

## **AGRADECIMENTOS:**

Sendo este trabalho a etapa final da minha formação neste estabelecimento de ensino, gostaria de apresentar os meus sinceros agradecimentos:

- À Professora Doutora Ana Teixeira pela coordenação dispensada a este estudo.
- Ao meu orientador, Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira pelos seus conhecimentos, disponibilidade e orientação, que contribuiu decisivamente para a realização deste trabalho.
- Às instituições que proporcionaram a recolhas dos dados, nomeadamente, as escolas (Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo; Instituto D. João V; Escola Martim de Freitas), e a equipa de futebol da Associação Académica de Coimbra, que demonstraram sempre grande disponibilidade em colaborar connosco.
- A todos os jovens que se disponibilizaram a colaborar connosco de forma directa para a obtenção dos dados neste estudo.
- A todas as minhas colegas de seminário, especialmente a Sandra Ramalho, por todo o apoio prestado ao longo deste ano.
- Aos meus colegas de estágio André Pereira e Helder Carvalho pelo apoio prestado e pelos bons momentos passados.
- A todos os colegas de ano pelos bons momentos passados ao longo destes cinco anos.
- Aos meus pais por todo o apoio e acompanhamento prestado ao longo da minha vida.
- Ao Nino, pelo seu apoio incondicional, pelo carinho, ternura, força e incentivo nos bons e maus momentos.
- Ao meu irmão Pedro pela disponibilidade e ajuda prestada sempre que necessário.
- A todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a elaboração deste trabalho.

## ÍNDICE GERAL

LISTA DE ANEXOS .....	v
LISTA DE FIGURAS .....	vi
LISTA DE QUADROS .....	vii
LISTA DE TABELAS .....	viii
RESUMO .....	ix
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	1
1.1. - SITUAÇÃO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	2
1.2. - ENUNCIADO DO PROBLEMA .....	2
1.3. - DEFINIÇÃO DOS OBJECTIVOS .....	2
1.4. - DEFINIÇÃO DAS HIPÓTESES .....	3
1.5. - ESTRUTURA DO TRABALHO.....	4
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA .....	6
2.1 DEFINIÇÃO DA NOÇÃO DE AUTO-CONCEITO.....	6
2.2. DEFINIÇÃO DA NOÇÃO DE AUTO-ESTIMA.....	7
2.3. MODELOS DE INTERPRETAÇÃO DO AUTO-CONCEITO E DA AUTO-ESTIMA .....	9
2.4. CARACTERÍSTICAS DO AUTO-CONCEITO .....	12
2.5. AUTO-PERCEPÇÕES NO DOMÍNIO FÍSICO.....	13
2.6. – AUTO-CONCEITO FÍSICO .....	15
2.6.1 - Imagem Corporal.....	16
2.7. INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA .....	20
2.8. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DAS AUTO-PERCEPÇÕES FÍSICAS E DO AUTO-CONCEITO FÍSICO.....	27
CAPÍTULO III – METODOLOGIA .....	30
1 - PARTICIPANTES: .....	30
2 – INSTRUMENTOS: .....	30

2.1 – INSTRUMENTARIUM .....	30
2.1.1 - Ficha de Dados Biográficos .....	30
2.1.2. - Perfil de Auto-percepção Física (C-PSPPp) .....	31
2.1.3 - Questionário de Imagem Corporal (BIQ): .....	32
3 – DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO ..	33
3.1 - Variáveis independentes:.....	33
3.2. – Variáveis dependentes: .....	34
4 - PROCEDIMENTOS: .....	34
5 – ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS .....	35
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	36
4.1– ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO.....	36
4.2.– ANÁLISE FACTORIAL EXPLORATÓRIA (AFE).....	41
4.3. - ORGANIZAÇÃO HIERÁRQUICA DO MODELO EM ESTUDO .....	43
4.4. – ESTATÍSTICA INFERENCIAL DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO .....	47
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	51
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....	58
6.1– CONCLUSÕES .....	58
6.1.1. - Conclusões de Natureza Descritiva:.....	58
6.1.2. - Conclusões de Natureza Hierárquica: .....	59
6.1.3. - Conclusões de Natureza Inferencial:.....	59
6.2. – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES:.....	59
CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA.....	62
ANEXOS .....	74

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> – Perfil de Auto-percepção Física: C-PSPP
<b>Anexo 2</b> – Questionário de Imagem Corporal
<b>Anexo 3</b> – Pedido de Autorização para a aplicação dos questionários
<b>Anexo 4</b> – Estatística descritiva da variável idade
<b>Anexo 5</b> – Estatística descritiva da variável pratica desportiva em função do sexo
<b>Anexo 6</b> – Estatística descritiva da variável modalidade desportiva em função do sexo
<b>Anexo 7</b> – Análise factorial exploratória C-PSPP – (sexo feminino)
<b>Anexo 8</b> – Análise factorial exploratória C-PSPP – (sexo masculino)
<b>Anexo 9</b> – Valores de Variância e Alpha de Cronbach – resumos de fidedignidade para ambos os sexos
<b>Anexo 10</b> – Correlações parciais
<b>Anexo 11</b> – Correlações parciais controlando a AVG
<b>Anexo 12</b> – Análise factorial exploratória – BIQ – (sexo feminino)
<b>Anexo 13</b> – Análise factorial exploratória – BIQ – (sexo masculino)
<b>Anexo 14</b> – Teste t de Student (variável sexo)
<b>Anexo 15</b> – Teste t de Student (variável Prática Desportiva)
<b>Anexo 16</b> – Teste t de Student (variável Frequência Desportiva)
<b>Anexo 17</b> – T pares

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Modelo Hierárquico e Multidimensional do Autoconceito de Shavelson, Hubner e Stanton (1976) -----	10
---	----

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Estudos Comparativos da Estatística Descritiva	39
--	----

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Tabela das frequências relativas à variável idade em função do sexo -----	36
<b>Tabela 2</b> – Tabela das frequências relativas à variável prática desportiva em função do sexo -----	37
<b>Tabela 2.1</b> – Tabela das frequências relativas à variável modalidade desportiva para o sexo feminino-----	37
<b>Tabela 2.2</b> – Tabela das frequências relativas à variável modalidade desportiva para o sexo masculino-----	38
<b>Tabela 3</b> – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância acumulada no sexo feminino (C-PSPP) -----	41
<b>Tabela 4</b> – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância acumulada no sexo masculino (C-PSPP) -----	42
<b>Tabela 5</b> – Resumo dos resultados de fidedignidade -----	42
<b>Tabela 6</b> – Correlações parciais -----	43
<b>Tabela 7</b> – Correlações parciais controlando a AVF-----	44
<b>Tabela 8</b> – Regressões controlando a AVF -----	45
<b>Tabela 9</b> – Análise factorial exploratória no sexo feminino - BIQ	46
<b>Tabela 10</b> – Análise factorial exploratória no sexo masculino – BIQ	47
<b>Tabela 11</b> – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (sexo).	47
<b>Tabela 12</b> – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (prática desportiva), para o sexo feminino e masculino	47
<b>Tabela 13</b> – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (frequência desportiva), para o sexo feminino e masculino	48
<b>Tabela 14</b> – Grau de significância relativo às várias dimensões das Auto-percepções no Domínio Físico em função da variável tempo.	49

## **RESUMO**

Introdução e objectivos: O perfil de Auto-percepção física nas Crianças (C-PSPP) é um instrumento multidimensional constituído por 36 itens que medem seis domínios físicos das Auto-percepções, integrados em seis sub-escalas, de acordo com Whitehead (1995). As suas propriedades psicométricas foram estabelecidas por vários estudos publicados que usavam diferentes populações (Crocker, Eklund & Kowalsky, 2000; Eklund, Whitehead & Welk, 1997,; Hagger, Ashford & Stambulova, 1998); Welk, Corbin & Lewis, 1995,; Whitehead, 1995). Recentemente este instrumento foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Ferreira (2003) e aplicado em crianças de faixas etárias diferentes (11 a 14 anos). O questionário de imagem corporal de Marilou Bruchon-Schweitzer (1987) é um instrumento multidimensional do tipo Likert constituído por 19 itens, e tem como objectivo explorar a dimensionalidade das percepções, sentimentos e atitudes expressas pelo corpo da pessoa. A satisfação do corpo é associada ao sexo, à saúde e ao ajuste emocional. O propósito deste estudo foi avaliar o modo como evoluem as auto-percepções no domínio físico em crianças praticantes e não praticantes de actividade física, com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos, e avaliar a imagem corporal, nomeadamente as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo corpo das crianças através de um estudo longitudinal.

Métodos: O nosso estudo envolveu uma amostra total de cento e setenta e sete indivíduos (N=177), de ambos os sexos, sendo 88 do sexo feminino possuindo uma média de idades de  $11,43 \pm 0,542$  anos e 89 do sexo masculino com uma média de idades de  $11,42 \pm 0,496$  anos. Os indivíduos abrangidos neste estudo frequentavam três escolas distintas e um clube de futebol, sendo todos da Região Centro do país. Para a recolha da amostra, no caso dos alunos, optamos sempre que possível por utilizar as aulas de Formação Cívica ou Estudo Acompanhado, quando não era possível o início ou final de uma aula de Educação Física. No caso dos jogadores de futebol de sete, sempre antes do treino. A primeira aplicação foi efectuada em Dezembro/Janeiro e a segunda em Fevereiro/Março, havendo um intervalo de dois meses e meio entre a primeira e segunda aplicação.

Apresentação e discussão dos resultados: Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos verificar que em todas as dimensões o sexo masculino apresenta valores médios mais elevados quando comparados com os valores obtidos pelos inquiridos do sexo feminino. Estas diferenças reiteram a ênfase proposta por Fox (1990), que sustenta a necessidade da análise das auto-percepções no domínio físico ser sistematicamente conduzida por sexo.

Conclusões: Como principais conclusões deste estudo podemos referir que: 1) existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões Competência Desportiva, Atracção Corporal, Condição Física e Força Física; 2) existem diferenças significativas entre a variável prática desportiva e as variáveis Competência Desportiva e Força Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as diferentes variáveis do Auto-conceito físico no sexo masculino; 3) existem diferenças significativas entre a variável frequência desportiva e a variável Condição Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Condição Física, Atracção Corporal, Força Física e Auto-Estima Global no sexo masculino. 4) As auto-percepções não se alteram ao longo do tempo, e o C-PSPP é um instrumento fiável e válido para a população portuguesa e que pode ser aplicado em estudos longitudinais. Uma vez que, após terem passado 2/3 meses da primeira aplicação os indivíduos participantes neste estudo continuam a manter as mesmas auto-percepções no domínio físico. Já o questionário de Imagem Corporal (BIQ) de Bruchon-Schweitzer não revelou consistência interna para a população portuguesa, uma vez que não se replicou na nossa amostra.

*Palavras-Chave:* Auto-percepções físicas, imagem corporal, actividade física e desportiva.

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

Se há aspecto que hoje caracteriza as sociedades contemporâneas é seguramente o da mudança. Mudam os gostos, os interesses e até a forma de dar resposta às necessidades básicas das pessoas.

Nas sociedades modernas, um dos traços mais significativos dessas alterações está relacionado com os modos e os estilos de vida, onde é crescente o reconhecimento da importância das actividades físico-desportivas, não só como forma de socialização entre indivíduos, mas também, como um meio indispensável à melhoria da saúde individual e valorização da qualidade de vida e promoção do bem-estar.

Paralelamente ao fenómeno da socialização que vai evoluindo desde a infância até à idade adulta onde se vão aprendendo cada vez mais variados acontecimentos, também o auto-conceito e a auto-estima (Byrne & Shavelson, 1986) vão sofrendo variações em função das interacções e da percepção da competência social.

As actividades físico-desportivas encontram-se intimamente relacionadas com o desenvolvimento do auto-conceito do indivíduo e este com a personalidade. Alguns autores inclusive, como Sydner e Spreitzer (1978, cit. *in* Batista, 2000) referem que o desporto parece influenciar o desenvolvimento dos padrões motores, conhecimentos, valores, disposições e auto-percepções. Também Folsom-Meek (1991), Melnick e Mookerjee (1991), Biddle e Col (1993), (*cit. in* Batista, 2000), defendem que os benefícios da actividade física podem ser notados no auto-conceito, na auto-estima, na personalidade, na confiança, na imagem corporal e no ajustamento social, induzindo assim, as alterações de comportamento.

A personalidade é uma construção pessoal que decorre ao longo da vida, e não se pode isolar de aspectos pessoais como a dimensão fisiológica, emocional, intelectual, sociomoral, não sendo também independente da consciência e da representação que cada indivíduo tem de si, nem da sua auto-estima (Monteiro & Santos, 1998).

A auto-estima encontra-se ligada às dimensões avaliativas e emocionais do auto-conceito e é considerada a parte afectiva do auto-conceito, ou seja, um indivíduo auto-avalia-se atribuindo assim sentimentos de “bom” ou “mau” à sua identidade.

O presente trabalho realizado no âmbito do Seminário da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, tem como

objectivo de estudo as Auto-percepções no domínio físico em crianças de uma faixa etária compreendida entre os 11 e 12 anos.

### **1.1. - SITUAÇÃO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Segundo Ferreira e Fox (2003) o estudo das auto-percepções nos domínios físicos ainda é uma área subdesenvolvida de pesquisa em Portugal. No entanto, foram publicados vários estudos na última década envolvendo actividade física, amor-próprio ou imagem corporal mas nenhum deles explorou os aspectos multidimensionais das auto-percepções físicas. Assim, a realização deste estudo visa analisar até que ponto, que um conjunto de variáveis influencia as auto-percepções no domínio físico, através de um estudo longitudinal com crianças de 11 e 12 anos. Assim, com este estudo pretendemos contribuir para o desenvolvimento e aprofundamento do estudo das auto-percepções físicas das crianças portuguesas.

### **1.2. - ENUNCIADO DO PROBLEMA**

Este estudo tem como objectivo analisar até que ponto as variáveis independentes (sexo, prática e frequência desportiva) interferem nas auto-percepções físicas e na imagem corporal das crianças portuguesas de 11 e 12 anos e se estas se mantêm ou se alternam ao longo do tempo.

### **1.3. - DEFINIÇÃO DOS OBJECTIVOS**

A realização deste estudo tem como objectivo atingir um conjunto de objectivos, nomeadamente:

- Verificar se os pressupostos de Fox (1990) são perceptíveis e se verificam a organização hierárquica do modelo da amostra em estudo.

- Verificar se as auto-percepções no domínio físico das crianças de 11 e 12 anos variam ao longo do tempo.
- Verificar se a variável sexo tem influência nas auto-percepções físicas das crianças de 11 e 12 anos.
- Verificar se a variável sexo tem influência na imagem corporal das crianças de 11 e 12 anos.
- Verificar se a variável prática desportiva tem influência nas auto-percepções físicas das crianças de 11 e 12 anos.
- Verificar se a variável prática desportiva tem influência na imagem corporal das crianças de 11 e 12 anos.
- Verificar se a variável frequência desportiva tem influência nas auto-percepções físicas das crianças de 11 e 12 anos.
- Verificar se a variável nível desportivo tem influência nas auto-percepções físicas das crianças de 11 e 12 anos.

#### **1.4. - DEFINIÇÃO DAS HIPÓTESES**

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

- 1H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável tempo.
- 1H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável tempo.
- 2H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável sexo.
- 2H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável sexo.

- 3H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável imagem corporal em função da variável sexo.

- 3H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável imagem corporal em função da variável sexo.

- 4H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável prática desportiva.

- 4H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável prática desportiva.

- 5H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável imagem corporal em função da variável prática desportiva.

- 5H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável imagem corporal em função da variável prática desportiva.

- 6H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável frequência desportiva.

- 6H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável frequência desportiva.

- 7H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável nível desportivo.

- 7H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as auto-percepções do domínio físico em função da variável nível desportivo.

## **1.5. - ESTRUTURA DO TRABALHO**

O nosso estudo está organizado em sete capítulos. Assim, o capítulo I refere-se à Introdução, onde se refere a situação actual do problema e a sua pertinência. São expostos também os objectivos e as hipóteses da investigação.

O capítulo II destina-se à Revisão da Literatura, onde se expõe o enquadramento teórico e conceptual do estudo através da análise da literatura relacionada com o tema do nosso estudo, ou seja, trata-se de uma síntese dos trabalhos publicados até então nesta área.

O capítulo III é referente à Metodologia, onde realizamos a caracterização da amostra, a caracterização dos instrumentos, a definição das variáveis, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados.

O capítulo IV refere-se à Apresentação dos Resultados, através da análise da estatística descritiva, da análise factorial exploratória, e da estatística inferencial.

No capítulo V é realizada a Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos, com a revisão da literatura.

O capítulo VI sintetiza as principais linhas de conclusão do estudo, e simultaneamente são referenciadas as Limitações do estudo bem como as Sugestões e Recomendações para futuras investigações na área do nosso estudo.

Por fim, no capítulo VII é apresentado a ordenação das Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo.

## CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 DEFINIÇÃO DA NOÇÃO DE AUTO-CONCEITO

O termo Auto-conceito teve a sua origem no século XX e para o ser humano compreender o seu processo de desenvolvimento, tornar-se imprescindível evocar este termo. Por isso muitos são os autores que o procuram definir.

Vários são os autores que consideram que o auto-conceito foi influenciado pelas Teorias behavioristas (Ferreira & Fox, 2003), e que foi esta influência que permitiu explicar como ocorria a mudança da percepção e do comportamento relativamente ao auto-conceito.

Segundo Shavelson, Hubner e Stanton (1976), o auto-conceito pode ser entendido como o conjunto de percepções que o indivíduo tem de si próprio. De acordo com estes autores o auto-conceito pode ser definido como “um constructo hipotético cujo conteúdo seria a percepção do *self* de um indivíduo, percepção que se forma através das interações com os outros, bem como através das atribuições que cada sujeito estipula para o seu comportamento”.

