ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto Percepção Física: PSPP-P

Versão Portuguesa

(Utilização sujeita a autorização prévia)

k.r.fox@bristol.ac.uk

pedroferreira@fcdef.uc.pt

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

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

Obrigado pela sua colaboração !

(Informação Confidencial)

1. Dados Biográficos

Nome :_____

Idade:_____ anos

Data de nascimento: _____ /_____ / _____

Sexo:

Masculino ☐ Feminino ☐

Estado Civil:

Casado ☐ Solteiro ☐ Divorciado ☐ Viúvo ☐

A viver em união de facto ☐

Profissão / Actividade:_____

Tens alguma prática desportiva fora das Actividades Curriculares Escolares:

Sim ☐ Não ☐

Que modalidade praticas?_____

Se respondeste afirmativamente às duas últimas questões passa ao ponto 2.

2. Dados relativos à prática desportiva

Há quanto tempo pratica a modalidade: _____ anos

Com que frequência: _____ vezes por semana

Qual o nível de competição em que participa:

Distrital ☐ Nacional ☐ Internacional ☐ 0límpico ☐

Local de recolha da informação: _____

Data de recolha da informação: ___ / ___ / ___

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

ESCALA DE AUTO - ESTIMA (Rosenberg, 1965)

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

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

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

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO !

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PERFIL DE AUTO-PERCEPÇÃO FÍSICA: PSPP

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

COMO SOU EU?

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

EXEMPLO

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
☐	☐	Algumas das pessoas são muito competitivas	**MAS**	Outras não são tão competitivas	☐	☐

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

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
		Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	**Mas**	Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto		
		Algumas pessoas não têm muita confiança acerca do seu nível de condição física	**Mas**	Outras sentem-se sempre confiantes de que mantêm uma excelente condição física		
		Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente	**Mas**	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente		
		Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	**Mas**	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo		
		Algumas pessoas sentem-se extremamente orgulhosas pelo que são e pelo que conseguem fazer fisicamente	**Mas**	Outras, por vezes, não se sentem propriamente orgulhosas pelo que são fisicamente		
		Algumas pessoas sentem que estão entre as melhores quando se trata de capacidades atléticas	**Mas**	Outras sentem que não estão entre as mais capazes quando se trata de capacidades atléticas		

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
		Algumas pessoas certificam-se de que participam em alguma forma regular de exercido físico vigoroso	**Mas**	Outras não conseguem muitas vezes participar regularmente num exercício físico vigoroso		
		Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	**Mas**	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente		
		Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	**Mas**	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo		
		Algumas pessoas, por vezes, não se sentem muito felizes com o modo como são ou com o que conseguem fazer fisicamente	**Mas**	Outros sentem-se sempre felizes com o tipo de pessoas que são fisicamente		
		Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	**Mas**	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas		
		Algumas pessoas não têm habitualmente um elevado nível de resistência e aptidão física	**Mas**	Outras mantêm sempre um elevado nível de resistência e aptidão física		
		Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	**Mas**	Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa		
		Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	**Mas**	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a avançar		
		Quando se trata da sua parte física, algumas pessoas não se sentem muito confiantes	**Mas**	Outras parecem ter uma sensação real de confiança na sua parte física		
		Algumas pessoas sentem que são sempre das melhores quando se trata de aderirem a actividades desportivas	**Mas**	Outras sentem que não são das melhores quando se trata de aderirem a actividades desportivas		
		Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	**Mas**	Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física		
		Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	**Mas**	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo		

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
		Algumas pessoas tendem a ter falta de confiança no que se refere à sua força física	**Mas**	Outras são extremamente confiantes no que se refere à sua força física		
		Algumas pessoas têm sempre um sentimento positivo acerca da sua parte física	**Mas**	Outras, por vezes, não se sentem bem acerca da sua parte física		
		Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	**Mas**	Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas		
		Algumas pessoas sentem-se extremamente confiantes acerca da sua capacidade para manter um exercício regular e a sua condição física	**Mas**	Outras não se sentem tão confiantes acerca da sua capacidade para manter um exercício regular e a sua condição física		
		Algumas pessoas sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo não aparenta a melhor forma física	**Mas**	Outras sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo aparenta sempre excelente forma física		
		Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	**Mas**	Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos		
		Algumas pessoas desejavam poder ter mais respeito pela sua parte física	**Mas**	Outras têm sempre grande respeito pela sua parte física		
		Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	**Mas**	Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas		
		Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria mantêm sempre um elevado nível de condição física	**Mas**	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu nível de condição física não é habitualmente tão elevado		
		Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	**Mas**	Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo		
		Algumas pessoas sentem que não são tão boas como a maioria a lidar com situações que requerem força física	**Mas**	Outras sentem que estão entre as melhores a lidar com situações que requerem força física		
		Algumas pessoas sentem-se extremamente satisfeitas com o tipo de pessoas que são fisicamente	**Mas**	Outras sentem-se por vezes um pouco insatisfeitas com a sua parte física		

