensão Atracção Corporal, onde se verificou o inverso, o que poderá dever-se a uma autopercepção “masculinizada” da sua imagem corporal ou até a uma insatisfação corporal, que é feita pelas raparigas que realizam prática desportiva regular devido à dimensão aparência física ser conotada como uma parte importantíssima para o aumento da auto-estima global das raparigas (Harter 1993, citado em Whitehead & Corbin, 1997) e que tal como refere Batista (1995) o exercício poderá ser benéfico na satisfação com a imagem corporal desde que não seja levada a níveis muito elevados, caso contrário surge um certo decréscimo, o que leva a supor que as raparigas sentem mais facilmente os efeitos da carga física, o estudo de Batista foi realizado numa população adolescente feminina contrapondo as

praticantes de actividade física com as não praticantes desportivas. Relativamente ao sexo masculino podemos sugerir que os adolescentes masculinos usam o desporto para efectuar demonstrações de força e de competição entre eles como forma de atingir sucesso entre os seus pares, estando de acordo com o que Daley (2002) conclui no seu estudo.

Em relação, à comparação dos valores de média e desvio padrão das diferentes dimensões do Autoconceito Físico apresentados pelos diferentes estudos no quadro 1 (o nosso estudo, Ferreira e Fox, (2002); Crocker e tal., (2000) e Whitehead, (1995)), verificamos que para todas as dimensões o sexo masculino, este apresenta valores de média superiores aos apresentados pelo sexo feminino, nos estudos dos seguintes autores Daley (2002), Raudsepp, Liblik e Hannus (2002) e Crocker, Eklund e Kowalski (2000), Hays, Crocker e Kowalski (1999), Hagger, Ashford e Stambulova (1998), Whitehead (1995), mostraram que encontraram resultados que indicavam valores de média mais elevados no sexo masculino nas varias dimensões do Autoconceito, Atracção Corporal, Condição Física, Competência Desportiva, Força Física e Autovalorização Física, o que sugere que um estudo desta natureza deve ser conduzido por diferenciação de sexos dando suporte à proposta de Fox (1990), e assim obter uma melhor exploração dos resultados e discussão dos mesmos.

No caso do sexo feminino existe uma oscilação do valor da média nas dimensões do Autoconceito Físico, consoante a idade dos indivíduos dos estudos, pois no estudo de Crocker (2000), em que a média de idade era de 11,7 anos, verificou-se o valor mais alto na Condição Física, no nosso estudo (com a média idade 15,2 anos) passa a ser a Autovalorização física, passando novamente, no estudo de Ferreira e Fox (2002), com uma média idade 16,82 anos, para a Condição Física; sendo por isso verificável a construção da identidade e os diversos “Eus” que foram referidos por Harter (1999). Constatámos por isso que a adolescente passa por um período de adaptação ao seu novo corpo até realizar nova valorização deste. Huddy, Nieman e Jonhson (1993) revelam que há centenas de estudos da imagem corporal que concluem que as variáveis físicas, como peso e altura, têm um papel importantíssimo na moldagem da imagem corporal.

Em relação ao sexo masculino, este apresenta também uma oscilação de valores das médias nas dimensões consoante a idade, assim para o estudo de Crocker (2000) com uma média de idade 11,7 anos, o valor mais alto refere-se a Autovalorização Física, passando no nosso estudo (com a média de idade 15,30) para a Competência Desportiva e mantendo-se nesta dimensão no estudo de Ferreira e Fox (2002) que apresenta uma média idade 17, 43 anos, concluindo que os rapazes no inicio da adolescência revelam uma Autovalorização Física elevada pois estão a experiênciar novas capacidades físicas, fruto do desenvolvimento corporal e particularmente de força, sendo depois a Competência Desportiva mais evidente devido, talvez, as adaptações já efectuadas em relação ao aumento de força e do próprio desenvolvimento corporal.

Relativamente à estatística descritiva feita na tabela 4, deduzimos que esta apresenta valores de média mais elevados em todas as dimensões no sexo feminino, à excepção da dimensão Actividade-Passividade que revela um valor mais elevado no sexo masculino, a autora Bruchon-Schweitzer (1990) refere que a dissatisfação corporal no sexo feminino reflecte a probabilidade das preocupações em relação ao seu corpo surgirem dos altos padrões de beleza na nossa cultura, daí que o sexo feminino apresente valores de média mais altos nas dimensões Acessibilidade-Proximidade, Satisfação-Insatisfação e Relaxamento-Tensão, todas estas dimensões estão ligadas à percepção que fazemos do nosso corpo a sua higiene, o prazer do corpo e as tensões a que estão sujeitas no contexto social. Pelo contrário o sexo masculino revela um valor mais elevado na dimensão Actividade-Passividade pois este está interligado com a energia física, a masculinidade e a sua eficácia física como refere Bruchon-Schweitzer (1987).