De acordo com Burns (1979), o Auto-conceito é composto por imagens acerca do que nós próprios pensamos que somos, o que pensamos que conseguimos realizar e o que pensamos que os outros pensam de nós e também como gostaríamos de ser. Para este autor, o Auto-conceito consiste em todas as maneiras de como uma pessoa pensa que é nos seus julgamentos, nas avaliações e tendências de comportamento. Isto leva a que o Auto-conceito seja analisado como um conjunto de várias atitudes do Eu e únicas de cada pessoa.

Segundo Marsh e Byrne (1988), o Auto-conceito é definido como a percepção que o indivíduo tem de si próprio e o conceito que elabora acerca de si, resultante dessas percepções, ou seja, para estes autores o auto-conceito é uma percepção individual do ego.

Para Shavelson, Hubner e Stanton (1976) o Auto-conceito não é mais do que a Auto-percepção que cada um faz do envolvimento que o rodeia, com base nas suas experiências e interpretações. O auto-conceito também é visto como a auto-descrição das habilidades, actividades, qualidades, características, filosofias pessoais,

moralidades e valores adoptados pelo ego. Murphy (cit. *in* Carless & Fox, 2003) descreveu o auto-conceito como “o modo como o indivíduo se vê”.

Segundo diversos autores, o auto-conceito consiste nas percepções que o indivíduo tem de si próprio, ou seja, corresponde à sua auto-descrição, contribuindo para a construção da imagem multifacetada que cada indivíduo tem de si próprio.

Para Marsh (1998) o auto-conceito positivo é muito importante para facilitar resultados desejáveis no desporto, na saúde, na educação social, nos negócios, e numa grande variedade de colocações importantes para o ser humano ao longo da sua vida.

## **2.2. DEFINIÇÃO DA NOÇÃO DE AUTO-ESTIMA**

Este termo é ouvido regularmente em conversas, e pode ser visto na imprensa popular com grande frequência, daí o interesse em defini-lo, uma vez que a auto-estima é muitas vezes confundida com o auto-conceito.

A auto-estima refere-se à relação de cada pessoa consigo própria: o que pensa de si, o que sente por si, a imagem que tem de si própria, o grau de bem-estar que sente consigo, ou seja, encontra-se ligada às dimensões avaliativas e emocionais, sendo considerada a parte afectiva do auto-conceito. Assim a auto-estima é um indicador crítico do ajustamento da vida e do bem-estar emocional, visto que as pessoas gostam de se sentir bem consigo mesmas.

De acordo com Campbell (1984) as definições académicas da auto-estima definem-na como “ a consciência do bem possuída pelo eu (ego)”, o que indica que a auto-estima baseia-se numa auto-avaliação sumária de como o Eu se comporta , positivamente, durante a sua vida. Daí a auto-estima ser vista como algo fundamental para o bem-estar mental.

A auto-estima diz respeito ao valor que uma pessoa atribui aos diversos elementos do conceito que tem de si mesma, componente avaliativa ou afectiva do auto-conceito. Enquanto estrutura cognitiva, o auto-conceito é feito de elementos auto-descritivos (traços, comportamentos e estados) cronicamente acessíveis ou temporariamente salientes, variando quanto à sua desejabilidade ou à sua utilidade social. Daí que estabelecer e manter a auto-estima seja um processo dinâmico e complexo (Carless & Fox, 2003).

Para vários autores (Baumeister, 1994; Fox, 1999; e Harter, 1999; cit. *in* Bernardo & Matos, 2003) a auto-estima é a avaliação ou o sentimento do indivíduo acerca da sua imagem, isto é, implica um grau de satisfação, ou insatisfação, consigo próprio.

Segundo Fox, (2000) a auto-estima apresenta várias características que a tornam pertinente para a saúde mental, tais como: ser considerada como um indicador chave da estabilidade emocional, aliar-se ao bem-estar subjectivo e à felicidade.

Fox e Duda (1998) afirmam que muitos entendem a auto-estima como o indicador crítico da adaptação da vida, bem como do bem-estar emocional, assim pelo facto de gostarmos de nos sentirmos bem connosco próprios passamos grande parte do tempo a procurar indicadores materiais, sociais, intelectuais ou profissionais de nosso mérito.

Para Fox, (2000) uma alta auto-estima está associada à independência, liderança, adaptabilidade e poder de recuperação do stress; e uma baixa auto-estima acompanha doenças mentais e desordens como a depressão, ansiedade e fobias. Já Weiss (1987) afirma que a Auto-estima representa a componente efectiva e de avaliação do Auto-conceito próprio, isto é, refere-se aos juízos e sentimentos qualitativos ligados às descrições que cada um atribui a si mesmo.

Vários teóricos (White, 1950; Harter, 1978; e Campbell, 1982, cit. *in* Batista, 2000) focaram que a auto-estima é um importante iniciador e mediador do comportamento humano. Uma vez que a auto-estima afecta todos os aspectos da nossa experiência, desde a forma como nos comportamos até às relações afectivas e à nossa própria sexualidade; influencia também, as nossas decisões mais significativas e modela o tipo de vida que levamos. E está em parte dependente da satisfação que o indivíduo tem com a sua imagem corporal, como nos prova um trabalho efectuado por Harter (1988) que nos diz que a aparência física domina a auto-estima ao longo de toda a vida.

Campbell (1984) surgiu que a maior necessidade humana, são as necessidades fisiológicas, como o calor, a fome e a sede, e estando estas satisfeitas, permitia a afirmação do ego aumentando a auto-estima. Assim as crianças necessitam de desenvolver a auto-estima desde o nascimento, porque para elas é algo muito importante no processo de aprendizagem e determinará a sua capacidade sob vários aspectos.

Deci e Ryan (cit. *in* Carless & Fox, 2003) propuseram recentemente uma concepção mais larga da auto-estima para melhor explicar a variação individual da saúde psicológica. Eles definem a verdadeira auto-estima como sendo dependente da satisfação de três necessidades psicológicas fundamentais: competência, autonomia e relação, assim, uma óptima saúde mental é alcançada quando estas três necessidades se equilibram no indivíduo, e os problemas psicológicos acontecem quando uma ou mais destas necessidades não são alcançadas.

### **2.3. MODELOS DE INTERPRETAÇÃO DO AUTO-CONCEITO E DA AUTO-ESTIMA**

O auto-conceito e a auto-estima foram considerados durante muitos anos como uma estrutura unidimensional, mas foram evoluindo até serem encarados numa perspectiva multidimensional, principalmente devido às limitações demonstradas pela perspectiva unidimensional, a nível da metodologia pobre, à sua fundação teórica fraca e à sua progressão lenta, levando ao aparecimento de outros modelos. A estrutura unidimensional da auto-estima e do auto-conceito não permitia estudar mecanismos subjacentes à auto-estima, pois não reconhecia o facto de que cada pessoa tinha sentimentos diferentes sobre si mesmo, nas diversas situações da sua vida. A avaliação da perspectiva multidimensional consistia em avaliar a percepção do indivíduo nos diferentes domínios, para além da Auto-Estima Global, utilizando instrumentos com sub-escalas distintas. Já na estrutura unidimensional a auto-estima era avaliada tipicamente por inventários que simplesmente induziam o indivíduo a responder verdadeiro ou falso às diversas questões sobre diferentes aspectos da sua vida. Então o principal avanço na teoria da auto-estima e do auto-conceito foi a aceitação da multidimensionalidade.

Marsh *et al.* (1984) afirmam que a falta de uma base teórica e a qualidade pobre dos instrumentos de medida usada em muitos estudos é a causa da falta de resultados consistentes na pesquisa do auto-conceito.

A aprovação da multidimensionalidade da auto-estima e do auto-conceito levou ao aparecimento de estruturas mais organizadas e informativas sobre a auto-estima e os seus elementos. Estes novos modelos foram enriquecidos pela introdução de

concepções hierárquicas. De acordo com estas concepções, a auto-estima é organizada de uma maneira hierárquica.

Shavelson, Hubner e Stanton (1976) apresentaram um modelo educacional hierárquico bastante atractivo, uma vez que deduz um caminho pelo qual a interacção regular com aspectos diferentes da vida poderia modificar os elementos mais duradouros e globais da auto-consideração individual através de eventuais mudanças nas auto-percepções de níveis inferiores.

Vários estudos como os de Shavelson, Hubner e Stanton (1976) e Marsh (1986, *cit. in* Marsh & Byrne, 1988), acentuam o aspecto multifacetado do auto-conceito. O grande leque de informações que o indivíduo tem de si próprio é explicado em categorias, daí que o auto-conceito seja organizado ou estruturado.

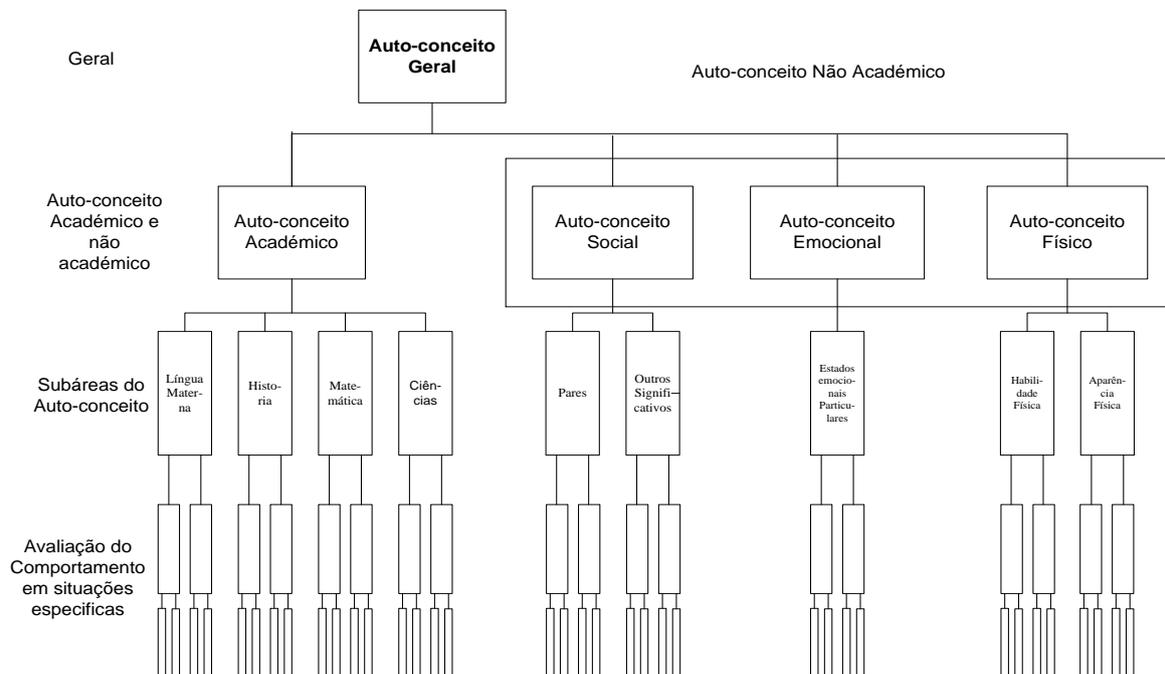


Fig. 1 – Modelo Hierárquico Multidimensional do Auto-Conceito (Adaptado de Shavelson, Hubner e Stanton, 1976)

Para Shavelson, Hubner e Stanton (1976), o auto-conceito é multifacetado e hierárquico e é entendido como a globalidade das percepções que cada indivíduo tem acerca de si próprio. Eles apresentam um modelo em pirâmide no qual o auto-conceito geral aparece no ápice e foi dividido em académico e não académico, estando na base as percepções de comportamento em situações específicas. Estes autores na sua representação do modelo multidimensional do Auto-Conceito acentuam o facto de existir um Auto-Conceito Geral, apesar das várias facetas às quais ele está ligado.

Os autores consideram que há um Auto-Conceito Académico e um Não Académico. O Auto-Conceito Académico está ligado a áreas disciplinares muito específicas como, a Língua Materna, História; Matemática e Ciências. O Auto-Conceito Não Académico dividido em três áreas: Auto-Conceito Social (que é subdividido em áreas específicas variando de acordo com as pessoas significativas para o indivíduo, como o grupo de pares), Auto-Conceito Emocional (estados emocionais particulares) e Auto-Conceito Físico (capacidade e aparência físicas).

De acordo com Shavelson, Hubner e Stanton (1976) a organização do auto-conceito em hierárquica foi muito importante, pois assim, as percepções podem ser colocadas em diferentes áreas (auto-conceito em áreas académicas) e em áreas mais largas (auto-conceito académico e não académico) e finalmente em Auto-Conceito Geral. Os autores defendem que esta organização crescente torna-se multifacetada com uma grande aproximação individual e dependente da forma como o indivíduo interage com o grupo. Propondo, assim, que o auto-conceito é descritivo e avaliativo. Este modelo é hierárquico porque as avaliações e as situações específicas vão-se organizando até alcançar o Auto-Conceito Geral.

A teoria actual descreve o ego (eu) como um sistema multidimensional, contendo percepções mais específicas em diferentes áreas, sendo consideradas como componentes ou subdomínios do Auto-Conceito Geral.

Byrne e Shavelson (1986), realizaram investigações com adolescentes, com a finalidade de aprofundar os estudos da estrutura hierárquica e multifacetada do Auto-Conceito, e também averiguar se o Auto-Conceito Global poderia ser discriminado em áreas específicas como o Inglês e a Matemática.

Também Marsh e Shavelson (1985) num estudo que realizaram sobre a estrutura hierárquica e multifacetada do Auto-Conceito, referiam que a relação entre o auto-conceito e os outros constructos não pode ser compreendida senão se atender à sua multidimensionalidade. Os resultados indicaram que nos pré-adolescentes, a estrutura do auto-conceito está claramente identificada apesar da considerada força dessa hierarquia decrescer com a idade.

Fox e Corbin (1989) apresentam um modelo hierárquico onde a Auto-Estima Geral se encontra no topo e se vai dividindo em áreas. E cada uma destas áreas em subáreas, e assim sucessivamente, ou seja, sempre do mais geral para o mais específico. O ápice do modelo representa a Auto-Estima Global, o sentimento que todo o mundo adquirir com o seu próprio valor. O nível mediano está ocupado por

domínios diversos de competência, como propôs o modelo de Harter's (1982), e cada domínio está então composto por subdomínios mais específicos.

Marsh e Shavelson (1985) usaram como instrumento para um dos seus estudos a “Descrição do Ego” em graus 2-5 para testar o modelo de Shavelson *et al.*, e verificaram que os resultados apoiavam o modelo, mas a hierarquia provou ser complicada, o que conduziu a uma revisão do modelo.

## **2.4. CARACTERÍSTICAS DO AUTO-CONCEITO**

Segundo Fox (2000), com o reconhecimento da multidimensionalidade do auto-conceito veio o estudo mais detalhado das suas componentes. Das várias constituintes do auto-conceito salientam-se as auto-imagens, auto-estima, auto-eficácia, auto-confiança, auto-valor, e o eu físico.

O ego (eu) físico ocupou uma posição sem igual no auto-sistema devido ao corpo, isto foi determinado pelo aparecimento de atributos e habilidades provenientes da interface substantiva entre o indivíduo e o mundo. Segundo Fox (2000) o ego físico demonstrou correlações moderadamente fortes e constantes com a auto-estima global e com o estilo de vida.

A forma como nós vemos a nossa imagem pública pode determinar e reflectir a forma como nos sentimos em geral e connosco próprios, isto é reflectido através das associações fortes entre as auto-avaliações do Eu Físico e a Auto-Estima Global dependendo do estilo de vida (Fox, 1997).

Segundo Fox (2000), o “eu físico” torna-se num elemento central de todo o “eu”. As percepções dos nossos “eus físicos” dão-nos a chave para percebermos as nossas identidades, as bases da nossa auto-estima e muitos dos nossos comportamentos. Harter (1986) sugere que o Eu físico é mais que um domínio do ego, funcionando como o ego público porque age como a interface visível e auditiva de nós mesmos e do mundo, daí ser altamente saliente na vida das pessoas.

Segundo Batista (2000) “um aspecto importante do Eu físico da criança é a insatisfação ou satisfação com vários aspectos do seu próprio corpo. Quando as crianças começam a prestar mais atenção a estes factores, e ao que os outros pensam de si, começam a formar um auto-conceito ideal e a definir estereótipos e/ou ideias de rapazes ou raparigas.

Willis e Campbell (1992) ao compararem nos seus estudos atletas de elite a não atletas, verificaram que os atletas tinham resultados mais positivos em relação ao seu bem-estar psicológico, devido à combinação de factores psicológicos, sociais e fisiológicos. Assim o facto de ser praticante ou não de actividade física pode influenciar o auto-conceito de um indivíduo.

Também Marsh *et al.* (1995) realizaram um estudo onde compararam atletas de elite de não atletas num instituto australiano de desporto, e verificaram que os atletas tinham auto-conceitos de habilidade física substancialmente mais altos que os não atletas.

## **2.5. AUTO-PERCEPÇÕES NO DOMÍNIO FÍSICO**

Segundo Fox (1990), a auto-percepção física, não só contribui para a auto-estima, como também está directamente relacionada com uma série de ajustamentos mentais variáveis, independentemente da auto-estima.

Uma fonte muito rica de informação é fornecida pelos perfis de auto-percepção, pois eles levam à avaliação independentemente de diversos elementos do Eu, e assim, as relações-interpessoais entre os elementos e o seu contributo para a auto-estima global podem ser investigados. Segundo Whitehead (1995) as auto-percepções das pessoas estão unidas claramente ao seu bem-estar mental e ao estado motivacional.

A literatura considera positivo as auto-percepções físicas e estas são debilmente associadas aos atributos físicos como ser atlético e esbelto. Van de Vliet *et al.* (2002) ao realizarem o seu estudo sobre as auto-percepções físicas e o amor-próprio em pacientes psiquiátricos e em não pacientes, tiveram em conta o modelo hierárquico e multidimensional do Eu no seu estudo, havendo interesse da literatura na interacção existente entre as auto-percepções físicas e os estados afectivos. Os autores concluíram que a auto-valorização global serve como mediador entre as auto-percepções físicas e os estados afectivos e que o amor-próprio contribui para as auto-percepções físicas positivas, enquanto ansiedade e depressão para as negativas.