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Importância Percepcionada (PIP-P)

Tradução e adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, do *Perceived Importance Profile* (PIP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990).

Até que ponto é importante para si ?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas expressem o nível de importância que atribuem a cada um dos domínios do Physical Self-Perception Profile (PSPP). Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, "vá" para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é "Quase verdade" ou "Realmente verdade" PARA O SEU CASO PESSOAL.

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

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
		Algumas pessoas acham que o facto de serem boas no desporto é de importância vital para elas	**Mas**	Outras acham que o facto de serem boas no desporto não é tão importante para elas		
		Algumas pessoas não acham muito importante manter um elevado nível de condição física	**Mas**	Outras acham que manter um elevado nível de condição física é extremamente importante para elas		
		Algumas pessoas acham que terem uma aparência física atractiva é de importância vital para elas	**Mas**	Outras acham que terem uma aparência física atractiva não é tão importante nas suas vidas		
		Algumas pessoas acham que serem fisicamente fortes não é tão importante para elas	**Mas**	Outras sentem que é extremamente importante para elas serem fisicamente fortes		
		Algumas pessoas acham que terem muito boas capacidades para a prática desportiva não é tão importante para elas	**Mas**	Outras acham que terem um elevado nível de capacidades para a prática desportiva é mesmo importante para elas		
		Algumas pessoas acham que manter a prática regular de exercício físico é de importância vital para elas	**Mas**	Outras acham que manter a prática regular de exercício físico não é de importância vital para elas		

		Algumas pessoas não consideram tão importante gastar muito tempo esforçando-se para manter um corpo atraente	**Mas**	Outras acham que é de importância vital gastar muito tempo esforçando-se para manter um corpo atraente		
		Algumas pessoas acham que serem fortes e terem músculos desenvolvidos/ tonificados é de importância vital para elas	**Mas**	Outras acham que serem fortes e terem músculos bem desenvolvidos/ tonificados não é tão importante para elas		

Muito obrigado pela sua colaboração !

~

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Questionário de Imagem Corporal de Bruchon-Schweitzer (1987)

Adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2003), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir do French Body-Image Questionnaire (Brucho-Schweitzer, 1987).

Consideras o teu corpo como:

	Muito frequentemente	Com alguma frequência	Nem um nem outro	Com alguma frequência	Muito frequentemente	
Não saudável						Saudável
Fisicamente atraente						Não atraente fisicamente
Fonte de prazer						Fonte de desprazer
Feminino						Masculino
Puro, limpo						Impuro, sujo
Medroso						Audacioso
Vazio						Cheio
Algo para ser tocado						Algo para não ser tocado
Indiferente, frio						Carinhoso, amoroso
Exprimindo raiva						Exprimindo calma
Expressivo						Não expressivo
Algo para ser escondido						Algo para ser mostrado
Calma, serenidade						Nervoso, preocupado
Velho						Jovem
Sexy						Não sexy
Frágil						Forte, resistente
Alegre						Triste
Algo para não ser olhado						Algo para ser olhado
Enérgico						Não enérgico

Muito Obrigado pela sua participação!

