

ÍNDICE

LISTA DE FIGURAS.....	<i>i</i>
LISTA DE TABELAS.....	<i>ii</i>
LISTA DE QUADROS.....	<i>ii</i>
LISTA DE ANEXOS.....	<i>ii</i>
AGRADECIMENTOS.....	<i>iii</i>
RESUMO.....	<i>iv</i>
I. INTRODUÇÃO.....	1
1.1. Importância do Estudo.....	2
1.2. Definição dos Objectivos.....	2
1.3. Definição das Hipóteses.....	2
II. REVISÃO DA LITERATURA.....	4
2.1. O Autoconceito (AC).....	4
2.1.1. Alguns aspectos Históricos e Origens do Autoconceito.....	4
2.1.2. Definição de Autoconceito.....	7
2.1.2.1. Modelos Estruturais do AC.....	8
2.1.2.2. Estrutura Hierárquica do AC.....	10
2.1.3. Instrumentos de Avaliação do Autoconceito.....	10
2.1.4. Autoconceito Físico.....	11
2.1.4.1. Idade.....	11
2.1.4.2. Género.....	12
2.1.4.3. Instrumentos de Avaliação do AC Físico.....	13
2.1.4.3.1. PSPP.....	14
2.1.5. Autoconceito Físico vs Actividade Física.....	16
2.2. A Autoestima.....	17

2.2.1. Resumo Histórico da Autoestima.....	17
2.2.2. Definição de Autoestima.....	17
2.2.2.1. Modelos Estruturais.....	18
2.2.2.2. Estrutura Hierárquica da Autoestima.....	19
2.2.2.3. Instrumentos de Avaliação da Autoestima.....	19
2.2.3. Autoestima e relação com outras variáveis.....	20
2.2.3.1. Idade.....	20
2.2.3.2. Género.....	21
2.2.4. Autoconceito vs Autoestima.....	22
2.2.5. Autoestima vs Actividade Física.....	23
2.3. A Imagem Corporal (IC).....	24
2.3.1. Resumo Histórico da Imagem Corporal.....	24
2.3.2. Definição de Imagem Corporal.....	26
2.3.3. Influencia das variáveis Sexo e Idade na IC.....	27
2.3.3.1. Idade.....	27
2.3.3.2. Género.....	28
2.3.4. Instrumentos de Avaliação da IC.....	30
2.4.5. Imagem Corporal vs Actividade Física.....	30
III. METODOLOGIA.....	32
3.1. Métodos e Procedimentos.....	32
3.1.1 Caracterização Global da Amostra.....	32
3.2. Instrumentos Utilizados.....	32
3.2.1. Ficha de Caracterização.....	32
3.2.2. Escala de Autoestima de Rosenberg.....	33
3.2.3. Physical Self Perception de Fox & Corbin.....	34

3.2.4. Body-Image Questionnaire de Bruchon-Schewitzer.....	35
3.3. Definição das Variáveis em Estudo.....	36
3.4. Procedimentos.....	36
3.5. Análise e Tratamento dos Dados.....	37
IV. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	38
4.1. Apresentação Descritiva dos Resultados.....	38
4.1.1. Análise da relação entre as variáveis em estudo.....	47
4.1.1.1. Correlações de Pearson.....	47
4.1.1.2. Regressões Lineares.....	50
4.2. Estatística Inferencial das Variáveis em Estudo.....	51
4.2.1. Testes t de Student.....	51
V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	54
VI. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	60
6.1. Conclusões.....	60
6.2. Recomendações.....	61
VII. BIBLIOGRAFIA.....	62
ANEXOS.....	68