Harter (1990), realizou um estudo com universitários e concluiu que as auto-percepções físicas nos estudantes tinham importantes propriedades no estilo de vida, especialmente para considerar positiva a afectividade e a saúde que são

independentes do amor-próprio. Assim, os aspectos físicos, podem fortalecer os sentimentos de competência e de Auto-estima física que são considerados como um indicador importante do bem-estar mental do indivíduo.

Kowalski, Crocker e Kowalski (2001) no seu estudo sobre a relação existente entre a ansiedade física e o nível de actividade física, descobriram que as auto-percepções físicas estão relacionadas com os níveis de actividade física.

O PSPP demonstrou recentemente que as auto-percepções físicas são independentemente dos indicadores de bem-estar mental e do ajuste emocional. Isto ocorre também quando as respostas são controladas pela auto-estima e se responde o que é socialmente desejável (Sonstroem & Potts, 1996).

Para medir as auto-percepções físicas específicas foi criado um instrumento, como nos diz Feltz e Chase (cit. *in* Fox, 2000) que consiste em 3 categorias que são medidas para avaliar a habilidade física (competência física ou do movimento), a imagem corporal (estima do corpo, ansiedade física, social e auto-apresentação) e a auto-eficácia para tarefas físicas e aspectos do exercício e desporto. Ferreira e Fox (2003) afirmam numa pesquisa que as auto-percepções físicas têm sido directamente relacionadas ao ajuste emocional, independentemente do amor-próprio.

Segundo Carless e Fox (2003) vários estudos informam que há um efeito positivo em alguns aspectos das auto-percepções físicas ou auto-estima/auto-conceito em pessoas que participam activamente em programas de exercício. Os resultados mais fortes foram encontrados nas auto-percepções físicas, como a imagem corporal e auto-confiança física em geral. Estes mesmos autores dizem que em adultos de meia-idade os estudos demonstraram alguma evidência para que ocorram melhorias nas auto-percepções, que são presumivelmente complementares da saúde física, beneficiada pelo exercício, que é particularmente importante neste grupo etário. Também, o papel das auto-percepções físicas na saúde mental de pacientes deprimidos foi recentemente estabelecido como tratamento receptor.

Segundo Ferreira e Fox (2003) o estudo das auto-percepções nos domínios físicos ainda é uma área subdesenvolvida de pesquisa em Portugal. No entanto, foram publicados vários estudos na última década envolvendo actividade física, amor-próprio ou imagem corporal mas nenhum deles explorou os aspectos multidimensionais das auto-percepções físicas.

## **2.6. – AUTO-CONCEITO FÍSICO**

Segundo Fox e Corbin (1989) a aproximação unidimensional era essencialmente um aspecto preponderante nas auto-declarações positivas. Uma vez que a unidimensionalidade exclui o reconhecimento do auto-conceito físico como um elemento distinto e mensurável de todo o auto-conceito. Com o estabelecimento da multidimensionalidade, o auto-conceito físico tornou-se sistematicamente mensurável através do aparecimento de modelos compreensivos, com competências perceptíveis noutros domínios da vida. Fox e Corbin (1989) propuseram o conceito de auto-valorização física para um dos domínios. A auto-valorização física reflecte os sentimentos gerais de felicidade, satisfação, orgulho, respeito e confiança no Eu físico. De acordo com os autores a auto-valorização deveria ser decomposta em quatro subdomínios: condição física, competência desportiva, força física, e atracção corporal. A competência desportiva corresponde às percepções e habilidades desportivas, a condição física é a habilidade da pessoa para manter o exercício e a confiança na sua aptidão, a força física é relacionada à força percebida, ou seja, desenvolvimento do músculo e confiança em situações que requerem força, de acordo com os autores. E finalmente a atracção corporal corresponde à atracção percebida do corpo, ou seja, a habilidade para manter um corpo atraente e à confiança em mostrá-lo. Mais tarde estes autores enriquecem o seu modelo através da introdução da hipótese da importância percebida.

Este modelo hierárquico de Fox e Corbin (1989) sugere que o nível de ápice mais geral e estável é reciprocamente o nível mais baixo, específico e mutável. A principal vantagem deste tipo de modelos hierárquicos é apoiar hipóteses que têm a ver com a sua própria evolução ao longo do tempo, por serem essencialmente dinâmicos, permitindo uma aproximação nova à auto-estima. Ninot e Delignieres (2000) dão como exemplo, uma pessoa poderia supor que uma alta satisfação numa determinada tarefa física iria reforçar o subdomínio correspondente, e então poderia aumentar a auto-valorização física e a auto-estima geral. Reciprocamente, uma depreciação de um estudante na auto-estima geral alterará os domínios, especialmente o domínio físico, determinando uma diminuição do subdomínio relacionado.

Este modelo hierárquico é particularmente atractivo, uma vez que sugere um mecanismo testável, no qual os constructos globais, ainda que mais estáveis e

duradouros, estão abertos a modificações eventuais através das mudanças das auto-percepções em níveis inferiores (Bernardo & Matos, 2003).

Marsh (1990), também, salientou a multidimensionalidade do Auto-conceito físico e o facto de estar consistentemente relacionado com duas facetas do auto-conceito não académico: o auto-conceito de capacidade física e o auto-conceito de aparência física. Cada uma destas facetas é, por si só, uma estrutura multidimensional, a qual se torna progressivamente diferenciada tanto com a idade como com a maturidade cognitiva do indivíduo.

O auto-conceito físico tem surgido como uma componente chave da identidade e da auto-estima, particularmente nas culturas que dão muita importância e estatuto à atracção e proeza física

### **2.6.1 - Imagem Corporal**

Na nossa sociedade as actividades físicas e desportivas têm vindo a ter uma importância cada vez mais evidente, começando a ser consideradas como algo fundamental para a actividade humana. Alguns autores inclusive, (Folsom-Meek, 1991; Melnick & Mookerjee, 1991; Biddle e Col, 1993; cit. *in* Batista, 2000) defendem que os benefícios da actividade física podem ser notados no auto-conceito, na auto-estima, na personalidade, na confiança, na imagem corporal e no ajustamento social, induzindo assim, alterações de comportamento.

Segundo Monteiro e Santos (1998) a imagem corporal “é a representação afectiva que se faz do próprio corpo (tamanho, forma, peso...). Esta representação está relacionada com aspectos gerais de auto-confiança e com a forma alta ou baixa de auto-estima que cada um tem. Acrescenta-se a influência das vivências da infância: os afectos, as emoções, as relações reais e fantasiadas com os pais. A construção da imagem corporal é ainda marcada por factores relacionais (a forma como os outros nos representam) e factores socioculturais, tais como a moda e os padrões de beleza. Em períodos de transformações do corpo, como na adolescência, as pessoas confrontam-se, frequentemente, com problemas referentes à imagem corporal de si.

De acordo com Fox e Duda (1988) o corpo é o meio através do qual nós interagimos com a vida. Já para Picard (1985, cit. *in* Batista, 2000), o corpo é visto como um produto resultante em parte da natureza e outra parte como resultado da

cultura, é influenciado pela educação e pelas estruturas sociais. O corpo e os seus símbolos são considerados elementos fundamentais da comunicação e da interação social. Segundo Batista (2000) “ a imagem corporal representa uma importante componente no todo que é o auto-conceito possuído pelo indivíduo”.

Schilder (1950, cit. in Batista, 2000) põe em relevo que forças sociais e culturais ajudam na formação do conceito individual da imagem corporal. De acordo com os estudos efectuados por Hunt e Weber (1960, cit. in Batista, 2000) verificou-se que as experiências sensoriais e percentuais influenciam o desenvolvimento da imagem corporal. O que nos leva a concluir, tal como Harris (1973, cit. in Batista, 2000) que a variedade de experiências de movimento pode contribuir para um desenvolvimento positivo da imagem corporal.

Schilder (1985, cit. in Batista, 2000) “realçou que as pressões socioculturais ajudam o indivíduo a moldar a sua concepção de imagem corporal”. Segundo Fox (2000) o exercício pode ser usado como um meio para promover a auto-confiança física e as auto-percepções físicas importantes como a imagem corporal.

Kowalski, Crocker e Kowalski (2001) afirmam que as mulheres são motivadas para a prática desportiva principalmente para a administração do peso e para moldar o corpo em geral. Esta motivação é provavelmente devido às pressões socioculturais nas mulheres para manterem o ideal da magreza e a aceitabilidade da sociedade para usar a prática desportiva como forma de lidar com as preocupações a nível do peso corporal.

McCrea, Summerfiel e Rosen, (1982, cit. in Huddy, Nieman & Johnson, 1993) definiram a imagem corporal como “a avaliação subjectiva do próprio corpo da pessoa e os sentimentos associados a atitudes”. Fisher, (1990, cit. in Huddy, Nieman & Johnson, 1993) define-a como “ a experiência psicológica do próprio corpo”. Enquanto Cash (1990, cit. in Huddy *et. al.*, 1993) como “ a visão de dentro”.

Um grupo de autores (Koleck *et al.* 2001) realizou um estudo onde procurou examinar a relação entre a imagem corporal e a gordura do corpo em crianças britânicas, brancas e negras. Este estudo permitiu aos autores confirmar a estrutura unidimensional da imagem corporal, e que a satisfação com o corpo de uma forma geral contribuía para uma imagem corporal estável. Grande parte dos estudos realizados sobre o assunto mostrou que existe uma relação entre a imagem corporal e a gordura do corpo, e focalizam que a satisfação com corpo diz respeito a várias partes do mesmo.

Segundo Blasco *et al.* (1997) o factor satisfação/insatisfação com a imagem corporal pode estar associado ao sexo, apresentando as mulheres uma maior insatisfação com a imagem corporal (Paxton *et al.*, 1991). Para Lutter (1996), a imagem corporal é muito mais problemática para as raparigas do que para os rapazes. E Jacob (1994), confirmou que há uma tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o sexo feminino, numa mesma idade. De acordo com Fallon e Rozin (1985) a distorção corporal nas raparigas, parece começar no início da adolescência, atingir o pico da insatisfação a meio da adolescência e declinar daí adiante.

Em 1987 apareceu o primeiro questionário de Imagem Corporal pelas mãos de Bruchom-Schweitzer e foi aplicado em França. Este questionário tinha como objectivo explorar a dimensionalidade das percepções, sentimentos e atitudes expressas pelo corpo da pessoa. A satisfação do corpo era associada ao sexo, à saúde e ao ajuste emocional.

Segundo Huddy, Nieman e Johnson (1993) 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. Os mesmos autores realizaram um outro estudo onde procuraram reduzir variáveis múltiplas e agrupá-las percentualmente (dimensões do corpo). A análise das principais componentes originou 6 factores, sendo eles: a face, as pernas, o peso, o busto, a altura e o cabelo/voz. Noutro estudo realizado pelos mesmos autores sobre a imagem corporal a 30.000 inquiridos, demonstrou que 41% dos homens e 55% das mulheres estavam insatisfeitos com o seu peso e 32% dos homens e 45% das mulheres descontentes com a tonificação muscular.

Actualmente muitos são os estudos que procuram investigar até que ponto o peso influência a satisfação corporal. E os investigadores até então concluíram que a maneira como a pessoa se vê tem implicações fortes na imagem corporal. A maioria dos estudos sobre imagem corporal trabalha com o peso total em vez da percentagem de gordura existente no corpo, pois segundo os investigadores a maioria das pessoas com alto peso corporal corresponde normalmente a altos índices de gordura corporal. E também, porque de um ponto de vista prático, é muito mais fácil recorrer à altura e peso (Índice de Massa Corporal) para determinar o peso ideal em vez de medir as pregas de gordura corporal. Claro que esta maneira de calcular o peso ideal trás desvantagens, porque o músculo pesa substancialmente mais que a gordura, logo

peças bem musculadas podem ser classificadas como tendo sobrepeso. Assim como, é possível classificar com um peso inferior ao normal uma pessoa que tenha excesso de gordura no corpo. Então parece ser claro a necessidade de medir a gordura do corpo para realizar estudos sobre imagem corporal. Daí se os investigadores estiverem realmente interessados em variáveis da Imagem Corporal devem medir as percentagens de gordura do corpo em vez do peso corporal.

Bruchon-Schweitzer *et al.* (1995, cit. in Koleček *et al.*, 2001), realizaram um estudo com 211 pacientes hospitalizados e 200 pessoas saudáveis, chegando há conclusão que a imagem corporal era mais baixa em mulheres nas duas amostras, e que o grupo hospitalizado tinha uma imagem corporal mais baixa que a amostra de pessoas saudáveis. Além disso, segundo estes autores uma imagem corporal favorável ajuda na recuperação de doentes, especialmente mulheres.

Na terceira idade, o exercício também é uma excelente terapia para os problemas deste grupo etário. Um estudo conduzido pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, observou 1474 idosos entre os 64 e os 75 anos de idade, todos sedentários e acima do peso indicado, divididos em dois grupos. Durante 3 meses, um dos grupos fez alongamentos no ginásio e o outro caminhadas relativamente longas. No final do período, ambos os grupos revelaram um aumento da auto-estima e uma maior aceitação da imagem corporal, especialmente o grupo de ginásio.

De um modo geral (Franzoi & Herzog, 1987) a satisfação com a imagem corporal, com o auto-conceito e a auto-estima, variam entre outros aspectos, com o sexo, com a idade, com a etnia e com a prática desportiva. Por exemplo, comparadas com os homens, as mulheres avaliam o seu corpo menos favoravelmente, expressam mais insatisfação com o corpo (essencialmente com o peso), consideram a aparência física mais importante, percebem uma maior discrepância entre a sua imagem corporal e a imagem ideal e são mais susceptíveis de sofrer de desordens alimentares associadas a uma imagem corporal negativa ou distorcida.

## 2.7. INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

A transição da infância para a adolescência é marcada por um número significativo de mecanismos que contribuem em grande parte para o desenvolvimento cognitivo e motor da criança. À medida que as crianças maturam e se tornam adolescentes, a sua auto-estima torna-se diferenciada, ou seja, os vários domínios tornam-se menos relacionados entre si (Bernardo & Matos, 2003). Complementarmente, o auto-conceito e a auto-estima vão-se desenvolvendo com base num processo de comparação social. A adolescência é uma época da vida humana marcada por profundas transformações fisiológicas, psicológicas, pulsionais, afectivas, intelectuais e sociais nos indivíduos, vivenciadas num determinado contexto cultural, que muito provavelmente se reflectem nas suas auto-percepções. Mais do que uma fase, a adolescência é um processo dinâmico de passagem entre a infância e a idade adulta.

A passagem da infância para a adolescência trata-se de um período crítico em que os adolescentes têm que se ajustar a um corpo em alteração e sujeito à maturação. Este é um momento em que novas estruturas emergem, e é uma altura que tem sido sugerida como um momento de intensificação do papel dos géneros.

Para Hill (1980), a “Adolescência é encarada como um conjunto de mudanças primárias que operam através de certos contextos sociais, de modo a produzir importantes mudanças secundárias no indivíduo em desenvolvimento”. Já para Ingersoll (1989, *cit. in* Moreira, 2000), a adolescência é “um período de desenvolvimento pessoal durante o qual o jovem deve estabilizar e definir a sua própria identidade e os seus próprios valores, tendo em conta as modificações sofridas na sua imagem corporal. Deve também desenvolver habilidades intelectuais mais maduras, de acordo com o seu estado maturacional, ajustando-se assim às exigências da sociedade de modo a se preparar para as regras do mundo adulto.”

Piaget (1960) descreveu quatro estádios principais de desenvolvimento cognitivo: período sensório-motor (do nascimento aos 2 anos) o período intuitivo ou pré-operacional (2 a 7 anos), o período das operações concretas (7 aos 11/12 anos) e o período das operações formais (11/12 anos aos 15/16 anos). Neste estudo interessa especialmente os dois últimos períodos, uma vez que estamos a estudar crianças com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos. As principais diferenças entre o período das operações concretas e o período das operações formais tem a ver com a maior

capacidade de abstracção dos adolescentes, possibilidades abstractas e pensamentos abstractos, e com a maior flexibilidade com que eles conseguem raciocinar acerca quer da realidade quer das possibilidades.

O Fundo das Nações Unidas para a População (FNUAP, 1998, cit. *in* Matos *et al.*, 2002), considera adolescentes o grupo de população que vai dos 10 aos 19 anos e população jovem o grupo de população que tem entre 10 e 24 anos de idade. Vários autores afirmam que a adolescência não é um período unitário de desenvolvimento, mas sim um processo contínuo com várias alterações que ocorrem em três períodos específicos: início da adolescência, meados da adolescência e final da adolescência. Interessa-nos no nosso estudo, especialmente, o primeiro período, visto estarmos a estudar crianças/adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos.

O período da adolescência é considerado por muitos autores (Sprinthall, 1988, cit. *in* Harter, 1999) como um período de instabilidade que representa uma transição dramática no desenvolvimento, envolvendo mudanças físicas, avanços hipotético-dedutivos e mudanças nas expectativas sociais do indivíduo. Uma aquisição importante para a compreensão das auto-percepções durante adolescência está baseada no processo hipotético-dedutivo que envolve o aparecimento do pensamento abstracto, introspecção e auto-reflexão. Esta habilidade passa as auto-percepções para um novo nível de representação, o adolescente pode agora, diferenciar os seus atributos e expressar auto-avaliações mais específicas de um ego multidimensional.

A capacidade para formar abstracções emerge com a fase das Operações Formais da pré-adolescência (Piaget, 1960) e deveria equipar o adolescente com as habilidades hipotético-dedutivas e criar uma teoria formal. Porém, as auto-percepções durante a pré-adolescência e média adolescência não vão de encontro a esta teoria (Harter, 1999). O adolescente ainda não tem as habilidades cognitivas para inteirar auto-atributos diferentes numa auto-teoria coerente e consistente, (Harter, 1982) e como resultado haverá uma inabilidade, um conflito que experimentará certamente, onde os auto-atributos com papéis diferentes são aparentemente contraditórios. A estrutura do ego neste período não é coerentemente organizada.