Anexo 2

Estatísticas Descritivas

Sexo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	102	57,3	57,3	57,3
	Masculino	76	42,7	42,7	100,0
	Total	178	100,0	100,0	

Prática e Não prática

sexo	pratdesp		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Feminino	Sim	GSE	36	25,00	39,00	32,0833	3,75975
		SPORT	36	11,00	21,00	15,3889	2,74931
		COND	36	9,00	22,00	15,4167	3,21047
		BODY	36	9,00	20,00	14,1111	3,09634
		STRENGH	36	9,00	24,00	15,1944	3,02201
		PSW	36	8,00	22,00	15,5833	2,94109
		Valid N (listwise)	36				
	Não	GSE	66	20,00	40,00	31,1364	4,26032
		SPORT	66	8,00	19,00	13,2576	2,63883
		COND	66	7,00	21,00	13,6515	2,68610
		BODY	66	6,00	24,00	14,6212	3,67011
		STRENGH	66	6,00	23,00	13,5455	2,98809
		PSW	66	7,00	24,00	14,5000	3,53988
		Valid N (listwise)	66				
Masculino	Sim	GSE	50	20,00	40,00	31,6000	4,56249
		SPORT	50	10,00	22,00	16,4600	2,62025
		COND	50	10,00	24,00	16,3000	3,09872
		BODY	50	7,00	24,00	15,1000	3,17677
		STRENGH	50	10,00	23,00	15,9000	3,05227
		PSW	50	9,00	24,00	16,2800	3,37482
		Valid N (listwise)	50				
	Não	GSE	26	22,00	40,00	29,6154	4,23393
		SPORT	26	8,00	22,00	15,0000	3,34664
		COND	26	11,00	19,00	14,8846	2,37195
		BODY	26	9,00	21,00	14,3846	2,68443
		STRENGH	26	9,00	21,00	15,1923	3,05966
		PSW	26	8,00	20,00	14,6154	2,96752
		Valid N (listwise)	26				

Imagem corporal

sexo		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Feminino	Aces_Prox	102	8,00	16,00	12,2353	1,48375
	Sat_Insat	102	8,00	20,00	14,4804	1,70457
	Act_Pass	102	8,00	18,00	13,6275	1,97470
	Relax_Tens	102	4,00	15,00	9,6078	1,60542
	Valid N (listwise)	102				
Masculino	Aces_Prox	76	9,00	16,00	12,0658	1,37923
	Sat_Insat	76	9,00	18,00	14,3684	1,71924
	Act_Pass	76	13,00	24,00	18,3158	1,94738
	Relax_Tens	76	6,00	12,00	9,5000	1,43759
	Valid N (listwise)	76				

Anexo 3 - Correlações

Correlações

sexo	Control Variables			GSE	SPORT	COND	BODY	STRENGH	PSW
Feminino	-none-(a)	GSE	Correlation	1,000	-,059	,137	,260	,048	,405
			Significance (2-tailed)	.	,557	,169	,008	,629	,000
			df	0	100	100	100	100	100
		SPORT	Correlation	-,059	1,000	,667	,309	,460	,334
			Significance (2-tailed)	,557	.	,000	,002	,000	,001
			df	100	0	100	100	100	100
		COND	Correlation	,137	,667	1,000	,453	,513	,414
			Significance (2-tailed)	,169	,000	.	,000	,000	,000
			df	100	100	0	100	100	100
		BODY	Correlation	,260	,309	,453	1,000	,342	,643
			Significance (2-tailed)	,008	,002	,000	.	,000	,000
			df	100	100	100	0	100	100
		STRENGH	Correlation	,048	,460	,513	,342	1,000	,371
			Significance (2-tailed)	,629	,000	,000	,000	.	,000
			df	100	100	100	100	0	100
		PSW	Correlation	,405	,334	,414	,643	,371	1,000
			Significance (2-tailed)	,000	,001	,000	,000	,000	.
			df	100	100	100	100	100	0
	PSW	GSE	Correlation	1,000	-,225	-,036	-,002	-,120	
			Significance (2-tailed)	.	,023	,718	,986	,232	
			df	0	99	99	99	99	
		SPORT	Correlation	-,225	1,000	,616	,131	,384	
			Significance (2-tailed)	,023	.	,000	,192	,000	
			df	99	0	99	99	99	