A análise factorial exploratória permitiu-nos verificar a existência de três factores para ambos os sexos e com valores de pesos cruzados superiores a 1,777 explicando 49,9% da variância total para o sexo feminino (ver tabela 5) e com valores de pesos cruzados superiores 1,544 explicando 54,3% da variância total para o sexo masculino (ver tabela 6). É ainda verificável que os pesos cruzados se agrupam no Factor 1, revelando a associação de dimensões, a Competência Desportiva e a Condição Física associadas no sexo feminino, algo que já tinha sido demonstrado por Van de Vliet et al (2002) no seu estudo da aplicabilidade do PSPP

com a população adulta belga onde as dimensões Competência Desportiva e a Condição Física foram agrupadas num só factor, revelando a possibilidade de existência de um modelo de três componentes em ambos os sexos desta amostra. Também Ferreira e Fox (in press) revela no seu estudo feito numa população universitária portuguesa com uma média de idades 19,7, encontrou uma associação das dimensões Competência Desportiva e a Condição Física num mesmo factor, onde a chamou de Confiança Física, e tal como na versão belga de Van de Vliet et al (2002) as dimensões Competência Desportiva e a Condição Física parecem mostrar alguma confusão na selecção dos itens, uma analise confirmatória feita aos factores mostrou a Ferreira e Fox (in press) um ajuste pobre para o modelo original proposto por Fox e Corbin (1989) para ambos os sexos, sendo por isso a estrutura original de quatro factores posta em causa para estas populações, pois a concepção e implicações culturais das modificações feitas ao instrumento original (PSPP) são discutíveis nestas populações.

Os factores associados no sexo feminino Competência Desportiva e a Condição Física não foram claramente distinguidos pelas inquiridas no instrumento utilizado, supondo que estas associam o seu desempenho no desporto ao mesmo que a Condição Física que é adquirida pelo desporto, assim podemos encará-la como uma confiança em estar em contextos de actividade física mas sem que isso seja levado muito a sério por estas inquiridas. Podemos ainda argumentar que isto poderá indicar que as adolescentes percepcionam o exercício como forma de manutenção da saúde e uma forma de confiança desportiva demonstrando as suas capacidades de competição no mundo do desporto (Craft, 2003; Daley, 2002).

A associação da Força Física e a Atracção Corporal no sexo masculino, poderá demonstrar o surgimento da necessidade que os jovens demonstram em ser vistos como um corpo atraente, realçando que os rapazes começam a ter preocupações em como o seu corpo é percepcionado pelos outros, devido talvez, aos novos padrões culturais de beleza para o corpo masculino (Daley, 2002), também aqui podemos argumentar a não distinção das duas dimensões aquando da escolha no instrumento utilizado, revelando confusão por parte destes indivíduos, não conseguiram distinguir a diferença de Força Física com Atracção Corporal, assim podemos supor que estes jovens consideram as duas uma só, assim para eles a Atracção Corporal é sinonimo de Força Física. Já a Força Física poderá revelar a

adaptação que estes jovens estão a passar em relação ao ganho de força durante esta fase da adolescência assim como na percepção desta.

De acordo com a análise feita à consistência interna do instrumento, pelo cálculo de valores relativos do Alpha de Cronbach dos itens relativos ao PSPP (ver tabela 7), constatámos a identificação de três factores para ambos os sexos, onde para o sexo feminino encontrámos valores de fidedignidade para os mesmos factores de uma consistência interna moderada com valores 0,50 a 0,68. Para o sexo masculino, os três factores têm valores de fidedignidade 0,57 a 0,71 mostrando uma consistência interna também moderada, no estudo de Van de Vliet este assume valores de 0,89 a 0,93 e no estudo de Whitehead (1995) variam entre os 0,86 a 0,90 no sexo feminino e 0,80 a 0,88 no sexo masculino, valores que mais altos de fidedignidade pelo que podemos afirmar que os nossos valores revelam uma consistência interna baixa para o instrumento utilizado. De realçar que a dimensão Competência Desportiva assume os valores mais baixos de consistência interna, em ambos os sexos, num estudo realizado por Ferreira e Fox (in press) estes revelam também a existência de três dimensões/factores, para ambos os sexos, e na avaliação da consistência interna dos factores, usando o mesmo instrumento (PSPP), a dimensão Competência Desportiva assume também os valores mais baixos em ambos os sexos.