De acordo com Harter (1988) a fase inicial da adolescência apresenta um importante conjunto de alterações no pré-adolescente a nível: das suas habilidades sociais, dos seus atributos interpessoais, na sua interacção com outros e na diferenciação de atributos de acordo com os papéis.

De acordo com a revisão de literatura há uma proliferação de egos na adolescência que variam, de acordo, como a função no contexto social, havendo uma diferenciação nos papéis sociais (Gecas, 1972; Grifo, 1981; Harter, 1997; Harter, 1992, e Smollar, 1985, *cit. in* Harter, 1999). Um exemplo desta variação de papéis sociais é apoiado pelo facto de que o adolescente pode ser alegre e desordeiro com os amigos, deprimido e sarcástico com os pais, inteligente, curioso e criativo como um estudante e/ ou calado e sentir-se incomodado ao redor de pessoas com as quais não se sente bem.

Muitas das auto-percepções que emergem durante a pré-adolescência representam abstrações sobre o ego, baseadas na nova habilidade cognitiva para integrar rótulos característicos num nível mais elevado, isto é, auto-conceito de ordem. Estas abstrações representam conceitos mais complexos sobre o ego, os quais podem ser agora integrados, adequadamente, a vários rótulos característicos em generalizações de alta ordem. A habilidade para construir estas abstrações reflecte um avanço cognitivo, e estas representações são altamente compartimentadas e são bastante distintas de adolescente para adolescente (Fischer, 1980, e Higgins, 1991, *cit. in* Harter, 1999). Na opinião de Fischer's estas abstrações estão diferenciadas, daí o adolescente jovem pensar em cada uma delas como auto-atributos isolados, assim, os avanços cognitivos permitem ao adolescente construir auto-atributos que representam abstrações sobre o ego, no entanto um novo pensamento abstracto provoca uma falta de "controlo cognitivo" e, como consequência, os adolescentes só conseguem pensar em cada auto-atributo como algo isolado.

O processo básico do desenvolvimento do adolescente envolve modificar relações entre o indivíduo e os múltiplos níveis do contexto em que o jovem se encontra (Matos *et al.*, 2002). Variações na existência e no ritmo dessas relações promovem uma grande diversidade na adolescência e representam factores de risco ou protectores através deste período de vida (Lerner, 1998; Matos, 1998; *cit. in* Matos *et al.*, 2002). Este período de rápido desenvolvimento pessoal, psicológico, social e emocional pode ser um período fértil em vários campos. É um período de grande intensidade quer física quer psicológica e pode ser também considerado como um período estreito para oportunidades e escolhas (Matos *et al.*, 2002).

Segundo Weinshenker (2002, *cit. in* Matos *et al.*, 2002), os adolescentes são mais propensos a preocupações em relação à imagem do corpo, nomeadamente a distorções e sentimentos de insatisfação em relação ao corpo. Durante a adolescência

destacam-se dois aspectos relacionados com a imagem corporal, em primeiro lugar as alterações corporais que os adolescentes estão sujeitos, e em segundo lugar a adolescência é um período de progressiva diferenciação entre os géneros, sendo nesta altura que as diferenças sexuais biológicas são mais evidentes entre os rapazes e as raparigas. Simultaneamente com estas modificações corporais verificadas ao longo do processo de maturação biológica, registam-se alterações ou evoluções significativas ao nível da imagem corporal (Petersen & Taylor, 1985). Rosemberg (1985) afirma que a maioria das alterações que ocorrem neste período parecem desafiar a imagem que o adolescente tem de si próprio. A insatisfação com o próprio corpo e a preocupação com o peso são aspectos importantes para os adolescentes, especialmente as raparigas, isto deve-se ao facto do ideal cultural, relativamente, à elegância feminina e ao mesomorfismo masculino (Willians & Currie, 2000). Alguns autores (Koff & Rierdan, 1991) registaram que raparigas de 12 anos que apresentavam uma maturação precoce, tinham uma elevada insatisfação com a imagem corporal por serem mais pesadas e menos elegantes que as suas companheiras de maturação tardia. A insatisfação com o peso, leva actualmente, os adolescentes a realizarem loucuras para alcançarem o corpo ideal, nomeadamente perder peso, como consequência há um grande número de adolescentes que sofre de problemas de comportamento alimentar, principalmente anorexia nervosa e bulimia. A literatura refere haver uma maior preocupação com o corpo nos adolescentes do sexo feminino, em relação aos adolescentes do sexo masculino, também no estudo HBSC de 1998 (*cit. in* Matos, 2002), com jovens entre os 11 e os 16 anos, são as raparigas, assim como os adolescentes mais velhos, que mais referem querer mudar o corpo, assim, como estar em dieta.

Actualmente há estudos relativos (Willians & Currie, 2000) à imagem corporal com adolescentes que apresentam resultados incompatíveis. Sendo assim, alguns estudos concluíram que as meninas em desenvolvimento tardio teriam uma imagem corporal mais negativa, no entanto, outros resultados indicaram uma imagem corporal mais positiva nas meninas que se desenvolviam mais tarde em comparação com as que se desenvolviam mais prematuramente. Além disso, num estudo recente de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 19 anos de idade, na Noruega (Wichstrom, 1998, *cit. in* Moreira, 2000), foi concluído que a amostra apresentava um risco, particularmente alto, para apresentar um auto-conceito físico baixo.

Packard e Krogstrand (2002, *cit. in* Matos *et al.*, 2002), realizaram um estudo sobre a satisfação com a imagem corporal e as preocupações relativas ao peso e os comportamentos dietéticos, numa amostra de adolescentes femininas entre os 8 e os 17 anos. Neste estudo, mais de metade das jovens, reportaram uma ou mais preocupações com o peso e com comportamentos de dieta (valores que aumentaram à medida que aumentava a idade). As raparigas que estavam em dieta nas faixas etárias, dos 11-17 anos, referiam uma maior insatisfação corporal.

Williams e Currie (2000) realizaram um estudo que tinha como objectivo verificar se o amor-próprio tinha influências na puberdade, para tal usaram uma amostra representativa de alunas escocesas com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos. Os autores concluíram que há uma relação significativa entre o começo da puberdade tardia e um baixo amor-próprio nas meninas dos dois grupos, sendo isto particularmente evidente em meninas com discrepâncias na imagem corporal (Hirsch & DuBois, 2000). Segundo Eklund, Whitehead e Welk (1997) o auto-conceito e o amor-próprio/auto-valorização é o que permite a saúde mental e a motivação nas crianças e adolescentes.

Recentemente, tem havido um grande interesse na natureza e no nível da actividade física empregado nas crianças e se os seus hábitos desportivos na infância se mantêm ou não na vida adulta. A teoria da competência motivacional (Foz, 1992; Harter & Connell, 1984; *cit. in* Biddle *et al.*, 1993) iria sugerir que as percepções que as crianças mais velhas têm delas próprias podem ser importantes influências motivacionais para as actividades físicas futuras.

Raudsepp, Liblik e Hannus (2002) realizaram um estudo para determinar a relação entre as auto-percepções físicas e a actividade física vigorosa em crianças e adolescentes da Estónia (11- 14 anos) e para tal utilizaram o C-PSSP. Concluíram que os rapazes que praticavam exercício físico vigoroso apresentavam uma competência física, uma condição física e uma auto-valorização geral mais elevada que as raparigas. Os resultados mostraram que estas auto-percepções no domínio físico são significativamente correlacionadas com a actividade e a condição física das crianças e adolescentes.

A teoria motivacional de Harter é um guia teórico útil para estudar crianças que praticam desporto. Harter analisou que crianças que se percebem para ter uma competência alta em determinado domínio, combinado com um controle interno serão intrinsecamente mais motivados nesse domínio. Weiss e Horn (1986) e Weiss

*et al.* (1990, *cit. in* Raudsepp, Liblik e Hannus, 2002) defenderam a teoria da motivação de competência de Harter, como sendo especialmente apropriada para pesquisas com crianças e adolescentes no domínio físico, pois esta teoria é receptiva à mudança e desenvolvimento estando atenta às diferenças individuais dentro de cada fase do desenvolvimento.

A pesquisa de Harter (1990) permitiu concluir que áreas específicas da auto-competência durante a infância e adolescência têm influência nas percepções mais globais que caracterizam as crianças mais jovens. O instrumento desenvolvido por Harter para medir as auto-percepções específicas e globais das crianças e jovens, é constituído por duas percepções no domínio físico, a competência atlética e o aparecimento físico.

A actividade física tem sido utilizada para ajudar no bem-estar psicológico das crianças e pode ajudar na aderência destas à participação regular na actividade física. Biddle *et al.* (1993) numa pesquisa com crianças e adolescentes concluíram que as auto-percepções físicas geralmente estão relacionadas com a actividade e a condição física. Os mesmos autores realizaram um outro estudo com crianças britânicas e concluíram que as medidas de aptidão são correlacionadas moderadamente com auto-percepções físicas em crianças britânicas e Whitehead (1991) descobriu também que as auto-percepções físicas se encontram relacionadas com a competência desportiva, condição física e auto-valorização física em alunos dos 7.º e 8.º anos.

Hagger *et al.* (1998) investigaram as auto-percepções da actividade física em adolescentes de diferentes culturas e sexos, concluindo que alguns subdomínios das auto-percepções físicas, como condição física, competência desportiva e força física, seriam capazes de distinguir adolescentes mais ou menos activos. Também, Crocker, Eklund e Kowalski (2000) realizaram um estudo com jovens de idades compreendidas entre os 10 e 14 anos, de uma escola canadiana, cujo objectivo era determinar a relação entre as auto-percepções físicas e a actividade física, e descobriram que os rapazes eram fisicamente mais activos que as raparigas, e que tinham percepções mais elevadas em relação à força e capacidade física. Os mesmos investigadores, também, descobriram que as auto-percepções físicas, especialmente a condição física e a capacidade física, são moderadas pela actividade física em crianças e adolescentes.

Estudos realizados com crianças sobre auto-conceito, mostraram que este é um factor importante no desenvolvimento afectivo do jovem adolescente e os conceitos

que eles têm de si próprios são baseados nas suas auto-percepções e nas percepções que os outros poderão ter em relação a eles. E o auto-conceito das crianças jovens é mais favorável que o das crianças mais velhas.

Marsh (1993, cit. *in* Marsh, 1998) realizou um estudo com 14 indicadores de aptidão física e realização acadêmica, num grupo grande de crianças estudantes, com idades compreendidas entre os 9 e 15. O autor verificou que há medida que a idade ia aumentando os auto-conceitos académicos e físicos ficavam mais distintos, aumentando significativamente. Havendo uma relação significativa entre o auto-conceito físico e as várias componentes da aptidão física.

Vários estudos australianos mostraram que os meninos têm auto-conceitos mais altos que as meninas e que as diferenças do sexo podem depender da idade. Wylie (1977, cit. *in* Marsh, *et al.*, 1984) numa pesquisa americana concluiu que não há nenhuma evidência para existirem diferenças, a nível do sexo, no auto-conceito global em qualquer idade. Já Dusek e Flsherty (1981, cit. *in* Marsh, *et al.*, 1984), no seu estudo longitudinal do auto-conceito em adolescentes, descobriram que haviam diferenças sexuais, assim os meninos tinham auto-conceitos mais altos em masculinidade e realização/liderança, e as meninas tinham auto-conceitos mais altos em congenialidade/sociabilidade. Apesar destas diferenças, os autores acharam que a estrutura do auto-conceito era semelhante para ambos os sexos. Assim, apesar da pequena evidência para as diferenças sexuais na estrutura do Auto-Conceito Global, estas são componentes específicas do auto-conceito que é consistente com estereótipos sexuais.

Whitehead e Corbin (1988, cit. *in* Hagger *et al.*, 1998) realizaram dois estudos com crianças e adolescentes. O primeiro em que procuram pesquisar as propriedades psicométricas do PSPP-C em crianças e adolescentes para verificar se o instrumento apresentava confiança interna adequada. Mais tarde realizaram outro estudo onde aplicaram o mesmo instrumento num pequeno grupo de crianças inglesas de 12 anos (24 crianças) em aulas de educação física escolar, para investigar a relação entre os resultados do PSPP-C e a performance das crianças numa corrida de resistência. Estes autores concluíram que a performance foi significativamente positiva em alguns subdomínios, nomeadamente, na capacidade física, aptidão física e auto-valorização física.

## **2.8. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DAS AUTO-PERCEPÇÕES FÍSICAS E DO AUTO-CONCEITO FÍSICO**

Até há pouco tempo, uma das principais limitações do desenvolvimento da investigação no domínio das auto-percepções físicas consistia na escassez de instrumentos fiáveis e válidos para proceder à caracterização e avaliação do modo como os indivíduos percebem a sua dimensão física (Fonseca & Fox, 2002).

Alguns pesquisadores estiveram interessados durante muito tempo, em aspectos isolados e específicos do auto-conceito físico. Por exemplo, Secord e Jourard, (1953), tentaram avaliar a auto-percepção da aparência de partes separadas do corpo; Sonstroem (1976) desenvolveram a Escala da Estimação Física, uma avaliação do desporto perceptível e habilidade física, para acompanhar o seu modelo psicológico de participação na actividade física. Contudo, não haviam esforços que estivessem de acordo, para simultaneamente medir o auto-conceito físico, até aos anos 70 e 80.

Harter (1982) inicialmente, desenvolveu a Escala de Competência Perceptível para crianças, para testar o seu modelo de competência-base da motivação. Este instrumento adoptou uma aproximação à multidimensionalidade permitindo avaliar a Auto-Estima Geral e os diversos elementos da competência nas diferentes alturas da vida, que incluem competências atléticas e a aparência física.

Mais tarde, este instrumento foi estendido e novamente nomeado como Perfil de Auto-percepções para Crianças (Harter, 1985) e levou ao desenvolvimento de perfis similares para adolescentes (Harter, 1988), estudantes de colégios (Neemann & Harter, 1986) e adultos (Messer & Harter, 1986).

Fox e Corbin (1989) iniciaram estudos direccionados para a identificação do conteúdo saliente da auto-percepção no domínio físico, o desenvolvimento de um perfil que pudesse reflectir tal conteúdo adequadamente, e o valor da avaliação no entendimento da estrutura do auto-conceito e comportamentos no domínio físico. O resultado desta instrumentação foi o Physical Self-Perception Profile, que serve para medir o auto-conceito físico, este instrumento inclui quatro sub-escalas de subdomínios para avaliar a competência no desporto, a força física, a condição física e a atracção corporal. Uma quinta sub-escala que avalia a auto-valorização física, também foi incluída e posta em hipótese para representar uma combinação do subdomínio das auto-percepções físicas num nível mais alto numa estrutura de auto-conceito hierárquico.

Actualmente, já há alguns instrumentos que se têm vindo a revelar como fiáveis e válidos, como é o caso do Physical Self-Perception Profile. Este instrumento possibilita aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprio no que concerne a vários aspectos do seu “eu físico”. E foi desenvolvido originalmente nos Estados Unidos da América com jovens estudantes universitários, tendo Fox (1990) recomendado que a sua aplicação a outras populações deveria ser acompanhada pela realização de uma extensa análise às suas propriedades psicométricas, no sentido da determinação da sua validade e fiabilidade. Mais recentemente, também Marsh (1997), secundou as recomendações de Fox, reforçando a necessidade de realizar as análises psicométricas extensivas ao PSPP aquando da sua utilização em situações e populações distintas daquelas com as quais foi inicialmente desenvolvido.

O PSPP foi desenvolvido através de entrevistas abertas de modo a avaliar as auto-percepções físicas. Depois de encontradas as razões mais importantes sobre o auto-conceito físico foram agrupadas em categorias. Sendo distribuídas por 4 factores: Competência Desportiva, Condição Física, Aparência Física e Força Física.

Actualmente vários são os autores que elogiam este instrumento, segundo Sonstroem, (cit. *in* Fonseca & Fox, 2002) o Physical Self-Perception Profile representa um importante avanço no estudo do “eu físico”. De acordo com Marsh, (cit. *in* Fonseca & Fox, 2002) “ O PSPP é o instrumento multidimensional do auto-conceito físico mais robusto do directório de Ostrow (directório de testes psicológicos relacionados com as ciências do desporto e o exercício).

Fox e Corbin (1989) testaram a confiabilidade e validez do PSPP para a população americana universitária. Assim, uma vez que as auto-percepções são determinadas em parte pela cultura, deve-se testar adequadamente o PSPP antes de ser utilizado em pesquisas com outras populações para além da americana e universitária.

Fox *et al.* (1994, cit. *in* Eklund, *et. al.*, 1997) procuraram validar nove áreas de subdomínio baseadas na análise factorial de um teste de condição física efectuado com jovens estudantes australianos dos 9 aos 15 anos.

Whitehead e Corbin (1988, cit. *in* Hagger *et. al.*, 1998) começaram com um estudo piloto de um PSPP adaptado para o 7.º e 8.º anos de escolaridade, e este trabalho foi continuado por Whitehead (1995) com uma validação adicional da

versão do PSPP para crianças, aparecendo o PSPP-C (perfil de auto-percepções físicas para crianças).

Uma fonte muito rica de informação é fornecida pelos perfis de auto-percepção pois levam à avaliação independente de diversos elementos do Eu, e assim, as relações inter-pessoais entre os elementos e as suas contribuições para a auto-estima global podem ser investigados, uma vez que o PSPP tem sido muitas vezes utilizado em combinação com um instrumento de avaliação da auto-estima global, como exemplo, o *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*.

Desde a sua publicação, o PSPP foi rapidamente testado por investigadores de diversos países, para verificar a sua fiabilidade e validade em diferentes populações. Asci, Asci e Zorba (1999) realizaram um estudo para testar a fidedignidade e validade do PSPP numa população universitária da Turquia, e chegaram há conclusão que este instrumento apresenta confiabilidade e viabilidade para os estudantes universitários turcos. Também Van de Vliet *et al.* (2002) desenvolveram um estudo para investigar a fidedignidade e validade do PSPP em versão flamenga e verificaram que o instrumento também é fiável e válido para a população em questão.