		COND	Correlation	-,036	,616	1,000	,268	,425	
			Significance (2-tailed)	,718	,000	.	,007	,000	
			df	99	99	0	99	99	
		BODY	Correlation	-,002	,131	,268	1,000	,145	
			Significance (2-tailed)	,986	,192	,007	.	,147	
			df	99	99	99	0	99	
		STRENGH	Correlation	-,120	,384	,425	,145	1,000	
			Significance (2-tailed)	,232	,000	,000	,147	.	
			df	99	99	99	99	0	
Masculino	-none-(a)	GSE	Correlation	1,000	,198	,067	,224	,122	,241
			Significance (2-tailed)	.	,087	,564	,052	,296	,036
			df	0	74	74	74	74	74
		SPORT	Correlation	,198	1,000	,649	,573	,309	,718
			Significance (2-tailed)	,087	.	,000	,000	,007	,000
			df	74	0	74	74	74	74
		COND	Correlation	,067	,649	1,000	,568	,286	,656
			Significance (2-tailed)	,564	,000	.	,000	,012	,000
			df	74	74	0	74	74	74
		BODY	Correlation	,224	,573	,568	1,000	,456	,687
			Significance (2-tailed)	,052	,000	,000	.	,000	,000
			df	74	74	74	0	74	74
		STRENGH	Correlation	,122	,309	,286	,456	1,000	,559
			Significance (2-tailed)	,296	,007	,012	,000	.	,000
			df	74	74	74	74	0	74
		PSW	Correlation	,241	,718	,656	,687	,559	1,000
			Significance (2-tailed)	,036	,000	,000	,000	,000	.

			df	74	74	74	74	74	0
	PSW	GSE	Correlation	1,000	,036	-,124	,083	-,016	
			Significance (2-tailed)	.	,757	,289	,481	,890	
			df	0	73	73	73	73	
		SPORT	Correlation	,036	1,000	,339	,158	-,159	
			Significance (2-tailed)	,757	.	,003	,177	,173	
			df	73	0	73	73	73	
		COND	Correlation	-,124	,339	1,000	,213	-,129	
			Significance (2-tailed)	,289	,003	.	,066	,272	
			df	73	73	0	73	73	
		BODY	Correlation	,083	,158	,213	1,000	,120	
			Significance (2-tailed)	,481	,177	,066	.	,305	
			df	73	73	73	0	73	
		STRENGH	Correlation	-,016	-,159	-,129	,120	1,000	
			Significance (2-tailed)	,890	,173	,272	,305	.	
			df	73	73	73	73	0	

a Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

Anexo 4 - Regressão

Model Summary

sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Feminino	1	,643(a)	,414	,408	2,59021
	2	,663(b)	,440	,428	2,54528
Masculino	1	,718(c)	,515	,509	2,32504
	2	,800(d)	,641	,631	2,01559
	3	,831(e)	,691	,678	1,88211
	4	,845(f)	,714	,698	1,82467

a Predictors: (Constant), BODY
b Predictors: (Constant), BODY, STRENGH
c Predictors: (Constant), SPORT
d Predictors: (Constant), SPORT, STRENGH
e Predictors: (Constant), SPORT, STRENGH, BODY
f Predictors: (Constant), SPORT, STRENGH, BODY, COND

Anexo 5 - Análise das componentes principais – sexo Feminino

Total Variance Explained(a)

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4,933	20,553	20,553	4,933	20,553	20,553	4,192	17,466	17,466
2	3,197	13,319	33,872	3,197	13,319	33,872	3,206	13,357	30,823
3	2,072	8,633	42,505	2,072	8,633	42,505	2,494	10,393	41,217
4	1,777	7,405	49,910	1,777	7,405	49,910	2,086	8,694	49,910
5	1,304	5,433	55,343						
6	1,255	5,231	60,574						
7	1,105	4,606	65,180						
8	1,014	4,226	69,406						
9	,888	3,699	73,105						
10	,814	3,391	76,496						
11	,791	3,295	79,791						
12	,660	2,750	82,540						
13	,573	2,388	84,928						
14	,562	2,341	87,270						
15	,487	2,029	89,299						
16	,449	1,872	91,171						
17	,408	1,701	92,872						
18	,372	1,549	94,421						
19	,368	1,532	95,953						
20	,284	1,183	97,136						
21	,231	,964	98,100						
22	,181	,753	98,853						
23	,159	,663	99,516						
24	,116	,484	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.
a sexo = Feminino

KMO and Bartlett's Test(a)

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,608
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	946,568
	df	276
	Sig.	,000

a sexo = Feminino

Rotated Component Matrix(a,b)