Em relação à estrutura da organização hierárquica do modelo que foi proposto por Fox e Corbin (1989), foram esboçadas quatro condições indicam esta estrutura (Fox, 1990): a) a Autovalorização Física deve demonstrar uma maior relação com a Autoestima Global de todas as sub-escalas do PSPP; b) as quatro sub-escalas do PSPP devem demonstrar uma relação mais forte com a Autovalorização Física do que com a Autoestima Global; c) o relacionamento entre as sub-escalas do PSPP e a Autoestima Global deve ser largamente reduzida ou extinguida quando os efeitos da Autovalorização Física são removidos estatisticamente pelas correlações parciais; d) a relação entre as quatro sub-escalas deve ser menor quando os efeitos da Autovalorização Física são removidos.

Assim, nos resultados do nosso estudo, e de acordo com a tabela 8 e 9, verificamos que a Autoestima Global apresenta uma elevada correlação e estatisticamente significativa com a Autovalorização Física, assim como entre a Autovalorização Física e os outros subdomínios, em ambos os sexos (ver tabela 8), e que quando são removidos os efeitos da variável Autovalorização Física se verifica

uma diminuição e até extinção de correlações estatisticamente significativas entre a Autoestima Global e os quatro subdomínios (ver tabela 9), o que sugere que a Autovalorização Física têm um papel mediador entre a Autoestima Global e os quatro subdomínios Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física, tal como foi inicialmente proposto por Fox e Corbin (1989). De acordo com os diversos estudos referidos, como Whitehead (1995), Ferreira e Fox (in press; 2002a), Ferreira, Fonseca e Santos (2003), estes referem que a Autoestima Global está mais correlacionada com a Autovalorização Física que com os outros subdomínios Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física, assim como estes subdomínios apresentam uma maior correlação com a Autovalorização física que com a Autoestima Global, sendo que a relação entre os subdomínios e a Autoestima Global é praticamente extinguível quando se controlam os efeitos estatísticos da variável preditora, a Autovalorização Física, demonstrando a existência de uma estrutura hierárquica entre os subdomínios e os factores Autoestima Global e Autovalorização Física, onde encontramos a Autoestima Global situado no topo da pirâmide hierárquica.

A pesquisa de Strauss et al (2001: cit in Craft 2003), mostrou que as raparigas que passam mais tempo ocupadas em actividades físicas demonstraram níveis mais altos de auto-estima global. Ainda no mesmo estudo (Craft, 2003) as adolescentes femininas nesta pesquisa indicam que as percepções da aparência física e da competência atlética são verdadeiramente importantes e significativas para elas próprias. Os participantes com altos sentimentos de competência física revelando altos sentimentos de auto-estima global. A maneira como as crianças avaliam a auto-estima global pode ser, em larga escala, explicada pela Autovalorização sobre a habilidade atlética Ebbeck and Weiss, (1998, cit in Craft, 2003).

De acordo com a regressão múltipla dos factores podemos verificar, no presente estudo, que o modelo hierárquico proposto por Fox e Corbin (1989) é explicado em 44% pelo sexo feminino com dois constructos e explicado por 71,4% pelo sexo masculino pelos quatro constructos ou subdomínios das Autopercepções Físicas, podendo concluir que o modelo está mais bem explicado para o sexo masculino do que para o sexo feminino.