O PSPP foi rapidamente adoptado por investigadores de diversos países, e traduzido, inclusive para português. O PSPP foi traduzido para a língua portuguesa, através de uma cooperação de três autores, sob a coordenação de Fonseca, Fox e Almeida (1995). E após a apreciação de um júri, constituído por psicólogos, treinadores e tradutores foi considerada criada a versão portuguesa do PSPP, denominada de Perfil de Auto-Percepção Física (PSPPp).

## **CAPÍTULO III – METODOLOGIA**

### **1 - PARTICIPANTES:**

No presente estudo foram inquiridos um total de cento e setenta e sete indivíduos (N=177), sendo 88 do sexo feminino possuindo uma média de idades de  $11,43 \pm 0,542$  anos e 89 do sexo masculino com uma média de idades de  $11,42 \pm 0,496$  anos, tendo os sujeitos envolvidos idades compreendidas entre os 11 e 12 anos.

Os indivíduos que integravam este estudo frequentam três escolas distintas e um clube de futebol: a Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo, Paião, concelho da Figueira da Foz, distrito de Coimbra; o Instituto D. João V, Louriçal, concelho de Pombal, distrito de Leiria e a Escola Martim de Freitas, concelho e distrito de Coimbra, e a equipa de futebol de sete da Associação Académica de Coimbra, ambas situadas na região Centro.

### **2 – INSTRUMENTOS:**

#### **2.1 – INSTRUMENTARIUM**

##### **2.1.1 - Ficha de Dados Biográficos**

Para a caracterização da amostra foi elaborado uma ficha de caracterização individual com o objectivo de procedermos à recolha dos dados necessários de cada um dos indivíduos participantes no estudo, proporcionando assim uma vasta recolha de informações da amostra em questão.

Os aspectos considerados pertinentes foram os seguintes:

1. Dados Biográficos – nome, idade, data de nascimento, sexo, actividade extra-curricular e modalidade praticada.
2. Dados relativos à prática desportiva – tempo de pratica da modalidade (em anos), frequência (vezes por semana), e o nível de competência.
3. Outros aspectos: local e data da recolha da informação.

**2.1.2. - Perfil de Auto-percepção Física (C-PSPPp)** – o Physical Self-Perception Profile for Children (C-PSPP) – (Fox & Corbin, 1989): é um instrumento multidimensional constituído por 36 itens que medem seis domínios físicos das Auto-percepções, integrados em seis sub-escalas, de acordo com Whitehead (1995). Este instrumento pode ser visto como um instrumento fiável e válido, traduzido e adaptado para a população portuguesa por Ferreira (2003). Esta escala é constituída pelos seguintes factores:

- 1- Competência Desportiva (Sport Competence)
- 2 – Condição Física (Physical Condition)
- 3 – Atracção Corporal (Attractive Body)
- 4 – Força Física (Physical Strenght)
- 5 – Auto-Estima Física ou Auto-Valorização Física (Physical Self-Worth)
- 6 - Auto-Estima Global ou Auto-Valorização Global (Global Self-Worth)

O C-PSPP pretende analisar o modo com as crianças e jovens percebem a sua competência em diferentes domínios do Eu físico e como avaliam a sua auto-estima.

As quatro primeiras sub-escalas destinam-se a obter informações acerca dos domínios específicos do Auto-conceito físico e as duas sub-escalas restantes (cinco e seis) medem o nível global da auto-estima física do indivíduo e o nível geral da auto-estima global.

*A sub-escala 1 – À Competência Desportiva* corresponde os itens 1, 7, 13, 19, 25 e 31. Esta sub-escala destina-se a avaliar as percepções acerca da capacidade desportiva e atlética para aprender as técnicas desportivas, e à confiança das crianças e adolescentes em ambientes desportivos.

*A sub-escala 2 – À Condição Física* corresponde os itens 2, 8, 14, 20, 26 e 32. Esta sub-escala procura avaliar as percepções do nível de condição física, aptidão física, resistência ou forma física.

*A sub-escala 3 – À Atracção Corporal (corpo atraente)* corresponde os itens 3, 9, 15, 21, 27 e 33. Esta sub-escala pretende avaliar o grau de satisfação e a confiança na própria aparência, assim como a capacidade da criança ou adolescente para manterem um corpo atraente.

A *sub-escala 4* – Força Física incorpora os itens 4, 10, 16, 22, 28 e 34. Esta sub-escala tenciona avaliar as percepções acerca da força, desenvolvimento muscular e a confiança em situações que exigem força física.

A *sub-escala 5* – Auto-Valorização Física incorpora os itens 5, 11, 17, 23, 29 e 35. Esta sub-escala procura avaliar sentimentos gerais de felicidade, satisfação, orgulho, respeito, e confiança no próprio corpo.

A *sub-escala 6* – Auto-Valorização Global incorpora os itens 6, 12, 18, 24, 30 e 36. Esta sub-escala pretende avaliar até que ponto o indivíduo gosta de si próprio enquanto pessoa, constitui portanto, um juízo global do valor da criança ou adolescente enquanto pessoas e não um domínio específico de competência.

A pontuação das respostas varia de acordo com uma escala de quatro categorias: “*realmente verdade para mim*” e “*quase verdade para mim*”, duas para cada uma das afirmações contrárias. Este formato alternativo reduz a tendência para se fornecer respostas socialmente desejáveis, assim o indivíduo selecciona primeiro o tipo de pessoa que o melhor descreve e só depois o nível correspondente à sua pessoa. Os resultados são pontuados de um a quatro.

São pontuados de 1 a 4 os itens: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14, 18, 19, 23, 26, 28, 31, 33, 35 e 36 e de 4 a 1 os restantes itens, ou seja, 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 32 e 34, sendo a classificação final obtida através do somatório dos diferentes itens, em que, quanto maior for o valor alcançado, melhor será o auto-conceito no domínio físico da criança/adolescente.

**2.1.3 - Questionário de Imagem Corporal (BIQ):** o questionário de imagem corporal de Marilou Bruchon-Schweitzer (1987) – French Body-Image Questionnaire, traduzido e adaptado para a língua portuguesa numa versão de Ferreira (2003), é um instrumento multidimensional do tipo Likert e foi utilizado para procedermos à avaliação da imagem corporal, nomeadamente as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo corpo das crianças do presente estudo.

Este instrumento é constituído por 19 (dezanove) itens, agrupados em quatro factores, 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 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.

### **3 – DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO**

Sendo uma variável dependente a variável que mede o fenómeno que se estuda e que se tenta explicar, e a variável independente a que surge como provável forma de explicar a variável dependente, temos que as definir claramente. Assim sendo, passaremos de seguida a uma descrição mais detalhada das variáveis em estudo.

#### **3.1 - Variáveis independentes:**

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

*3.1.2. – Tempo* – variável nominal qualitativa, intervalo de tempo que decorre entre a bateria de testes.

*3.1.3. – Nível de actividade física regular* – variável nominal qualitativa, onde se estabelece a distinção entre as crianças que praticam desporto e aquelas que não praticam.

*3.1.4. – Frequência da actividade física* – variável nominal qualitativa, onde se estabelece a distinção entre o número de treinos semanais realizado por partes dos praticantes de actividade física.

*3.1.5. – Nível de Competição* – variável nominal qualitativa, onde se apresentam quatro categorias: distrital, nacional, internacional e olímpico.

### **3.2. – Variáveis dependentes:**

3.2.1. – *Nível de Auto-percepções no Domínio Físico* – 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 auto-estima física.

3.2.2. – *Nível de Auto-Estima Global* – variável nominal qualitativa, representa a percepção do indivíduo relativamente à quantificação do auto-conceito.

3.2.3. – *Nível da Satisfação com a Imagem Corporal* – variável nominal qualitativa, representa a percepção e satisfação do indivíduo relativamente à imagem que o indivíduo tem do seu corpo.

## **4 - PROCEDIMENTOS:**

Inicialmente começamos por definir e localizar a população para constituir a amostra do nosso estudo, para isso utilizamos um critério de conveniência. De seguida, aplicamos os questionários à população seleccionada, em Dezembro de 2003 e Janeiro de 2004, constituindo a primeira aplicação.

Após esta primeira aplicação seleccionamos apenas os indivíduos com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos, de ambos os sexos, em turmas do 6º e 7º anos de três escolas distintas: Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo, Paião, concelho da Figueira da Foz, distrito de Coimbra; o Instituto D. João V, Louriçal, concelho de Pombal, distrito de Leiria e a Escola Martim de Freitas, concelho e distrito de Coimbra. E também de uma equipa de futebol infantil da Associação Académica de Coimbra, todos os inquiridos foram abordados através de um contacto pessoal e directo.

Para a recolha da amostra, no caso dos alunos, optamos sempre que possível por utilizar as aulas de Formação Cívica ou Estudo Acompanhado, quando não era possível o início ou final de uma aula de Educação Física, de modo a perturbar o mínimo possível o desenrolar das aulas e a planificação efectuada pelos docentes. No caso dos jogadores de futebol de sete, sempre antes do treino.

Ao aplicar os questionários adoptamos um conjunto de estratégias, nomeadamente:

- Esclarecer de uma forma clara aos inquiridos os objectivos do questionário.

- Referir que o teste não é anónimo, mas é confidencial e que só os responsáveis pelo estudo terão acesso aos dados.

- Esclarecer o modo com o instrumento deveria ser preenchido e colocar os indivíduos à vontade para colocarem as suas dúvidas.

- Dar tempo suficiente para que os inquiridos respondessem ao instrumento.

Aplicamos os questionários a todos os indivíduos da turma e da equipa apesar de haver alunos com idades superiores às pretendidas para o estudo em questão, mas que poderiam ser aproveitados para outros estudos.

De referir que, na primeira aplicação num total de cento e oitenta e oito questionários, apenas onze foram anulados, ou seja, 5,85%.

Na segunda aplicação realizada entre Fevereiro e Março de 2004, dois meses após a primeira colheita de dados, utilizamos os mesmos procedimentos e a mesma amostra que na primeira aplicação.

É de salientar a disponibilidade de todos os professores, treinadores, alunos e jogadores em todo este processo de recolha de informação.

## **5 – ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS**

Os dados obtidos através da aplicação dos dois instrumentos (Perfil de Auto-percepção Física – C-PSPPp e o Questionário de Imagem Corporal – BIQ) e da ficha de dados biográficos, serão tratados em computador com a ajuda de Software específico para o efeito, o programa S.P.S.S.11.0, for Windows versão Copyright © 2002 SPSS, Inc. Toda a informação recolhida, assim como o resultado da aplicação das técnicas estatísticas utilizadas serão colocadas em anexo.

Na análise e tratamento dos dados utilizaremos a estatística descritiva, na qual apresentaremos o cálculo dos vários parâmetros estáticos, nomeadamente a média e o desvio padrão para as medidas de tendência centrais. Numa segunda fase do tratamento estatístico utilizaremos a análise exploratória (AFE - análise das componentes principais), com rotação Varimax, dois itens correspondentes às escalas mencionadas, de forma a agrupar as variáveis estudadas em factores de acordo com o seu valor próprio, a percentagem de variância explicada por cada uma das variáveis. Para analisar as relações entre as variáveis utilizaremos o R produto momento de Pearson (correlações) e para compararmos as variáveis em estudo a análise de variância – Anova, o teste T de Student e T Pares.

## **CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

Neste capítulo iremos apresentar os resultados relativos ao tratamento estatístico dos dados anteriormente recolhidos através da utilização dos instrumentos de medida, nomeadamente o Physical Self-Perception Profile for Children (C-PSPP) e o Body-image Questionnaire (BIQ), questionário de imagem corporal. Primeiramente apresentaremos os resultados relativos às variáveis independentes através da apresentação da estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) de forma a descrever a amostra em estudo e as suas características. Em seguida apresentaremos os dados relativos às correlações parciais, à análise factorial exploratória (AFE), e à estatística inferencial.

### **4.1– ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO**

A apresentação dos parâmetros relativos à estatística descritiva permitem-nos descrever e analisar de forma mais objectiva, todas as características essenciais da globalidade da amostra, de modo a permitir interpretar os resultados obtidos através da aplicação dos instrumentos utilizados no presente estudo.

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

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>Máximo</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Feminino</b>	88	12	10	11,43	0,542
<b>Masculino</b>	89	12	11	11,42	0,496

Com base na análise da tabela 1, podemos verificar que das cento e setenta e sete crianças inquiridas no presente estudo, oitenta e oito são do sexo feminino, com uma média de idades de  $11,43 \pm 0,542$  e oitenta e nove do sexo masculino, com uma média de  $11,42 \pm 0,496$  anos, tendo os inquiridos idades compreendidas entre os 10 e 12 anos de idade.

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

<b>Sexo</b>	<b>Prática Desportiva</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Feminino</b>	Sim	30	34,1
	Não	58	65,9
	Total	88	100,0
<b>Masculino</b>	Sim	45	50,6
	Não	44	49,4
	Total	89	100,0

Com base na análise dos resultados da tabela 2, podemos afirmar que no sexo feminino 34,1% das crianças inquiridas (30 numa amostra total de 88) praticam desporto e 65,9% (58 inquiridas numa amostra total de 88) não pratica desporto. Já no que diz respeito aos participantes do sexo masculino, 50,6% (45 numa amostra total de 89) tem uma prática desportiva e 49,4% (44 numa amostra total de 89) não prática qualquer actividade desportiva.

**Tabela 2.1** – Tabela de frequências relativas à variável modalidade desportiva em função do sexo.

<b>Sexo Feminino</b>		
<b>Modalidade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Natação	12	40,0
Basquetebol	5	16,7
Hóquei	5	16,7
Aeróbica	3	10,0
Karaté	2	6,7
Ballet	1	3,3
Equitação	1	3,3
Futebol	1	3,3
<b>Total</b>	30	100,0

Com base na análise dos resultados da tabela 2.1, podemos afirmar que no sexo feminino, as 30 crianças inquiridas praticantes de desporto distribuem-se por 8

modalidades distintas. Assim a modalidade mais praticada é a natação por 40,0% (12 numa amostra total de 30) das crianças inquiridas, seguindo-se o basquetebol e o hóquei por 16,7% cada (5 numa amostra total de 30). Depois aparece a aeróbica com 10% (3 numa amostra total de 30) de praticantes e o karaté com 6,7% (2 numa amostra total de 30). As modalidades menos praticadas pelas raparigas inquiridas são o ballet, a equitação e o futebol, tendo apenas 3,3% de praticantes, ou seja, uma praticante por modalidade.

**Tabela 2.2** – Tabela de frequências relativas à variável modalidade desportiva em função do sexo.

<b>Sexo Masculino</b>		
<b>Modalidade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Futebol	27	60,0
Basquetebol	3	6,7
Natação	3	6,7
Karaté	2	4,4
Futsal	2	4,4
Rubgy	1	2,2
kempo	1	2,2
kingboxing	1	2,2
Hóquei	1	2,2
Atletismo	1	2,2
Capoeira	1	2,2
Ciclismo	1	2,2
Pesca	1	2,2
<b>Total</b>	45	100

Com base na análise dos resultados da tabela 2.2, podemos afirmar que no sexo masculino, as 45 crianças inquiridas praticantes de desporto distribuem-se por 13 modalidades distintas. Assim a modalidade mais praticada é o Futebol por 60% (27 numa amostra total de 45) das crianças inquiridas, segue-se o Basquetebol e a Natação por 6,7% cada de praticantes (3 numa amostra total de 45). Depois aparece o Karaté e o Futsal com 4,4% (2 numa amostra total de 45) de praticantes. As

modalidades menos praticadas pelos rapazes inquiridos são o rugby, o kempo, o kingboxing, o hóquei, o atletismo, a capoeira, o ciclismo e a pesca com um praticante por modalidade.

**Quadro 1** – Estudos comparativos da estatística descritiva

Estudo	Whitehead (1995) C-PSPP			Crocker <i>et al.</i> (2000) PSPP			Ferreira, Fonseca & Costa (2004) C-PSPP			Nosso estudo C-PSPP			
	N	Méd	d.p.	N	Méd	d.p.	N	Méd	d.p.	N	Méd	d.p.	
FEMININO	Comp	256	15,6	4,08	14,4	14,4	3,10	265	13,9	3,17	88	13,9	2,94
	Cond	256	16,9	4,08	15,4	15,4	2,95	265	15,1	3,43	88	14,8	3,21
	Corpo	256	14,8	4,32	12,9	12,9	3,35	265	14,6	3,72	88	14,4	3,26
	Força	256	15,3	3,72	13,7	13,7	3,10	265	14,3	2,92	88	13,9	2,78
	AVF	256	16,9	4,02	15,3	15,3	3,25	265	15,8	3,39	88	15,5	3,36
	AVG	-	-	-	-	-	-	265	16,9	3,43	88	16,9	3,34
MASCULINO	Comp	249	18,1	3,78	15,7	15,7	3,15	265	14,9	3,20	89	16,0	3,86
	Cond	249	18,0	4,08	15,4	15,4	3,10	265	15,9	3,46	89	16,7	3,83
	Corpo	249	16,2	3,84	13,6	13,6	3,00	265	15,2	3,72	89	15,9	3,15
	Força	249	17,1	3,96	14,6	14,6	3,20	265	15,3	3,17	89	15,9	2,95
	AVF	249	18,7	3,60	16,1	16,1	3,10	265	16,4	3,37	89	17,4	3,58
	AVG	-	-	-	-	-	-	265	29,6	3,90	89	17,8	4,10

O quadro 1 apresenta uma síntese relativa à média dos scores obtidos por diferentes autores (Whitehead, 1995; Crocker *et al.*, 2000; Ferreira, Fonseca & Costa 2003), num conjunto de estudos realizados no âmbito da avaliação das Auto-percepções em crianças e jovens utilizando o Physical Self-Perception Profile e a versão do mesmo instrumento adaptado a crianças (C-PSPP).