	Component			
	1	2	3	4
autopercepção física_1		,497		
autopercepção física_2		,662		
autopercepção física_3			,404	-,587
autopercepção física_4	,571			
autopercepção física_6	,643			
autopercepção física_7	,526			
autopercepção física_8			,596	
autopercepção física_9	,699			
autopercepção física_11				,630
autopercepção física_12		,760		
autopercepção física_13			,701	
autopercepção física_14				
autopercepção física_16	,488			
autopercepção física_17				,789
autopercepção física_18	,600			
autopercepção física_19		,625		
autopercepção física_21		,718		
autopercepção física_22	,655			
autopercepção física_23			,733	
autopercepção física_24	,646			
autopercepção física_26	,519			
autopercepção física_27	,703			
autopercepção física_28			,571	
autopercepção física_29		,637		

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a Rotation converged in 6 iterations.
b sexo = Feminino

Reliability Statistics (total)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,693	,703	10

Reliability Statistics (sport)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,503	,508	3

Reliability Statistics (cond)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,647	,650	3

Reliability Statistics (body)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,682	,690	4

Anexo 6 - Análise das componentes principais – sexo Masculino

Total Variance Explained(a)

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,544	23,101	23,101	5,544	23,101	23,101	4,930	20,541	20,541
2	4,018	16,743	39,844	4,018	16,743	39,844	3,722	15,509	36,050
3	1,931	8,046	47,890	1,931	8,046	47,890	2,408	10,032	46,082
4	1,544	6,434	54,324	1,544	6,434	54,324	1,978	8,243	54,324
5	1,251	5,211	59,535						
6	1,157	4,823	64,358						
7	1,111	4,629	68,987						
8	,980	4,084	73,070						
9	,872	3,633	76,703						
10	,766	3,192	79,895						
11	,661	2,753	82,648						
12	,642	2,676	85,323						
13	,520	2,167	87,490						
14	,452	1,883	89,373						
15	,439	1,828	91,201						
16	,365	1,523	92,724						
17	,338	1,410	94,134						
18	,285	1,186	95,320						
19	,268	1,117	96,437						
20	,231	,961	97,398						
21	,187	,778	98,175						
22	,176	,732	98,907						
23	,135	,563	99,471						
24	,127	,529	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.
a sexo = Masculino

KMO and Bartlett's Test(a)

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,715
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	826,698
	df	276
	Sig.	,000

a sexo = Masculino

Rotated Component Matrix(a,b)

	Component			
	1	2	3	4
autopercepção física_1		,512		
autopercepção física_2		,441		
autopercepção física_3	,689			
autopercepção física_4	,639			
autopercepção física_6	,673			
autopercepção física_7				,452
autopercepção física_8			,681	
autopercepção física_9	,761			
autopercepção física_11		,666		
autopercepção física_12			,667	
autopercepção física_13		,688		
autopercepção física_14	,454			
autopercepção física_16	,656			
autopercepção física_17		,503	,408	
autopercepção física_18	,641			
autopercepção física_19			,680	
autopercepção física_21		,784		
autopercepção física_22	,578	,494		
autopercepção física_23		,683		
autopercepção física_24	,640			
autopercepção física_26			,454	
autopercepção física_27	,493			,725
autopercepção física_28	,629			,414
autopercepção física_29				-,721

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a Rotation converged in 16 iterations.
b sexo = Masculino

Reliability Statistics (total)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,662	,674	10

Reliability Statistics (body)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,711	,712	3

Reliability Statistics (strengh)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,706	,704	4

Reliability Statistics (sport)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,577	,578	3

Anexo 7- Teste de t de pares

Diferenças dos Pares		Média	d.p.	t	df	Sig.
Par 1	Comp. Desportiva – comp. Desportiva2	4,71490	,37044	-,517	161	,606
Par 2	Condição Física – condição Física2	4,13207	,32465	-1,236	161	,218
Par 3	Atracão Corporal – atracção corporal2	4,34658	,34150	-,416	161	,678
Par 4	Força Física – força física2	4,15218	,32623	,435	161	,664
Par 5	Autovalorização Física – autovalorização física2	4,65352	,36562	-,456	161	,649
Par 6	Autoestima Global – autoestima global2	6,17608	,48674	,536	160	,593