De acordo com as hipótese formuladas na introdução do nosso estudo, podemos constatar que:

- refutamos parcialmente a hipótese nula 1H0 e aceitamos a hipótese alternativa 1H1, devido à existência de diferenças significativas entre a variável sexo e as variáveis Competência Desportiva, Condição Física e Força Física (ver tabela 11);

- aceitamos a hipótese nula 2H0 e refutamos a hipótese alternativa 2H1, pois não existem diferenças significativas entre as variáveis sexo e Autoestima Global (GSE) (ver tabela 11);

- aceitamos parcialmente a hipótese 3H0 e aceitamos a hipótese alternativa 3H1, pois existem diferenças significativas entre as variáveis prática desportiva e as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física e Força Física), para o sexo feminino (ver tabela 12); aceitamos parcialmente a hipótese 3H0 e aceitamos a hipótese alternativa 3H1, pois existem diferenças significativas entre as variáveis prática desportiva e as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva e Condição Física) para o sexo masculino (ver tabela 12);

- aceitamos a hipótese nula 4H0 e refutamos a hipótese 4H1 pois não existem diferenças significativas entre as variáveis prática desportiva e a Autoestima Global (GSE) relativamente ao sexo feminino e masculino (ver tabela 12);

- aceitamos a hipótese nula 5H0 e refutamos a hipótese 5H1 pois não existem diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física) quando analisados os resultados entre as duas aplicações feitas, (ver tabela 13). Kowalski et al (2003) no seu estudo feito a raparigas adolescentes com 14-15 anos de idade, usando os mesmos instrumentos PSPP e GSE, foi realizado em dois períodos de tempo diferentes com a diferença de um ano, constatou que o Autoconceito se mostrou relativamente estável durante um ano neste grupo, no entanto os mesmos autores (Kowalski et al, 2003) sentem-se menos confiantes na estrutura hierárquica pois revelam que a Autoestima Global foi menos estável que o domínio Autovalorização física ou os sub-domínios do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física), assim deve-se continuar a desvendar como o Autoconceito Global é estabelecido e como as experiências de vida influenciam esse mesmo Autoconceito, concluem os autores;

- não foi possível refutar ou aceitar as hipóteses 6H0 E 6H1 no que se refere à variável imagem corporal e sexo, pois o instrumento utilizado não forneceu dados possíveis de analisar. Isto poderá ser explicado devido ao instrumento utilizado (BIQ) não ter sido ainda validado para a população portuguesa. A autora Bruchon-Schweitzer em 1987, aquando da validação do instrumento, para a população francesa, usou uma amostra de indivíduos com idades compreendidas entre os 10 e 40 anos, contrariando os diversos autores que defendem que as auto-percepções são sensíveis à faixa etária, pois existem diferentes períodos desde a infância à idade adulta sendo que segundo Harter (1999) as autopercepções tendem a tornar-se mais estáveis à medida que os indivíduos vão atingindo a idade adulta. Isto pode contribuir para uma grande diferenciação de resultados relativos à avaliação das Autopercepções no domínio físico particularmente a Imagem Corporal, pois esta está associada ao conceito que cada um faz de si próprio e este é mutável ao longo do tempo dependendo das diferentes experiências e situações da vida que afecta cada um, Batista (1995; Craft, 2003) refere a importância dada pelas adolescentes à sua imagem corporal. O outro aspecto que também não foi considerado pela autora foi a análise por diferenciação de sexos já que diversos estudos concluíram que existem diferenças significativas entre as autopercepções dos rapazes e das raparigas, demonstrando os rapazes mais autopercepções positivas (Marsh, 1990; Pilner, Chainken & Flett, 1990; cit in Daley & Hunter, 2001; Daley, 2002; Craft, 2003). Huddy, Nieman e Jonhson (1993) revelaram que há centenas de estudos da imagem corporal que concluem que as variáveis físicas, como o peso corporal, têm um papel importantíssimo na moldagem da imagem corporal. Como a autora não teve em atenção os factores como a idade e o sexo na formulação do questionário não nos foi possível obter resultados para esta população.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Finalmente neste capítulo apresentaremos as conclusões deste estudo assim como algumas recomendações que consideramos importantes para os próximos estudos a ser realizados que estejam relacionados com a área das autopercepções.

1.1 – Conclusões

- Conclusões de natureza descritiva:

Segundo uma amostra de cento e setenta e oito indivíduos de ambos os sexos (N=178), concluímos que os indivíduos do sexo masculino (64,7%) praticam mais actividade extra-escolar que os indivíduos do sexo feminino (35,6%) (ver tabela 2).

Podemos constatar que os indivíduos praticantes de actividade física extra-escolar do sexo masculino têm uma forte autopercepção do seu Autoconceito físico, e que por sua vez os indivíduos do sexo feminino praticantes de actividade extra-escolar evidenciam apenas um valor mais baixo de autopercepção na dimensão Atracção Corporal que os indivíduos do sexo feminino não praticantes de actividade física extra-escolar.