De referir que o N da amostra e as médias de idade são diferentes nos quatro estudos, no nosso estudo utilizamos uma amostra de cento e setenta e sete indivíduos, oitenta e oito do sexo feminino, com uma média de idades de  $11,43 \pm 0,54$  anos e oitenta e nove do sexo masculino, com uma média de  $11,42 \pm 0,50$  anos. Ferreira, Fonseca e Costa (2004) estudaram uma amostra de quinhentos e trinta indivíduos, 265 do sexo feminino com uma média de idades de  $11,89 \pm 1,01$  anos e 265 do sexo masculino com uma média de idades de  $11,98 \pm 1,06$  anos. Crocker *et al.* (2000)

basearam o seu estudo numa amostra de 246 indivíduos do sexo feminino com uma média de idades de  $11,7 \pm 1,20$  anos e 220 do sexo masculino com uma média de idades de  $11,7 \pm 1,30$  anos. Por fim, Whitehead (1995) usou uma amostra de 256 indivíduos do sexo feminino com uma média de idades de  $15,0 \pm 4,50$  anos e 249 do sexo masculino com uma média de idades de  $16,08 \pm 4,02$  anos.

Ao analisarmos os quadros, verificamos que os valores de média e desvio padrão no estudo realizado Whitehead são mais elevados quando comparados com todos os outros estudos.

Podemos ainda constatar que no estudo de Ferreira, Fonseca e Costa (2004) os valores de média e desvio padrão para o sexo masculino são mais elevados do que os valores encontrados no estudo de Crocker *et al.* (2000) com excepção da dimensão Competência Desportiva, onde a média é mais baixa e da dimensão Força Física onde o desvio padrão é ligeiramente mais baixo. Já para o sexo feminino, nestes mesmos estudos, existem diferenças mais acentuadas quanto aos valores de média. Assim, os factores Competência Desportiva e Condição Física possuem valores mais elevados no estudo de Crocker *et al.* (2000) do que no estudo de Ferreira, Fonseca e Costa (2004) enquanto os factores Atracção Corporal, Força Física e Auto-Valorização Física apresentam valores mais baixos. Quanto aos valores de desvio padrão, o estudo de Ferreira, Fonseca e Costa (2004) possui os valores mais elevados com excepção na dimensão Força Física.

Também podemos verificar que ao compararmos os dois estudos efectuados com amostras portuguesas de faixas etárias semelhantes encontramos algumas diferenças. Assim o estudo efectuado por Ferreira, Fonseca e Costa (2004) apresenta valores de média inferiores aos do nosso estudo para o sexo masculino, com excepção da dimensão Auto-Valorização Global, mas valores superiores de média para o sexo feminino. No que diz respeito aos valores de desvio padrão no sexo feminino, o estudo de Ferreira, Fonseca e Costa (2004) apresenta valores superiores ao nosso nas dimensões Atracção Corporal, Força Física e Auto-Valorização Global.

## 4.2. – ANÁLISE FACTORIAL EXPLORATÓRIA (AFE)

### 4.2.1– Perfil de Auto-percepção Física

Em seguida, apresentaremos os resultados obtidos através da análise factorial exploratória (análise das componentes principais com rotação Varimax) e os pesos obtidos por cada item em cada um dos factores correspondentes ao instrumento utilizado – Physical Self-Perception Profile Children – C-PSPP.

A análise factorial exploratória visa o agrupamento dos itens pertencentes ao questionário em factores, de modo a reduzir o número de variáveis que pretendemos trabalhar. A apresentação dos resultados segue uma sequência pré-estabelecida com a análise dos componentes principais de ambos os sexos e em seguida os resultados de fidedignidade.

**Tabela 3** – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo feminino.

Subescala	Itens	F1 (Loadings)	F2 (Loadings)	F3 (Loadings)
<b>Competência</b>	1, 13, 25	.68; .63; .49		
Condição	2, 26		.51; .45	
<b>Corpo</b>	15, 27, 33			.52; .56; .52
<b>Força</b>	4, 16, 28		.65; .53; .503	
Eigenvalue		3,18	2,56	2,38
% Variance		13,26	10,68	9,90
Cum. % Var.		13,26	23,94	33,84

Analisando a tabela anterior relativa aos valores próprios e à respectiva percentagem de variância explicada, verificamos que para estes três factores, a variância total explicada no sexo feminino é de 34%. De salientar que as dimensões Competência Desportiva, Atracção Corporal e Força Física aparecem definidas com um mínimo de três itens por factor. A dimensão Condição Física é a única que não aparece definida como factor.

**Tabela 4** – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo masculino.

Subescala	Itens	F1 (Loadings)	F2 (Loadings)	F3 (Loadings)
Competência	19, 31	.64; .74		
<b>Condição</b>	2, 14, 26	.65; .60; .61		
<b>Corpo</b>	15, 27, 33		.68; .58; .56	
Força	16, 28	.45; .50		
Eigenvalue		3,57	3,13	2,53
% Variance		14,88	13,05	10,53
Cum. % Var.		14,88	27,93	38,46

Em relação ao sexo masculino, e após a análise da tabela anterior, podemos verificar que os dois factores resultantes da análise exploratória apresentam uma variância total explicada de 39%. De salientar que apenas as dimensões Condição Física e Atracção Corporal surgem definidas com um mínimo de três itens por factor. Nas outras duas dimensões isto não ocorre devido ao facto de haver um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings) o que leva a que diferentes itens estejam em factores que à partida não seriam aqueles que se esperaria.

**Tabela 5** – Resumo dos resultados da fidedignidade

Sexo	Factor	Média	d.p	Variância	Alpha de Cronbach	Correlação inter-item
Feminino	Comp	7,83	2,04	4,14	0,29	0,12
	Corpo	7,42	2,12	4,50	0,47	0,23
	Força	6,97	1,91	3,64	0,51	0,26
Masculino	Cond	7,80	2,40	5,79	0,65	0,39
	Corpo	8,08	2,22	4,91	0,62	0,35

Ao analisarmos a tabela acima podemos constatar que, para o sexo feminino a correlação inter-item é bastante baixa, pois varia entre 0,12 e 0,23. O factor Competência Desportiva apresenta o valor mais baixo (0,12), seguidamente aparece o factor Atracção Corporal com 0,23 e o factor Força Física apresenta um valor de 0,26. Os valores de Alpha de Cronbach também são baixos nos três factores apresentados na tabela, pois variam entre 0,29 e 0,51. Com estes resultados podemos

afirmar que as questões pertencentes a estes factores não apresentam um elevado nível de fidedignidade.

Em relação ao sexo masculino, os dois factores apresentados no quadro apresentam valores de correlações inter-item mais elevados em comparação com o sexo feminino. O factor Condição Física apresenta o valor mais elevado 0,39 e o factor Atracção Corporal o valor mais baixo, para o sexo masculino, 0,35. Os valores de Alpha de Cronbach são aceitáveis nos dois factores 0,62 e 0,65, respectivamente para os factores Atracção Corporal e Condição Física.

#### 4.2.1.1 - ORGANIZAÇÃO HIERÁRQUICA DO MODELO EM ESTUDO

Agora, passaremos à análise da relação entre as variáveis com o objectivo de aferir a organização hierárquica e multidimensional do modelo em estudo, partindo das condições esboçadas por Fox (1990).

**Tabela 6** – Correlações parciais

<b>Sexo Feminino</b>						
	<b>Comp</b>	<b>Cond</b>	<b>Corpo</b>	<b>Força</b>	<b>AVF</b>	<b>AVG</b>
<b>Comp</b>	1,0000	0,4365*	0,4520*	0,4738*	0,5109*	0,3123*
<b>Cond</b>		1,0000	0,4143*	0,4136*	0,5222*	0,3466*
<b>Corpo</b>			1,0000	0,2390**	0,5588*	0,4759*
<b>Força</b>				1,0000	0,3704*	0,2678**
<b>AVF</b>					1,0000	0,5832*
<b>AVG</b>						1,0000

<b>Sexo Masculino</b>						
	<b>Comp</b>	<b>Cond</b>	<b>Corpo</b>	<b>Força</b>	<b>AVF</b>	<b>AVG</b>
<b>Comp</b>	1,00	0,48*	0,41*	0,56*	0,54*	0,50*
<b>Cond</b>		1,00	0,49*	0,46*	0,68*	0,55*
<b>Corpo</b>			1,00	0,56*	0,53*	0,55*
<b>Força</b>				1,00	0,46*	0,42*
<b>AVF</b>					1,00	0,69*
<b>AVG</b>						1,00

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

Através da análise da tabela 6, verificamos a existência de correlações significativas entre as variáveis no âmbito das Auto-percepções no domínio físico. É de salientar que todas as correlações apresentadas são altamente significativas ( $p \leq 0,01$ ) entre os diferentes subdomínios do Auto-Conceito Físico e os domínios que lhe são hierarquicamente superiores.

Ao analisarmos a tabela verificamos que as duas primeiras condições enumeradas por Fox (1990) se verificam, visto que a relação entre a Auto-Estima Física e a Auto-Estima Global é mais elevada em comparação com todas as sub-escalas do C-PSPP para o sexo feminino já no sexo masculino, isto não se verifica na sub-escala Atracção Corporal. E que os valores de correlação existente entre os diferentes subdomínios e a AVF são superiores aos valores obtidos entre estes mesmos domínios e a AVG, em ambos os sexos, o que sustenta a organização hierárquica do modelo.

**Tabela 7 – Correlações parciais controlando a AVF**

<b>Sexo Feminino</b>					
	<b>Comp</b>	<b>Cond</b>	<b>Corpo</b>	<b>Força</b>	<b>AVG</b>
<b>Comp</b>	1,00	0,23**	0,23**	0,36*	0,02
<b>Cond</b>		1,00	0,17	0,28*	0,06
<b>Corpo</b>			1,00	0,04	0,22**
<b>Força</b>				1,00	0,07
<b>AVG</b>					1,00

<b>Sexo Masculino</b>					
	<b>Comp</b>	<b>Cond</b>	<b>Corpo</b>	<b>Força</b>	<b>AVG</b>
<b>Comp</b>	1,00	0,18	0,17	0,41*	0,21**
<b>Cond</b>		1,00	0,20	0,22**	0,16
<b>Corpo</b>			1,00	0,41*	0,30*
<b>Força</b>				1,00	0,16
<b>AVG</b>					1,00

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

Através da análise da tabela 7, verificamos que as outras duas condições enumeradas por Fox (1990) se verificam, assim os valores de correlação significativa entre a AVG e os diferentes subdomínios do C-PSPP são largamente reduzidos e quase extintos quando controlamos a AVF. E a relação entre as quatro subescalas é muito menor quando os efeitos da AVF foram estatisticamente removidos.

Assim, através da análise das tabelas 6 e 7 podemos verificar que o modelo é hierárquico para a população portuguesa, pois as quatro condições inicialmente propostas por Fox (1990) são confirmadas.

**Tabela 8** – Regressões controlando a AVF

Sexo	Predictores	R	RSquare
Feminino	Corpo	,56	,31
	Corpo, Cond	,64	,41
	Corpo, Cond, Comp	<b>,67</b>	<b>,46</b>
Masculino	Cond	,68	,46
	Cond, Comp	,72	,52
	Cond, Comp, Corpo	<b>,75</b>	<b>,56</b>

Ao analisarmos a tabela referente às regressões podemos verificar que ao controlar a AVF apenas apareceram três factores, a Atracção Corporal, a Condição Física e a Competência Desportiva tanto para o sexo feminino como para o masculino. E estes factores contribuem com 46% e 56%, respectivamente, para o sexo feminino e masculino para as auto-percepções físicas.

#### **4.2.2– Análise Factorial Exploratória – *Questionário de Imagem Corporal***

Em seguida, apresentaremos os resultados obtidos através da análise factorial exploratória (análise das componentes principais com rotação Varimax) e os pesos obtidos por cada item em cada um dos factores correspondentes ao instrumento utilizado – Questionário de Imagem Corporal – BIQ

**Tabela 9** – Análise dos componentes principais no sexo feminino.

Subescala	Itens	F1 (Loadings)	F2 (Loadings)	F3 (Loadings)	F4 (Loadings)
Satisfação	2, 12, <b>14</b> , <b>17</b> , 18	-.56; .50; .70; -.56; .71			
Tensão	1, 7, 9, <b>10</b> , 11, 19		.56; .42; .53; .44; -.68; -.70		
<b>Actividade</b>	<b>4</b> , 5, <b>6</b> , <b>16</b> , 17			.76; .71; .49; .56; .42	
Acessibilidade	3, <b>8</b> , <b>15</b> ,				.57; .61; .73

Analisando a tabela anterior relativa aos valores próprios verificamos que apenas houve um factor que foi definido, nomeadamente Actividade, com um mínimo de três itens por factor. Nas outras três supostas dimensões isto não ocorre devido ao facto de haver um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings) o que nos leva a que diferentes itens estejam em factores que à partida não seriam aqueles que se esperaria. Assim não é possível que os factores sejam definidos, logo não é possível continuar a analisar este instrumento para o sexo feminino.

**Tabela 10** – Análise dos componentes principais no sexo masculino.

Subescala	Itens	F1 (Loadings)	F2 (Loadings)	F3 (Loadings)	F4 (Loadings)
<b>Actividade</b>	<b>4</b> , <b>6</b> , 7, 9, 12, 14, <b>16</b> , 18, <b>19</b>	.46; .61; .43; .73; .42; .57; .67; .63; -.56			
Acessibilidade	5, <b>8</b> , <b>15</b> , 17		.41; .70; .68; .74		
Factor 3	2, 3, 10, 13, 14			.53; .65; -.49; -.71; .41	
Factor 4	5, 10, 11, 14				.55; -.55; .71; -.40

Em relação ao sexo masculino, e após a análise da tabela anterior, podemos verificar que tal como no feminino apenas uma dimensão foi definida com um mínimo de três factores Actividade. Assim, também não nos é possível analisar este instrumento para o sexo masculino.

### 4.3. – ESTATÍSTICA INFERENCIAL DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

#### 4.3.1 – Comparação entre grupos

Agora, passaremos à análise da comparação entre as variáveis dependentes e as variáveis independentes do estudo em questão.

**Tabela 11** – Grau de significância relativo à interação entre a variável dependente Auto-percepções no domínio físico e a variável independente sexo.

Factor	N	t	df	Sig.
Comp	177	- 4,10	164,33	0,000
Cond	177	- 3,47	170,48	0,001
Corpo	177	- 3,06	174,63	0,003
Força	177	-4,44	174,59	0,000
AVF	177	- 3,60	174,53	0,000

Através da análise da tabela 11 que representa o grau de significância dos diversos factores que constituem o nosso instrumento em função da variável independente sexo, utilizando o Teste t de Student, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões Competência (0,000), Condição Física (0,001), Atracção Corporal (0,003), Força Física (0,000) e AVF (0,000) em função do sexo para uma probabilidade de erro associada de ( $p \leq 0,01$ ).

**Tabela 12** – Grau de significância relativo à interação entre a variável dependente Auto-percepções no domínio físico e a variável independente prática desportiva.

Sexo	Factor	N	t	df	Sig.
Feminino	Comp	30	3,84	58,16	0,00
	Força	30	2,07	56,78	0,04
Masculino	Comp	45	2,31	87,00	0,02
	Cond	45	2,55	83,27	0,01
	Força	45	2,44	86,31	0,02
	AVF	45	3,13	86,10	0,00

Através da análise da tabela 12, referente ao Teste t de Student, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às dimensões Competência Desportiva (0,00) e Força Física (0,04) entre as raparigas praticantes e não praticantes de actividade física regular, para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

Foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às dimensões Competência Desportiva (0,02), Condição Física (0,01), Força Física (0,02) e AVF (0,00) entre os rapazes praticantes e não praticantes de actividade física regular, para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

**Tabela 13** – Grau de significância relativo à interacção entre a variável dependente Auto-percepções no domínio físico e a variável independente frequência desportiva.

Sexo	Factor	N	F	Sig.
Feminino	Cond	30	4,56	<b>0,02</b>
Masculino	Cond	45	3,82	<b>0,04</b>
	Corpo	45	6,48	<b>0,01</b>
	Força	45	6,10	<b>0,01</b>
	AVG	45	3,36	<b>0,04</b>

Os resultados obtidos através da análise da Variância (Anova) e após a utilização dos testes Post Hoc, mostram-nos que existiam diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à dimensão Condição Física ( $p = 0,02$ ) nas raparigas praticantes de actividade física em função da frequência desportiva semanal. Estas diferenças verificaram-se entre as raparigas que treinam cinco ou mais vezes por semana e as que treinam 1 a 2 vezes por semana ( $p = 0,02$ ), para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

Foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às dimensões Condição Física ( $p = 0,04$ ), Atracção Corporal ( $p = 0,01$ ), Força Física ( $p = 0,01$ ) e Auto-Valorização Global ( $p = 0,04$ ) nos rapazes praticantes de actividade física em função da frequência desportiva semanal, para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ . Assim, ao analisarmos as médias de cada grupo podemos verificar que, relativamente à dimensão Condição Física as diferenças estatisticamente significativas encontram-se entre os rapazes que treinam

3-4 vezes por semana (18,9) e os que treinam só 1 a 2 vezes (15,7). Na dimensão Atracção Corporal as diferenças estatisticamente significativas verificam-se entre os rapazes que praticam actividade física 5 ou mais vezes (21,0) e os que praticam apenas 1 ou 2 vezes por semana (14,9). Assim como na dimensão Força Física entre os rapazes que treinam 5 ou mais vezes por semana (20,3) e os que treinam 1 a 2 vezes (15,3). Finalmente, relativamente à última dimensão onde existem diferenças estatisticamente significativas, a Auto-Estima Global, estas são entre os rapazes que praticam desporto 3 a 4 vezes por semana (19,7) em relação aos que praticam uma ou duas vezes (16,8).

Quando fomos comparar o grau de significância relativo ao nível desportivo em função dos géneros dos praticantes, não encontramos diferenças estatisticamente significativas nas várias dimensões das auto-percepções físicas.

De seguida faremos a apresentação da comparação entre os resultados das dimensões do C-PSPP da 1.<sup>a</sup> Aplicação efectuada em Dezembro/ Janeiro com os resultados da 2.<sup>a</sup> Aplicação efectuada aos mesmos sujeitos em Fevereiro / Março.

