

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção
Física, Motivação e Imagem Corporal nos
praticantes de *Fitness***

Francisco Marreiros Figueira Ferreira dos Santos
Coimbra, Maio de 2004

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção
Física, Motivação e Imagem Corporal nos
praticantes de *Fitness***

Monografia da Licenciatura em Ciências do
Desporto e Educação Física, realizada no
âmbito do Seminário: “Aspectos
Psicológicos, Fisiológicos e Sociais do
Fitness”

Coordenadora: Prof. Dr.^a Ana Teixeira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que permitiram a realização deste estudo.

RESUMO

Estamos a viver no meio de uma revolução do corpo. “Como nos sentimos relativamente à imagem por nós transmitida, pode por conseguinte determinar e reflectir aquilo que sentimos sobre nós próprios no geral, e isso reproduz-se em fortes associações entre o Autoconceito corporal e a Auto-estima global ao longo de todo o período de vida” (Fox, 1997).

Motivos como a necessidade de nos valorizarmos pela imagem que cada um de nós transmite, têm vindo a realçar a importância das modalidades do *fitness* para os muitos clientes destas modalidades. De acordo com este facto e devido à insuficiente investigação científica neste campo, considero oportuno e interessante o estudo ao nível dos praticantes de *fitness* e o modo como esse se reflecte na Auto-estima, auto-percepção e motivação dos mesmos para a prática das suas modalidades.

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 65 sujeitos (N = 65), constituída por 38 indivíduos do sexo feminino (N=25) e 27 do sexo masculino (N=27), praticantes de diferentes modalidades de *fitness*. A média de idades da amostra é de 29,63 anos de idade.

Como variáveis dependentes considerámos o Autoconceito físico (medido pelo questionário “*Body Cathexis*”), a Auto-estima (“*Escala de Rosenberg*”), a Autopercepção física (PSPP) e as dimensões da motivação (avaliadas pelo questionário “*Exercise Motivations Inventory-2*”).

De forma a podermos abordar estes assuntos foi reunida uma bateria de questionários constituída pelos questionários de natureza biossocial (onde constavam, também, duas questões relacionadas com os aspectos de preocupação com a imagem durante as aulas de *fitness*), de satisfação corporal (Body Cathexis), auto-estima (Escala de Auto-estima de Rosenberg), de Autopercepção física (Physical Self Perception Profile) e de Motivação (IME-2: IME -Inventário de Motivações para o Exercício).

Como grandes conclusões verificámos que o sexo feminino apresenta uma maior auto-estima e uma maior satisfação corporal; a imagem durante as aulas é importante para os praticantes de *fitness*; factores como a aparência física, competição, pressões médicas, saúde positiva, revitalização, saúde positiva e agilidade, são importantes para a autopercepção física, auto-estima e satisfação corporal e motivação para a prática de exercício físico.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Índice de Quadros	vi
Índice de Tabelas	vii
Índice de Anexos	viii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Enquadramento do Estudo	1
1.2. Contextualização e Apresentação do Problema	2
1.3. Pertinência do Estudo	3
1.4. Objectivos do Estudo	4
1.5. Hipóteses	4
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1. Autoconceito	5
2.1.1. Aspectos históricos e origens do Autoconceito	5
2.1.2. Definição de Autoconceito	6
2.1.3. Organização do Autoconceito	7
2.1.4. Autoconceito Físico	7
2.2. Auto-estima	8
2.2.1. Definição de Auto-estima	8
2.3. Imagem Corporal	10
2.3.1. Definição do constructo	10
2.3.2. Imagem Corporal e Auto-estima	11
2.3.3. Relação entre satisfação/insatisfação com a Imagem Corporal	11
2.4. Motivação	12
2.4.1. Definição do Constructo	12
2.4.2. Motivação e prática de exercício físico	13
2.5. O corpo e o exercício físico	15
2.6. O instrutor de fitness e o praticante	16

2.7. Influência dos adereços e da moda na imagem corporal	17
2.8. Impacto do Marketing na prática do Fitness	18
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	19
3.1. Caracterização da Amostra	19
3.2. Variáveis	21
3.3. Instrumentos de Avaliação	21
3.4. Procedimentos de Aplicação	26
3.5. Procedimentos Operacionais	26
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	27
4.1. Introdução	27
4.2. Sexo e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação	27
4.2.1. Sexo e Satisfação Corporal	27
4.2.2. Sexo e Auto-estima	27
4.2.3. Sexo e Autopercepção física	28
4.2.4. Sexo e Motivação	28
4.3. Anos de Prática e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação	30
4.3.1. Anos de Prática e Satisfação Corporal	30
4.3.2. Anos de Prática e Auto-estima	31
4.3.3. Anos de Prática e Autopercepção física	31
4.3.4. Anos de Prática e Motivação	32
4.4. Comparação entre modalidade e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação	33
4.4.1. Modalidade e Satisfação Corporal	33
4.4.2. Modalidade e Auto-estima	33
4.4.3. Modalidade e Autopercepção física	34
4.4.4. Modalidade e Motivação	35
4.5. Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas	37
4.6. Importância da Imagem do Instrutor durante as aulas	38
4.7. Comparação da correlação entre autopercepção física, satisfação corporal e auto-estima global com as dimensões da motivação para a prática do exercício.	39

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	40
CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	49
6.1. Limitações	49
6.2. Conclusões	49
6.3. Recomendações	50
CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	57

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1	Média de idades da amostra	19
Quadro 2	Distribuição da amostra por modalidades	19
Quadro 3	Distribuição da amostra pelos locais de prática	20
Quadro 4	Distribuição da amostra pelos anos de prática	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1	Diferenças na percepção da satisfação corporal para ambos os sexos	27
Tabela 2	Diferenças na percepção da auto-estima para ambos os sexos	27
Tabela 3	Diferenças e comparação nas diferentes dimensões da autopercepção física para ambos os sexos	28
Tabela 4	Diferenças e comparação nas diferentes dimensões da motivação	30
Tabela 5	Diferenças e comparação da satisfação corporal nos diferentes anos de prática	30
Tabela 6	Diferenças da auto-estima para os diferentes anos de prática	31
Tabela 7	Diferenças das dimensões da autopercepção física para os diferentes anos de prática	31
Tabela 8	Diferenças e comparação da motivação nos diferentes anos de prática	32
Tabela 9	Comparação entre a satisfação corporal das diferentes modalidades	33
Tabela 10	Diferenças da auto-estima para as diferentes modalidades	34
Tabela 11	Comparação entre as dimensões da autopercepção física e as diferentes modalidades	34
Tabela 12	Comparação entre as dimensões da motivação e as diferentes modalidades	35
Tabela 13	Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas	38
Tabela 14	Importância da Imagem do Instrutor durante as aulas	39

ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo 1** Questionário de natureza biossocial
- Anexo 2** Escala de medida do Autoconceito /Imagem Corporal – Body Cathexis
- Anexo 3** Escala de medida da Auto-estima (Rosenberg, 1965, adaptada por José Pedro Ferreira, 2001)
- Anexo 4** Perfil de Autopercepção Física: PSPP (Fox, 1990, traduzido e adaptado por António Fonseca, Fox e Maria João Almeida, 1995)
- Anexo 5** IME-2 (IME -Inventário de Motivações para o Exercício)
- Anexo 6** Out puts Estatísticos