Podemos verificar que, e de acordo com o quadro 1, os rapazes apresentam valores de média mais elevados que as raparigas nas quatro dimensões do Autoconceito Físico, Competência Desportiva, Atracção Corporal, Força Física e Condição Física.

Conclusões de natureza hierárquica:

A organização hierárquica das autopercepções no domínio físico e segundo o modelo que é apresentado por Fox e Corbin (1989) (PSPP), por Fonseca e Fox (2002) (PSPPp), proporcionou um suporte para o instrumento utilizado no nosso estudo (PSPPp), a nossa análise revelou a existência de três factores para ambos os sexos, contrariando o instrumento original apresentado por Fox e Corbin (1989), mas já Van de Vliet et al (2002) e Ferreira e Fox (in press) referem a existência de uma associação de factores.

A Autovalorização física (PSW) surge no nosso estudo como uma variável mediadora entre as dimensões do Autoconceito físico e Autoestima Global pois

quando controlada, os valores de correlação significativos existentes entre o GSE e os subdomínios do PSPP passam a ser inexistentes, também verificados em estudos anteriores Fox e Corbin (1989), Whitehead (1995), Crocker, Eklund e Kowalski (2000) Ferreira e Fox (2002a e 2002b), Fonseca e Ferreira (2003) e Cordeiro (2004).

Conclusões de natureza inferencial:

De acordo com as hipóteses formuladas na introdução do nosso estudo, podemos afirmar que: existem diferenças significativas entre a variável sexo e as variáveis Competência Desportiva (0,000), Condição Física (0,001) e Força Física (0,001) com uma probabilidade de erro associada de ($p \leq 0,05$); existem diferenças significativas entre as variáveis prática desportiva e as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física e Força Física) no sexo feminino, e entre as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva e Condição Física) para o sexo masculino, tendo demonstrado valores inferiores a 0,05 para ambos os sexos, existindo uma probabilidade de erro associada ($p \leq 0,05$).

Não existem diferenças significativas entre a variável sexo e a Autoestima Global; não existem diferenças significativas nas diferentes dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física) quando comparados os resultados entre as duas aplicações que foram feitas.

1.2 – Limitações e Recomendações

Para estudos posteriores ao nosso, deixamos a sugestão que, se for utilizado o mesmo instrumentos –PSPPp- para uma população idêntica, deve se ter sempre em atenção à explicação do protocolo de preenchimento para que não se percam indivíduos da amostra devido ao mau preenchimento dos questionários, assim como saber decompor o vocabulário para que, no caso de dúvidas em relação aos vocábulos utilizados, os indivíduos mais facilmente saibam o que se pretende. O contacto com as escolas deve ser o mais breve possível para que se consiga obter das entidades reguladoras as respostas, assim como o contacto com os professores que colaboram no estudo deve ser feito pessoalmente a fim de se poderem constatar situações em relação as turmas (por ex.: se existe algum aluno NEE).

Continua a ser pertinente a validação dos instrumentos utilizados neste estudo para que se constate a fiabilidade e sensibilidade dos mesmos para a população portuguesa, devendo por isso ser aplicado a mais faixas etárias.

Seria pertinente realizar estudos relativos à forma como as autopercepções evoluem verificando se existem alterações significativas na comparação de indivíduos de regiões diferentes, verificando se a oposição campo versus cidade é aqui constatável (impondo talvez as razões geográficas). Um outro estudo seria o de avaliar se as actividades propostas pelas escolas, no âmbito do desporto escolar, têm de facto influência nas autopercepções dos indivíduos e se em comparação com as actividades propostas pelos clubes, existem de facto alterações significativas no domínio das Autopercepções Físicas.

CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA

- Asci, F. H., Asci, A., Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of the Physical Self-Perception Profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30: 399-406.

- Batista, P. (1995). Satisfação com a imagem corporal e auto-estima. Estudo comparativo com adolescentes envolvidos em diferentes níveis de actividade física. *Revista Horizonte*, Vol.XVI, nº91, pp. 9-15.

- Bidle, S., Page, A., Asford, B., Jennings, D., Brooke, R. & Fox, K. (1993). Assessment of children's physical self-perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 4, pp. 93-109. Great Britain: A B Academic Publishers.