**Tabela 14** – Grau de significância relativo às várias dimensões das Auto-percepções no Domínio Físico em função da variável tempo

<b>Sexo</b>	<b>Factores</b>	<b>N</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Feminino	Comp 1-Comp 2	<b>88</b>	-1,40	0,17
	<b>Cond1-Cond2</b>	88	<b>- 2,01</b>	<b>0,05</b>
	Corpo 1-Corpo 2	88	-0,96	0,34
	Força 1 – Força2	88	-1,81	0,07
	AVF 1-AVF 2	88	-1,07	0,29

<b>Sexo</b>	<b>Factores</b>	<b>N</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Masculino	<b>Comp 1-Comp 2</b>	<b>89</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>
	Cond1-Cond2	89	0,39	0,70
	Corpo 1-Corpo 2	89	-0,31	0,76
	Força 1 – Força2	89	0,03	0,97
	AVF 1-AVF 2	89	1,16	0,25
	AVG 1-AVG 2	89	0,27	0,79

Ao analisarmos a tabela 14, referente ao T pares, podemos verificar que apenas existiam diferenças estatisticamente significativas entre as duas aplicações na dimensão Condição Física ( $p = 0,05$ ) para as raparigas para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ . Foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas nos rapazes no que diz respeito à dimensão Competência Desportiva ( $p = 0,00$ ) para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

Todas as outras dimensões não apresentaram qualquer diferença estatisticamente significativa nas médias, entre a primeira e segunda aplicação. Isto demonstra-nos que não houve alteração na tendência de resposta dos inquiridos da primeira para a segunda aplicação, ou seja, em momentos diferentes as crianças mostraram um padrão de resposta semelhante.

## **CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

No presente capítulo iremos proceder à discussão dos resultados de um modo sucinto e objectivo de forma a percebermos melhor os resultados apresentados no capítulo anterior.

Relativamente à estatística descritiva, esta permitiu-nos afirmar que na nossa amostra, 34,1% das raparigas, com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos, praticam desporto e 65,9% não pratica qualquer actividade desportiva. Já no que diz respeito aos rapazes, da mesma faixa etária, 50,6% tem uma prática desportiva regular e 49,4% não pratica qualquer actividade desportiva. Assim são as crianças do sexo masculino quem apresenta uma maior percentagem de praticantes de actividades físico-desportivas (50,6%) quando comparadas com as crianças do sexo feminino que ficam apenas pelos 34,1% de praticantes (ver tabela 2). Num estudo efectuado por Marivoet (1998) à população portuguesa, verificou-se que em cada 100 homens, dos 15 aos 74 anos de idade, 34 desenvolviam uma actividade desportiva, enquanto que em cada 100 mulheres, dentro do mesmo grupo etário, apenas 14 praticavam desporto.

No estudo realizado por Raudsepp, Liblik e Hannus (2002) para determinar a relação entre as auto-percepções físicas e a actividade física em crianças e adolescentes escoseses (11- 14 anos) utilizando o C-PSSP, os autores concluíram que os rapazes eram fisicamente mais activos que as raparigas. Também, Crocker, Eklund e Kowalski (2000) realizaram um estudo com jovens de idades compreendidas entre os 10 e 14 anos, de uma escola canadiana, cujo objectivo era determinar a relação entre as auto-percepções físicas e a actividade física, e descobriram, tal como Raudsepp, Liblik e Hannus (2002), que os rapazes eram fisicamente mais activos que as raparigas. Isto talvez se deva ao facto de os rapazes durante o salto pubertário desenvolverem a massa muscular, enquanto que nas raparigas se verificava um aumento da massa adiposa devido ao aparecimento dos caracteres sexuais secundários, o que faz diminuir nelas a produção de força.

No nosso estudo as modalidades mais praticadas pelo sexo feminino são a Natação (40%), basquetebol e hóquei (16,7% cada) e no sexo masculino o futebol (60%) (ver tabelas 2.1 e 2.2). Estudos realizados por Marivoet (1998) utilizando uma amostra portuguesa demonstraram que as modalidades mais praticadas pelas adolescentes com idades compreendidas entre os 15 a 19 anos são o Futebol, a

Natação e o Basquetebol, e pelos rapazes da mesma faixa etária, a modalidade mais praticada, tal como no nosso estudo, é o Futebol.

Ao compararmos os valores da estatística descritiva relativos aos scores nas diferentes dimensões das auto-percepções no domínio físico, nos vários estudos por nós apresentados (Whitehead, 1995; Crocker *et al.*, 2000; Ferreira, Fonseca & Costa 2004), pudemos constatar que (ver quadro 1):

- Em todas as dimensões o sexo masculino apresenta valores médios mais elevados quando comparados com os valores obtidos pelos inquiridos do sexo feminino. Estas diferenças reiteram a ênfase proposta por Fox (1990), que sustenta a necessidade da análise das auto-percepções no domínio físico ser sistematicamente conduzida por género.

- A média das diferentes dimensões varia em função da média de idades tanto nos rapazes como nas raparigas, sendo mais baixa nos três estudos efectuados com crianças com média de idades compreendidas entre os 11 e 12 anos, do que no estudo efectuado por Whitehead (1995) com adolescentes, que tinham média de idades de 15 e 16 anos. Isto talvez se deva ao facto dos adolescentes, deste último estudo, já terem atingido a puberdade, e como tal, encontram-se num estado diferente de maturação, uma vez que durante o salto pubertário ocorre o crescimento dos músculos, o aumento do tamanho e da capacidade do coração e dos pulmões, entre outros, o que favorece a capacidade do corpo para desenvolver esforço físico.

Relativamente à análise das componentes principais da nossa amostra encontrámos uma solução com três factores para o sexo feminino que explica um total de 33,84% da variância total e dois factores para o sexo masculino com uma variância total de 38,46% (ver tabela 3). Estes valores são replicados em número inferior aos valores encontrados por Ferreira e Fox (*in press*) no seu estudo, com uma amostra portuguesa, sendo a variância total para o sexo feminino de 47,87% e para o masculino de 53,24%, para uma solução de quatro factores. Por sua vez o estudo efectuado por Whitehead (1995), também apresentou quatro factores e valores de variância total superiores ao estudo de Ferreira e Fox (*in press*) tanto para o sexo feminino (64,4%) como masculino (60,1%). Outro estudo efectuado por Fonseca e Fox (2002) também revelou uma estrutura de três, e não de quatro factores para a população portuguesa em estudo.

Quanto ao nosso estudo, para o sexo feminino denominamos os factores encontrados de competência desportiva, atracção corporal e força física, já para o

sexo masculino só apareceu a condição física e a atracção corporal, o que vem confirmar os resultados obtidos por Ferreira e Fox (*in press*) quando sugerem uma menor adequação do modelo de três factores para a população masculina, com base nos resultados obtidos através da análise factorial confirmatória (AFC). Assim podemos confirmar a aceitação do modelo de três factores para o sexo feminino, não acontecendo o mesmo para o sexo masculino, pois só apareceram dois factores, sendo para este grupo ainda necessários estudos complementares que clarifiquem um pouco melhor o comportamento destes indivíduos.

Analisando a consistência interna do instrumento através do cálculo dos valores relativos de Alpha de Cronbach (tabela 5) dos itens respeitantes às escalas do C-PSPP, podemos constatar que, apesar de identificar três factores para o sexo feminino e dois para o sexo masculino, os valores de fidedignidade são baixos e como tal não revelam uma boa consistência interna do instrumento.

No que diz respeito à estrutura hierárquica do modelo original, Fox (1990) referiu quatro condições que favorecem o suporte para verificar a estrutura hierárquica: 1) a auto-valorização física deve demonstrar uma maior relação com a auto-estima global em todas as sub-escalas do PSPP; 2) as quatro sub-escalas do PSPP devem demonstrar uma relação mais forte com a Auto-valorização Física do que com a Auto-estima global; 3) o relacionamento entre as quatro sub-escalas do PSPP e a Auto-estima global deve ser largamente reduzida ou extinguida quando os efeitos da Auto-valorização Física são removidos estatisticamente ou quando controlados pelas correlações parciais e; 4) o relacionamento entre as quatro sub-escalas deve ser menor quando os efeitos da Auto-valorização Física são removidos. Os resultados obtidos no nosso estudo vão de encontro às condições sugeridas por Fox (1990) e permitem-nos aceitar a organização hierárquica do modelo para a população portuguesa, uma vez que ao analisarmos as tabelas 6 e 7 verificámos: a) que a relação entre a Auto-valorização Física e a Auto-valorização Global é mais elevada em comparação com todas as sub-escalas do C-PSPP para o sexo feminino, relativamente ao sexo masculino, isto não se verifica na sub-escala Atracção Corporal; b) que os valores de correlação existente entre os diferentes subdomínios e a Auto-valorização Física são superiores aos valores obtidos entre estes mesmos domínios e a Auto-valorização Global, em ambos os sexos; c) que os valores de correlação significativa entre Auto-valorização Global e os diferentes subdomínios do C-PSPP são largamente reduzidos e quase extintos quando controlamos a Auto-

valorização Física. d) que a relação entre as quatro subescalas é muito menor quando os efeitos da AVF foram estatisticamente removidos.

Um suporte adicional para a organização hierárquica do modelo em estudo foi obtido através dos resultados da regressão múltipla (stepwise) e esta demonstrou-nos que apenas apareceram três factores, a Atracção Corporal, a Condição Física e a Competência Desportiva tanto para o sexo feminino como para o sexo masculino. E que estes factores explicam 46% e 56%, respectivamente, para o sexo feminino e masculino da variância total da Auto-Estima Física, ou seja, a interacção destas três variáveis explica em ambos os géneros cerca de metade das relações existentes entre a Auto-Estima Física e os níveis hierárquicos superiores, a Auto-Valorização Global (ver tabela 8).

Em relação às hipóteses formuladas na introdução do nosso estudo, podemos afirmar que:

- Aceitamos a hipótese nula 1H0, refutando parcialmente a hipótese alternativa 1H1, uma vez que só existem diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão Condição Física ( $p = 0,05$ ) no sexo feminino e a dimensão Competência Desportiva ( $p = 0,00$ ) no sexo masculino entre a primeira e segunda aplicação do C-PSPP. (ver tabela 14). Estes resultados demonstram-nos que as auto-percepções não se alteram ao longo do tempo, e que o C-PSPP está adaptado à população portuguesa e que pode ser aplicado em estudos longitudinais. Uma vez que, após terem passado 2/3 meses entre a primeira e a segunda aplicação os indivíduos participantes neste estudo continuam a manter as mesmas auto-percepções no domínio físico.

- Refutamos a hipótese nula 2H0 e aceitamos a hipótese alternativa 2H1, pois existem diferenças significativas entre a variável sexo e as variáveis Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física e Auto-Estima Física, apresentando o sexo masculino valores superiores ao sexo feminino nestes cinco factores (ver tabela 11). Segundo Cruz e Gomes (1997) a explicação para as diferenças sexuais encontradas a nível da prática desportiva não é linear, nem pacífica. Em primeiro lugar, uma explicação da socialização dos papéis sexuais tem sido apontada por alguns autores (Deaux, 1976) sugerindo que o papel sexual das mulheres não as encoraja a terem elevados níveis de realização em contextos desportivos (as capacidades e competências atléticas e o contexto de realização desportiva seriam, deste ponto de vista, um domínio predominantemente masculino, nomeadamente ao nível da alta competição. É neste sentido que Mahoney, Gabriel e

Perkins (1987) salientam o papel das influências culturais e familiares nas percepções que as mulheres têm acerca das suas capacidades e aptidões desportivas e atléticas.

Segundo Biddle *et al.* (1993), existem inúmeros desportos geralmente percebidos como tipicamente masculinos, isto é, se considerarmos que as expectativas associadas às capacidades dos homens, em desportos tipicamente masculinos (e.g., futebol, ciclismo), são distintas das associadas às mulheres praticantes do mesmo desporto, será natural esperar que os resultados obtidos nessas modalidades sejam igualmente distintos.

- Refutamos parcialmente a hipótese nula 4H0 e aceitamos a hipótese alternativa 4H1, pois existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Competência Desportiva e Força Física (ver tabela 12) no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as diferentes dimensões do Auto-Conceito Físico no sexo masculino (ver tabela 12). Hagger *et al.* (1998) investigaram as auto-percepções da actividade física em adolescentes de diferentes culturas e sexos, concluindo que alguns subdomínios das auto-percepções físicas, como condição física, competência desportiva e força física, seriam capazes de distinguir adolescentes mais ou menos activos. Kowalski, Crocker e Kowalski (2001) no seu estudo descobriram que as auto-percepções físicas estão relacionadas com os níveis de actividade física.

- Refutamos parcialmente a hipótese nula 6H0 e aceitamos a hipótese alternativa 6H1, pois existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência desportiva e a dimensão Condição Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Condição Física, Atracção Corporal, Força Física e Auto-valorização Global (ver tabela 13).

- Aceitamos a hipótese nula 7H0 e refutamos a hipótese alternativa 7H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as várias dimensões das Auto-percepções no domínio físico em função dos géneros dos praticantes.

- Em relação às hipóteses formuladas 3H0/ 3H1 e a 5H0/ 5H1, o instrumento por nós utilizado não nos permitiu dar resposta, uma vez que os factores propostos pela autora para a avaliação da imagem corporal não se replicaram na amostra de

estudantes portugueses com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos, visto apenas termos definido um factor com pelo menos três itens na amostra em estudo.

Uma possível explicação prende-se com o facto de Bruchon-Schweitzer (1987) aquando da validação na população francesa utilizar uma amostra de estudo de seiscentas pessoas com idades compreendidas entre os 10 e 40 anos, contrariando deste modo vários autores que defendem que as auto-percepções são sensíveis à faixa etária, uma vez que variam consideravelmente durante os diferentes períodos da adolescência tornando-se mais estáveis à medida que os indivíduos vão entrando na idade adulta (Sprinthall, 1988; Harter, 1999). Segundo Rosenbaum (1993) enquanto na infância a criança apresenta uma certa coesão nas suas auto-percepções, o advento da adolescência vem trazer-lhe uma série de transformações que irão implicar, obrigatoriamente, numa reestruturação e alteração dessas mesmas auto-percepções. Para Eccles, *et al.*, (1989) a adolescência é o período durante o qual os rapazes e as raparigas manifestam mais diferenças nas suas actividades e nas suas auto-percepções. De acordo com Carless e Fox (2003) os estudos realizados com adultos de meia-idade demonstram evidência para uma melhoria nas auto-percepções deste escalão etário.

Relativamente à imagem corporal e segundo vários teóricos (Ausubel, 1954; Taub e Orback, 1964; Witkin, 1965; Gorman, 1969; Schoutz, 1969; *cit. in* Batista & Vasconcelos, 1995) este é um conceito que muda ao longo do tempo e com as diferentes situações da vida, dependendo de todas as experiências de natureza sensorial que afectam o indivíduo, ao longo da sua existência. Segundo Weinshenker (2002, *cit. in* Matos *et al.*, 2002), os adolescentes são mais propensos a preocupações em relação à imagem corporal do que os adultos.

Outro aspecto que não foi considerado durante a validade do instrumento foi a análise por sexos e há diversos estudos (Marsh, 1990; Pilner, Chainken & Flett, 1990; *cit. in* Daley & Hunter, 2001) que concluíram que há diferenças significativas entre as auto-percepções dos rapazes e das raparigas, tendo os rapazes descrito mais consistentemente auto-percepções positivas. Segundo Blasco *et al.* (1997) o factor satisfação/insatisfação com a imagem corporal pode estar associado ao sexo, apresentando as mulheres uma maior insatisfação com a imagem corporal (Paxton *et al.*, 1991). Para Lutter (1996), a imagem corporal é muito mais problemática para as raparigas do que para os rapazes. E Jacob (1994), confirmou que há uma tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o

sexo feminino, numa mesma idade. De acordo com Fallon e Rozin (1985) a distorção corporal nas raparigas, parece começar no início da adolescência, atingir o pico da insatisfação a meio da adolescência e declinar daí adiante.

De um modo geral (Franzoi & Herzog, 1987) a satisfação com a imagem corporal, com o auto-conceito e a auto-estima, variam entre outros aspectos, com o sexo, a idade, a etnia e a prática desportiva. Por exemplo, comparadas com os homens, as mulheres avaliam o seu corpo menos favoravelmente, expressam mais insatisfação com o corpo (essencialmente com o peso), consideram a aparência física mais importante, percebem uma maior discrepância entre a sua imagem corporal e a imagem ideal e são mais susceptíveis de sofrer de desordens alimentares associadas a uma imagem corporal negativa ou destorcida.

## **CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

No presente capítulo apresentar as conclusões do nosso estudo tendo em conta as suas limitações, assim como algumas recomendações que consideramos importantes para futuros estudos.

### **6.1– CONCLUSÕES**

#### **6.1.1. - Conclusões de Natureza Descritiva:**

De acordo com uma amostra de cento e setenta e sete indivíduos (N=177) de ambos os sexos, concluímos que os rapazes praticam mais desporto (50,6%) quando comparados com as raparigas que ficam apenas pelos 34,1% de praticantes de actividades físico-desportivas. A modalidade mais praticada pelas raparigas é a Natação (40%) enquanto pelos rapazes é o futebol (60%), resultados que vão ao encontro dos obtidos no estudo efectuado por Marivoet (1998) à população portuguesa da faixa etária dos 15 aos 19 anos.

Podemos verificar no quadro 1 que, das quatro dimensões do Auto-Conceito Físico, a Condição Física apresenta a média mais elevada no sexo feminino (14,8) e no masculino (16,7). A dimensão que apresenta a média mais baixa é a Força Física e a Competência Desportiva (13,9) no sexo feminino e a Atracção Corporal e a Força Física (15,9) no sexo masculino. Embora utilize o mesmo instrumento (C-PSPP), o nosso estudo possui valores de média e desvio padrão mais baixos em todas as dimensões do Auto-Conceito Físico, quando comparados com o estudo realizado por Whitehead (1995). Também podemos concluir ao comparar os dois estudos efectuados com amostras portuguesas de faixas etárias semelhantes que há diferenças entre os resultados. Assim o estudo efectuado por Ferreira, Fonseca e Costa (2004) apresenta valores de média inferiores aos do nosso estudo para o sexo masculino, com excepção da dimensão Auto-Valorização Global, mas valores superiores de média para o sexo feminino. No que diz respeito aos valores de desvio padrão, no sexo feminino, o estudo Ferreira, Fonseca e Costa (2004) apresenta valores superiores ao nosso estudo nas dimensões Atracção Corporal, Força Física e Auto-Estima Global.