- Bidle, S. (1997). Cognitive Theories of Motivation and the Physical Self, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Brettscheider, W e Heim, R. (1997). Identity, sport, and Youth Development, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Bruchon-Schweitzer, M. (1987). Dimensionality of the Body-Image Questionaire. Perceptual and Motor Skills, 65, pp. 887-992.

- Burns, R. B. (1986). *The Self Concept. Theory, Measurement, Development behaviour*. Longman, Essex.

- Cordeiro, Sandrina (2004). *Autopercepções no domínio físico: estudo realizado em crianças e jovens na faixa etária 11-12 anos*. Monografia apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Edição não publicada.

- Coelho e Silva, M., Sobral, F., Malina, R. (2003). *Determinância Sociográfica na prática desportiva na adolescência*. Edição do Centro de Estudos do desporto Infanto Juvenil da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

- Craft, Linnete L., Pfeiffer, Karin A., & Pivarnik, M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, vol.32, nº6, pp. 431-438.

- Crocker, P., Eklund, R. & Kowalski, K. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Science*, vol. 18, pp. 383-394.

- Duda, E. (1984). *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

- Daley, A. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15 yaer-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, vol.8, pp. 37-49.

- Davis, C. (1997). Body Image, Exercise, and Eating Behaviors, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Eklund, R. Whitehead, J. & Welk, G. (1997). Validity of the children and youth physical self-perception profile: A Confirmatory factor analysis. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, nº68, pp. 249-256.

- Faria, L. & Silva, S. (2000). Efeitos do exercício físico na promoção do Autoconceito. *Psychologica*, (25), pp.25-43.

- Ferreira, J.P (1997). A influência de Variáveis Biossociais e de Aptidão Física na Evolução do Autoconceito/Imagem Corporal em jovens entre os 14/16 e os

17/19 anos de idade com e sem Sucesso Escolar. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Edição não publicada.

- Ferreira, J.P., Fox, K. (2002a). Physical Self-Perceptions and Global Self-Esteeem in Portuguese Students, vol 2, p.959. 7th Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece.

- Ferreira, J.P., Fox, K. (2002b). Cross-Cultural Validity of a Portuguese Version of Physical Self-Perception Profile, vol 1, p.531. 7th Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece.

- Ferreira, J.P., Fox, K. (2004). Self-perceptions and exercise in groups with special needs: preliminary analysis, pp. 33-39. Editors José P. Ferreira, Pedro M. Gaspar, Carlos F. Ribeiro, Ana M. Teixeira e Cristina Senra: *Physical Activity and promotion of Mental Health*, I International Symposium of Exercise and Health Psychology, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

- Ferreira, J.P., Fox, K. (s.d.). An investigation into the struture, reliability, and validity of a Portuguese version of the Physical Self-Perception Profile. In press.

- Ferreira, J.P. (2004). *Physical Self Perceptions in disability sport participants*. Tese de doutoramento da Universidade de Saúde e Exercício de Bristol.

- Fonseca, A.M., Fox, K. (2002). Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile (PSPP). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 2, nº5, pp. 11-25.

- Fonseca, P. N. (2003). *Autopercepções no domínio físico: estudo realizado em crianças e jovens na faixa etária 11-14 anos*. Monografia apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Edição não publicada.

- Fox, K. (1990). The Physical Self-Perception Profile Manual. DeKalb, II, Oficce for Health Promotion, Northern Ilinois University.

- Fox, K. (1992). Physical Education and the development of self-esteem in children. N. Amstrong (ed.), New Directions in Physical Education: Towards a National Curriculum, vol.2, pp. 33-54.

- Fox, K. (1997). *The Physical Self*: *Form Motivation to Well-Being*. Human Kinetics, USA.

- Fox, K. (1998). Advances in the measurement of the physical self. J.L. Duda (Ed.) Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.: 295-310.

- Fox, K. (2000). Self-esteem, Self-perception and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, vol.31, pp. 228-240.

- Fox, K. (2004). The evidence base for physical and mental health. Physical Activity and promotion of Mental Health, pp. 41- 46. Editors José P. Ferreira, Pedro M. Gaspar, Carlos F. Ribeiro, Ana M. Teixeira e Cristina Senra: *Physical Activity and promotion of Mental Health*, I International Symposium of Exercise and Health Psychology, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

- Fox, K. & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. Journal of Sport & Exercise Psychology, vol. 11, pp. 408-430.

- Hagger, M., Ashford, B., Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*,10: 137-152.

- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: toward a development model. *Human development*, 1,pp. 34-64.

- Harter, S. (1999). *The construction of the Self. A developmente perspective.* London: Guilford Press, pp. 59-88.

- Hayes, S. D., Crocker, P.E., Kowaslski, K.C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22: 1-14.

- Huddy, D.C., Neiman, D.C. e Johnson, R. L. (1993). Relationship between body-image and percent body fat among college male varsity athletes and non athletes. Perceptual and Motor Skills, 77, pp. 851-857.

- Kamal, A., et al. (1995). Self-esteem atributional components of athletes versus nonathletes. *International Journal of sport Psychology*, vol. 26, pp. 189-195.

- Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., Cousson- Gile, F., Gilliard, J. e Quintard, B. (2002). The Body-Image Questionnaire: An Extension. Perceptual and Motor Skils, 94, pp. 189-196.

- Marsh, H. W. (1994). The importance of beeing important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16: 306-325.

- Marsh, H. (1997). The Measurement of physical Self-Concept: A Construct Validation Aproach, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Moreira, J.A.M. (2000). *Exercício físico, Autoconceito físico e académico em alunos do ensino secundário*. Dissertação de mestrado com vista a obtenção de mestre apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra. Edição não publicada.

- Page, A., Ashford, B., Fox, K. & Biddle, S. (1993). Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self-Perception Profile. *Personality and Individual Differences*, 14: 585-590.

- Page, A. &Fox, K. (1997). Adolescent Weight Management and the Physical Self, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Ponte, A., et al (1991). Influência do contexto sócio-desportivo na formação do Auto-conceito. *In* FCDEF-UP (Eds.), *As ciências do Desporto e a Prática Desportiva, Desporto na Escola, Desporto de Recreação e Desporto de Reabilitação. Universidade do Porto*, pp. 207-211.

- Ramalho, Sandra (2004). *Autopercepções no domínio físico: estudo realizado em crianças e jovens na faixa etária 13-14 anos*. Monografia apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Edição não publicada.

- Raudsepp, L. Liblik, R. & Hannus, A. (2002). Children's and adolescent's physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatric Exercise Science*, vol. 14, pp. 97-106. Humans Kinetics Publishers Inc.

- Salokun, S.A. (1990). Effects of training in Basketball and Field-Hockey Skills on self-concept of Nigerian adolescents. *International Jounal os Sport Psychology*, vol.21, pp. 121-137.

- Smith, Brett. (2004). The potential of narrative: the example of becoming disabled trough sport, pp. 23-27. Editors José P. Ferreira, Pedro M. Gaspar, Carlos F. Ribeiro, Ana M. Teixeira e Cristina Senra: *Physical Activity and promotion of Mental Health*, I International Symposium of Exercise and Health Psychology, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

- Shavelson, R. J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: validation of construt interpretation. *Review of Educational Research*. vol. 46(3), pp. 407-441

- 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 & Exercise Psychology*, 14: 207-221.

- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-esteem: a mediator of exercise and self-esteem, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.

- Taylor, Adrian. (2004). Primary care interventions for promoting physical activity for psychological well-being, pp. 17-18. Physical Activity and promotion of Mental Health, Editors José P. Ferreira, Pedro M. Gaspar, Carlos F. Ribeiro, Ana M. Teixeira e Cristina Senra: *Physical Activity and promotion of Mental Health*, I International Symposium of Exercise and Health Psychology, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

- Van der Vliet, P.,Knapen, J., Onghena, P., Fox, K.R.,Van Coppenolle, H., David, A., Pieters, G., & Peuskens, J. (2002). Assessment of physical self-perceptions in normal Flemish adults versus depressed psychiatric patients. *Personality and Individual Differences*, 32: 855-863.

- Vaz, S. (1988). O Auto-conceito. Análise psicológica. VI (2), pp. 101-110.

- Welk, G. J., Corbin, C.B., & Lewis, L.A. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7: 152-161.

- Willis, I. D. & Campbell, L. F.(1992). Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers: Champaign.

- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted Physical Self-Perception Profile Questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7: 132-151.

- Whitehead, J. R. & Corbin, C. (1997). Self-esteem in children and youth: the role of sport and physical education, in K.R. Fox, *The Physical Self: Form Motivation to Well-Being*, pp. 205-226. Human Kinetics, USA.