Os nossos resultados revelaram que uma estrutura de três factores, e não quatro, se ajusta melhor aos dados examinados, ou seja, pareceu não haver evidência suficiente para a sustentação da proposta de uma estrutura para o C-PSPPP similar à identificada para a versão original. Estudos complementares devem de ser realizados no sentido de suportar tal hipótese.

Em relação ao questionário de imagem corporal de Bruchon-Schweitzer concluímos que este não é sensível e que não se replica na população portuguesa da amostra em estudo.

### **6.1.2. - Conclusões de Natureza Hierárquica:**

A organização hierárquica das Auto-percepções no domínio físico, de acordo com o modelo apresentado por Fox e Corbin (1989) onde a Auto-Estima Geral se encontra no topo e se vai dividir em Auto-Estima Física, e esta em quatro dimensões (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal e Força Física) serviu de suporte para o instrumento utilizado no nosso estudo (C-PSPP). Esta organização multidimensional e hierárquica foi confirmada pelos resultados do nosso estudo.

A Auto-estima física (AVF) surge no nosso estudo como uma variável mediadora entre as dimensões do Auto-conceito físico e a Auto-estima global, uma vez que quando controlada, os valores de correlação significativa entre a Auto-Estima Global e os subdomínios do C-PSPP são largamente reduzidos e quase extintos.

### **6.1.3. - Conclusões de Natureza Inferencial:**

Segundo as hipóteses formuladas na introdução do nosso estudo, podemos afirmar que:

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável tempo e a dimensão Condição Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável tempo e a dimensão Competência Desportiva no sexo masculino.

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força

Física e Auto-Estima Física, apresentando o sexo masculino valores superiores ao sexo feminino nestes cinco factores.

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Competência Desportiva e Força Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as diferentes dimensões do Auto-Conceito Físico no sexo masculino.

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência desportiva e a dimensão Condição Física no sexo feminino e diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Condição Física, Atracção Corporal, Força Física e Auto-Estima Global no sexo masculino.

- Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as Auto-percepções no domínio físico.

## **6.2. – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES:**

- Relativamente aos aspectos limitativos do presente estudo, constata-se que o instrumento por nós utilizado para avaliar a Imagem Corporal não se mostrou sensível para a população portuguesa, como tal não nos foi possível verificar duas hipóteses por nós formuladas no início do estudo. Então sugerimos que em futuros estudos se seleccione um instrumento mais sensível para avaliar a imagem corporal, de modo que este replique a sua estrutura factorial na população portuguesa.

- Em relação ao C-PSSP verificámos que este instrumento é demasiado extenso, o que o transforma em bastante dispendioso em termos temporais. Tal como já havia sido constatado por Ferreira e Fox (2003) que sugeriram a utilização de um instrumento que tenha menos itens para cada dimensão do Auto-Conceito Físico, assim como para a Auto-Estima Física e Auto-Estima Global.

- Em próximos estudos, também sugerimos, a aplicação de diferentes técnicas qualitativas em paralelo com a abordagem quantitativa, pois não é possível ter acesso à privacidade dos indivíduos através de instrumentos de papel e lápis, assim podem haver indivíduos que respondam de acordo com o socialmente desejável.

- Também seria pertinente efectuar um estudo alargado à realidade Nacional, de modo, a verificar se existem diferenças estatisticamente significativas em função da zona geográfica.

- Por fim, achamos importante que se adopte um conjunto de recomendações em termos de aplicação do instrumento, nomeadamente: se possível aplicar os questionários numa aula de Formação Cívica ao invés de numa aula de Educação Física, para que os alunos se encontrem mais calmos; manter uma certa distância entre os inquiridos, de modo a que estes não comuniquem entre si e não aplicar o questionário a um número muito elevado de sujeitos ao mesmo tempo.

## CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA

Asci, E., Asci, A. & Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of physical self-perception profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30: 399-406.

Barry, C. & Wigfield, A. (2002). Self-perceptions of friend's-making ability and perceptions of friend's deviant behaviour: childhood to adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 22 (2): 143-172.

Batista, P. (2000). Satisfação com a imagem corporal e auto-estima. *Revista Horizonte*, XVI (91): 9-15.

Batista, P. & Vasconcelos, O. (1995). Auto-estima e satisfação corporal com a imagem corporal: estudo comparativo de adolescentes do sexo feminino envolvidas em diferentes níveis de actividade física. *Comunicação apresentada no IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa e V Congresso da Sociedade Portuguesa de Educação*, Coimbra, Portugal.

Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. IN: Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York. Plenum: 201-218.

Blasco, M, Garcia-Mérita, M., Atienza, F. & Balaguer, I. (1997). Sport practice and body image. *International Society of Sport Psychology – IX World congress of sport psychology*, Julho, pp: 5-9.

Bernardo, R. & Matos, M. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (1): 33-46.

Biddle, S., Page, A., Ashford, B., Jennings, D., Brooke, R. & Fox, K. (1993). Assessment of Children's Physical Self-Perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*. 4: 93-109.

Botelho, A. & Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar em estudantes adolescentes. *Revista Horizonte*, XV (90).

Bruchon-Schweitzer, M. (1987). Dimensionality of the body image: The Body Image Questionnaire. IN: *Perceptual and Motor Skills*, 65, pp. 887-892.

Burns, R.B. (1979). *The self concept. Theory, Measurement, Development and Behaviour*, Longman Group Limited: New York.

Byrne, B. M. (1984). The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. IN: *Review of Educational Research*. 54: 427-456.

Byrne, B. M. & Shavelson, R. J. (1986). The self-concept/academic achievement relations: An investigation of dimensionality, stability and casuality. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 18, pp. 173-186.

Campbell, R. N. (1984). *The new science: Self-esteem psychology*. Lanham. MD: University Press of America.

Carless, D. & Fox, K. (2003). The physical self. In T., Evertt, M., Doraghy & S., Feaver, (Ed.) *Interventions for mental Heath: As evidence-based approach for physiotherapists & occupational therapist*. . London: Butterworth – Heinemann.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco. W. H. Freeman & Co. Pubs.

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

Cruz, J.F. & Gomes, A.R. (1997). *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga: Universidade do Minho/APPORT.

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

Daley, A. & Hunter, B. (2001). Comparison of male and female junior athletes, self-perceptions and body image. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 626 - 630.

Damon, W. & Hart, D. (1982). The Development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development*, 53, 841-864.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575.

DuBois, D., Tevendale, H., Burk-Braxton, C., Swenson, L.& Hardesty, J. (2000). Self-system influences during early adolescence: investigation of an integrative model. *Journal of Early Adolescence*, 20 (1): 12-43.

DuBois, D. & Hirsch, B. (2000). Self-esteem in early adolescence: from stock character to marque attraction. *Journal of Early Adolescence*, 20 (1): 5-11.

Duda, J. L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Eccles, J. *et al.* (1989). Self-concepts, domain values, and self-esteem: relations and changes at early adolescence. *Journal of Personality*, 57, 238-310.

Eklund, R., Whitehead, J. & Welk, G. (1997). Validity of the children and youth physical self-perception profile: a confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (3): 249-256.

Fallon, A & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94: 102-105.

Faria, L & Fontaine, A. M. (1990). Avaliação do Conceito de Si Próprio de Adolescente: Adaptação do SQDI de Marsh à População Portuguesa. IN: *Cadernos de Consulta Psicológica*. 6:97-105.

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

Franzoi, S. & Herzog, M. (1987). Judging physical attractiveness: what body aspect do we use?. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 13, 19-33.

Ferreira, J. P., Fonseca, P. & Costa, M. (2004). *Validity and reliability of a Portuguese version of the Children's Physical Self-Perception Profile: A preliminary analysis*. 9th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, France.

Ferreira, J. P. & Fox, K.R. (2002). *Physical Self-Perceptions and Global Self-Esteem in Portuguese students* (Vol.2, p.959). 7th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, Athens, Greece.

Ferreira, J. P. & Fox, K.R. (2003). *Cross-cultural validity of a Portuguese version of Physical Self-Perception Profile* (Vol.1, p.531). 8th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, Athens.

Ferreira, J. P. & Fox, K.R. (in press). *Evidence of cross-cultural validity and reliability of a Portuguese version of the Physical Self-Perception Profile*.

Fonseca, A. M., & Fox, K. R., (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*, 2 (5): 11-23.

Fox, K. R. & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11: 408-430.

Fox, K. R. (1990). *The Physical Self-Perception Profile Manual*. DeKalb, IL., Office for Health Promotion, Northern Illinois University.

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

Fox, K. R. (1997). *The Physical Self-Perception Profile Manual*. DeKalb, IL, Department of Physical Education, Office for Health Promotion: Northern Illinois University.

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

Fox, K. R. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228-240.

Gallahue (1989). *Understanding Motor Development: Infants, Childrens and Adolescents*. Indianapolis. Indiana. Benchmark. Inc. 2<sup>nd</sup> ed.

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. Human Kinetics Publishers Inc.

Hayes, S., Crocker, P. & Kowalski, K. (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): 1-14

Haywood, K. (1993). *Life Span Motor Development*. 2<sup>nd</sup> ed. Human Kinetics Publishers Inc. University of Missouri – St. Louis.

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

Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53: 87-97.

Harter, S. (1983). Development Perspectives on the self-system, P.H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology. Socialization, personality and social development model*. New York: Wiley, 4: 275-385.

Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver: University of Denver.

Harter, S. (1986). *Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of self-concept in children*. IN: J. Suls; Greenwald (EDS.); "Psychological perspective on the self"; Hillsdale, NJ: Erlbaum; Vol. 3, pp. 136-182.

Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver, CO: University of Denver.

Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: a life-span perspective. *Competence considered*. New Haven: Yale University Press, 67-97.

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

Hill, J. P. (1980). *Understanding Early Adolescence: A Framework*. Chapel Hill, N. C.; Center of Early Adolescence.

Hirsch, B. & DuBois, D. (2000). Self-esteem in early adolescent revisited: a promising sequel and a casting call for future roles. *Journal of Early Adolescence*, 20 (2): 125-128.

Huddy, D., Nieman, D. & Johnson, R. (1993). Relationship between body image and percent body fat among college male varsity athletes and nonathletes. *Department of Health, Leisure, and Exercise Science, Appalachian State University*. North Carolina.

Jackson, S. & Rodriguez-Tomé, H. (1993). *Adolescence: Expanding Social Worlds*. IN: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. Adolescence and its Social Worlds. 1: 1-16.

Jacob, J. (1994). A imagem corporal e os fatores sócio-culturais, performance motora e sexo. *Horizonte*. Vol. XIV, n. ° 81, Jan/Fev, pp: 3-7.

Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., Cousson, F., Gilliard, J. & Quintard, B. (2001). *The Body-Image questionnaire*.

Koff, E. & Rierdan, J. (1991). Perception of weight and attitudes toward eating in early adolescent girls. *Journal of Adolescence Health*, 12, 4: 307- 312.

Kowalski, N., Crocker, P. & Kowalski, K. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport* 72 (1): 55-62.

Liggett. G.R., Burwitz, L. & Grogan, S. (2002). The validity and reliability of the Children and Youth Physical Self-Perception Profile. *Journal of sports sciences*. London. 20 (1): 67-68.

Lutter, J. (1996). *The Bodywise woman*. Second edition. Human Kinetics.

Mahoney, M.J. , Gabriel, T. J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 135-141.

Mariovet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Ministério da Juventude e do Desporto – Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marsh, H. W. (1989). Age and Sex Effects in Multiple Dimensions of Self-Concept: Preadolescence to Early Adulthood. *Journal of Educational Psychology* 81 (3): 417-430.

Marsh, H., (1990a). The structure of academic self-concept: the Marsh/Shavelson Model. *Journal of Educational Psychology*, 82 (4): 623-636.

Marsh, H., (1990b). A multidimensional hierarchical model of self-concept: theoretical and empirical justification. *Journal of Educational Psychology*, Review: 272-277.

Marsh, H. W. (1994). The Measurement of Physical Self-Concept: *A Construct Validation Approach*. Unpublished. University of Western Sydney. Macarthur.

Marsh, H. W. (1994a). Using the National Longitudinal Study of 1988 to Evaluate Theoretical Models of Self-Concept: The Self-Description Questionnaire. IN: *Journal of Educational Psychology* 86 (3): 439-456.

Marsh, H. (1997) The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K. R. Fox (Ed.). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 27-58.

Marsh, H. (1998) Age and Gender Effects in Physical Self-Concepts for Adolescent Elite Athletes and Nonathletes: A Multicohort-Multioccasion Design. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 20: 237-259.

Marsh, H., Barnes, J., Cairnes, L. & Tidman, M. (1984). Self-Description Questionnaire: Age and Sex Effects in the Structure and Level of Self-Concept for Preadolescent Children. *Journal of Educational Psychology*, 76 (5): 940-956.

Marsh, H. & Byrne, B. (1988). A multifaceted academic self-concept: its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology* 80 (3): 366-380.

Marsh, H., Perry, Horsely, & Roche (1995). Multidimensional self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17: 70-83.

Marsh, H. & Redmayne, R. (1994) A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of Physical Fitness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16: 43-55.

Marsh, H. & Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20 (3): 107-125.

Matos, M. *et al.* (2002). *A Saúde os Adolescentes Portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa.

Messer, B. & Harter, S. (1986). *Manual for the Adult Self-Perception Profile*. Denver, CO: University of Denver.

Monteiro, M & Santos, M. (1998). *PSICOLOGIA*. Porto: Porto Editora, pg. 302.

Moreira, J. A. M. (2000). *Exercício físico, autoconceito físico e académico em alunos do ensino secundário*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra

Neemann, J. & Harter, S. (1986). *Manual for the Self-Perception Profile for College Students*. Denver, CO: University of Denver.

Ninot, G., Fortes, M. & Delignieres, D. (2000). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Journal of Applied Psychology (in press)*, 1-14.

Page, A., Ashford, B., Fox, K. & Biddle, S. (1993). Evidence of Cross-Cultural Validity for the Physical Self-perception Profile. *Copyright © Pergamon Press* 14 (4): 585-590.

Paxton, S. *et al.* (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviours in adolescent girls and boys. *Journal of youth and Adolescence*, 20, 3: 361- 379.

Petrie, T., Diehl, N., Rogers, R. & Johnson, C. (1996). The social physique anxiety scale: reliability and construct validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18: 420-425

Pettersen, A. *et al.* (1984). A self-image questionnaire for young adolescences : reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 2: 93-111.

Piaget, J. (1960). *La Naissance de L'Intelligence chez L'Enfant*. D. & Niestlé, Paris

Piers, E. V. (1984). Piers-Harris Children's Self-Concept Scale: Revised manual 1984. Los Angeles. Western Psychological Services.

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

Rosenbaum, M. (1993). *The changing body image of the adolescent girl*. Sugar, M. (Ed), Female Adolescent Development. Brunner/Mazel, New York.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1985). *Self-concept and psychological well-being in adolescence*. IN: R.L. Leahy (Ed): The development of self; Orlando, FL: Academic Press, pp. 55-121.

Schilder, P. (1968). *L'image du corp – Étude des forces constructives de la psyché*. Traduit de l'Anglais par François Gantheret et Paule Truffert ; Paris, Gallimard.

Secord, P.F., Jourard, S.M. (1953) ; *The appraisal of body-cathexis and the self*. IN: *Journal of Consulting Psychology*, 17; pp. 343-347.

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

Shavelson, R. & Bolus, R. (1982). Self-concept: the interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74 (1): 3-17. American Psychological Association Inc.

Silbereisen, R. K. & Kracke, B. (1993). *Variation in Maturation Timing and Adjustment in Adolescence*. IN: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. *Adolescence and its Social Worlds*. Jackson, S. & Rodriguez-Tomé, H. 4: 67-85.

Sonstroem, R. J. (1976). *The validity of self-perceptions regarding physical and athletic ability*; IN: *Medicine and Science in Sports*; 8: 126-132.

Sonstroem, R. J. (1997). The physical Self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kineticss, pp. 3-26.

Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity.. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28: 1017-1071.

Sonstroem, R. J. & Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 28: 619-625.

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.

Soule, J. C., Drummond, J. & McIntire, W. G. (1981). Dimensions of self-concept for children in kindergarten and grades 1 and 2. *Psychological Reports*. 48: 83-88.

Van de Vliet, P., Knapen, J., Onghena, P., Fox, K., 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.

Van de Vliet, P., Knapen, J., Onghena, P., Fox, K., Coppenolle, H., David, A., Morres, I. & Pieters, G.; (2002). Relationships between self-perceptions and negative affect in adult Flemish psychiatric in-patients suffering from mood disorders. *Psychology of Sport and Exercise* 3: 309-322.

Wallander, J. L. & Siegel, L. J. (1995). *Adolescent Health Problems: Behavioral Perspectives*. The Guilford Press. 2-15.

Weiss, R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity, D. Gould & M.R. Weiss (Ed.). *advances in Pediatric Sport Sciences*, 2. Behavioural Issues, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Welk, G., Corbin, C. & Lewis, L. (1995). Physical self-perception of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7: 152-161. Human Kinetics Publishers Inc.

Whitehead, J. (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. B. (1991). Effects of fitness test type, teacher, and gender on exercise intrinsic motivation and physical self-worth. *J. Sch. Health* 61: 11-16.

Williams, J. & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescent: pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence*, 20 (2): 129-149.

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

Wylie, R. C. (1974). *The self-concept: A review of methodological differentiation*. IN: S. Wapner & H. Werner (Eds.). *The Body Precept*. New York. Random House.

Wylie, R. C. (1979). *The self-concept, Volume 2: Theory and research on selected topics*. Lincoln: University of Nebraska.

Wylie, R. C. (1989). *Measures of self-concept*. University of Nebraska, Lincoln, NB.

## **ANEXOS**