

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**



**AUTO-PERCEPÇÕES NO DOMÍNIO FÍSICO: ESTUDO REALIZADO EM
JOVENS ADOLESCENTES NA FAIXA ETÁRIA DOS 13 E 14 ANOS**

Sandra Margarida Antunes Ramalho

**Coimbra
Maio 2004**



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**AUTO-PERCEPÇÕES NO DOMÍNIO FÍSICO: ESTUDO REALIZADO EM
JOVENS ADOLESCENTES NA FAIXA ETÁRIA DOS 13 E 14 ANOS**

**Dissertação com vista à obtenção do grau de Licenciatura
em Ciências do Desporto e Educação Física pela Faculdade
de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade
de Coimbra no ano lectivo 2003 / 2004.**

COORDENADOR:

Professora Doutora Ana Teixeira

ORIENTADOR:

Professor Doutor José Pedro Ferreira



AGRADECIMENTOS

Concluído o nosso estudo, que representa a última etapa de uma longa caminhada de 5 anos, com alguns momentos de desânimo mas também com muitos mais de satisfação, alegria e valorização pessoal, é agora chegada a altura de expressar publicamente os meus maiores agradecimentos a todos aqueles que, de uma maneira ou de outra, me acompanharam e ajudaram ao longo deste último ano, e em especial na realização deste trabalho.

Assim, agradeço em primeiro lugar ao meu orientador, o professor Doutor José Pedro Ferreira, que ao longo deste ano sempre se mostrou disponível para esclarecer as minhas dúvidas e incertezas e que em momento algum, deixou de me apoiar ou ajudar. Agradeço também os valiosos conhecimentos que me transmitiu e sobretudo, a sua competência e excelente orientação sem a qual, tenho a certeza, não teria sido capaz de concluir este trabalho.

Em segundo lugar, agradeço ao meu namorado, pais e irmãos que me conseguiram “aturar” ao longo deste ano, que sempre me apoiaram e nunca me deixaram desanimar.

Também não me posso deixar de agradecer a todos os professores da FCDEF-UC que ao longo destes 5 anos contribuíram de forma decisiva para a minha boa formação bem como aos meus colegas de curso pela amizade que sempre demonstraram.

Por último, uma palavra também de agradecimento aos professores e alunos da Escola Agrupamento Vertical Martim de Freitas, da Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo e ao treinador e jogadores da Equipa de Futebol de 7 da Associação Académica de Coimbra, pela sua enorme disponibilidade e prontidão na aplicação e preenchimento dos questionários.



ÍNDICE GERAL

LISTA DE ANEXOS	VI
LISTA DE FIGURAS	VII
LISTA DE QUADROS	VIII
LISTA DE TABELAS	IX
RESUMO	X
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Situação e pertinência do estudo	2
1.2. Enunciado do problema	2
1.3. Definição dos objectivos	3
1.4. Definição das hipóteses	3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	7
1.1. Introdução	7
1.2. Autoconceito versus Auto-estima.....	7
1.3. Autoconceito e Auto-estima: Da Perspectiva Unidimensional para a Multidimensional.....	10
1.3.1. Modelo de Interpretação do Autoconceito	12
1.3.2. Modelo de Interpretação da Auto-estima	13
1.3.2.1. Auto-estima e Imagem Corporal	14
1.4. Auto-percepções no Domínio Físico e sua Instrumentação	16
1.5. A Adolescência e suas principais alterações	18
1.6. Estudos sobre o Autoconceito Físico em Crianças e Jovens Adolescentes	23
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	30
1. CARACTERIZAÇÃO E SELECÇÃO DA AMOSTRA	30
1.1. Instrumentos e Medidas.....	30



1.1.1. Instrumentarium	30
1.1.2. Definição e caracterização das variáveis em estudo.....	32
1.1.2.1. Variáveis dependentes	32
1.1.2.2. Variáveis independentes	32
1.2. Procedimentos	33
1.3. Análise e tratamento de dados	34
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	35
1.1. Estatística descritiva das variáveis em estudo	35
1.2. Análise Factorial Exploratória.....	39
1.3. Organização Hierárquica do Modelo em Estudo.....	43
1.4. Estatística inferencial das variáveis em estudo.....	46
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	49
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	55
1.1. Conclusões.....	55
1.2. Limitações e futuras recomendações	57
CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA	58
ANEXOS	68



LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Estatística descritiva da variável idade em função do sexo.....	69
Anexo 2 – Estatística descritiva da variável prática desportiva em função do sexo..	70
Anexo 3 – Estatística descritiva da variável modalidade em função do sexo.....	71
Anexo 4 – Estatística descritiva da variável nível desportivo em função do sexo.....	72
Anexo 5 – Estatística descritiva das variáveis do Autoconceito físico em função do sexo.....	73
Anexo 6 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo feminino).....	74
Anexo 7 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo feminino).....	75
Anexo 8 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo masculino).....	76
Anexo 9 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo masculino).....	77
Anexo 10 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo feminino).....	78
Anexo 11 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo feminino).....	79
Anexo 12 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo masculino).....	80
Anexo 13 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo masculino).....	81
Anexo 14 – Correlações parciais (sexo feminino).....	82
Anexo 15 – Correlações parciais (sexo feminino).....	83
Anexo 16 – Correlações parciais (sexo masculino).....	84
Anexo 17 – Correlações parciais (sexo masculino).....	85
Anexo 18 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Atracção Corporal, no sexo feminino.....	86
Anexo 19 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Condição Física, no sexo feminino.....	87
Anexo 20 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Força Física, no sexo feminino.....	88
Anexo 21 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Competência Desportiva, no sexo feminino.....	89
Anexo 22 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Condição Física, no sexo masculino.....	90
Anexo 23 – T-Test em função da variável sexo e prática desportiva.....	91
Anexo 24 – T-Test em função da variável sexo e prática desportiva.....	92
Anexo 25 – Tabela da regressão múltipla, controlando a Auto-Valorização Física, para cada um dos sexos.....	93



LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** – Modelo Hierárquico e Multidimensional do Autoconceito de Shavelson, Hubner e Stanton (1976) 13
- Figura 2** – Modelo Hierárquico da Auto-estima (adaptado de Fox & Corbin, 1989) 14
- Figura 3** – Diferentes constructos da Auto-percepção no domínio físico, medido segundo diferentes níveis de especificidades (Fox, 1998) 18



LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Estudos comparativos da estatística descritiva.....37



LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela das frequências relativas à variável idade em função do sexo.....	35
Tabela 2 – Tabela de frequências relativas à variável prática desportiva, em função do sexo.....	36
Tabela 3 – Tabela de frequências relativas à variável modalidade, em função do sexo.....	36
Tabela 4 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo feminino	39
Tabela 5 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo masculino	40
Tabela 6 – Resumo dos resultados de fidedignidade.....	41
Tabela 7 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo feminino relativamente à Imagem corporal.....	42
Tabela 8 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo masculino relativamente à Imagem corporal.....	42
Tabela 9 – Correlações parciais para o sexo feminino	43
Tabela 10 – Correlações parciais para o sexo masculino	44
Tabela 11 – Tabela de correlações parciais controlando a Auto-Valorização Física, para o sexo feminino.....	44
Tabela 12 – Tabela de correlações parciais controlando a Auto-Valorização Física, para o sexo masculino.....	45
Tabela 13 – Tabela da regressão múltipla, controlando a Auto-Valorização Física para cada um dos sexos	45
Tabela 14 – Grau de significância relativo aos factores, em função da variável independente (sexo).....	46
Tabela 15 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (prática desportiva), para o sexo feminino e masculino.....	47
Tabela 16 – Grau de significância relativo aos factores, em função da variável independente (nível desportivo), para o sexo feminino e masculino.	47



RESUMO

Objectivo do estudo: analisar e apresentar os níveis de Auto-percepção nos diferentes domínios físicos e também, os níveis de Satisfação corporal resultantes da avaliação da Imagem corporal, nomeadamente das percepções, dos sentimentos e das atitudes induzidas pelo corpo das crianças, em função das variáveis independentes – sexo, prática desportiva, nível desportivo e frequência semanal.

Metodologia: A amostra foi constituída por estudantes portugueses (N=200), 100 do sexo masculino ($13,56 \pm 0,50$ anos) e 100 do sexo feminino ($13,48 \pm 0,50$ anos), provenientes de duas escolas e um clube de futebol da região centro, distrito de Coimbra. Antes de aplicar os questionários, foi explicado aos participantes os objectivos e procedimentos do estudo. O C-PSPPp foi ministrado nas escolas, sempre no início de uma aula de educação física e nos clubes, antes do início do treino de futebol, durante cerca de 20 minutos. A análise dos resultados foi feita separadamente para cada um dos géneros. Quanto aos instrumentos de medida utilizados, estes foram dois: o Physical Self-Perception Profile for Children (C-PSPPp) (Whitehead, 1995), traduzido e adaptado à população portuguesa por Ferreira (2002), constituído por 36 itens que permite avaliar as Auto-Percepções nos diferentes domínios físicos: 1 - Competência Desportiva, 2 – Condição Física, 3 – Atracção Corporal, 4 – Força Física, 5 – Auto-Valorização Física e 6 – Auto-Valorização Global, e o Questionário de Imagem corporal de Marilou Bruchon-Schweitzer (1987) – French Body-Image Questionnaire utilizado para procedermos à avaliação da imagem corporal, nomeadamente às percepções, aos sentimentos e às atitudes induzidas pelo corpo das crianças do presente estudo e também traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Ferreira (2003).

O tratamento dos dados estatísticos foi feito através da utilização da estatística descritiva (média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequências e percentagens), a análise factorial exploratória (análise dos componentes principais) de forma a agrupar os diferentes itens em factores e apresentar os valores de fidedignidade de Alpha de Cronbach; as correlações parciais para analisar a relação entre as variáveis em estudo; e, por último, a estatística inferencial, recorrendo à análise de variância – teste T de Student e teste Anova – com o objectivo de



comparar as variáveis dependentes em função das variáveis independentes (sexo e prática desportiva, sexo e frequência semanal e sexo e nível desportivo).

Resultados: Realizado o tratamento estatístico e perante os resultados obtidos, podemos concluir que este estudo encontra suporte para o modelo hierárquico proposto por Fox e Corbin (1989). Verificámos também que existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões das Auto-percepções no domínio físico Competência Desportiva, Força Física, Condição Física e Auto-Valorização Física; existem diferenças significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Competência Desportiva, Condição Física e Auto-Valorização Física para o sexo feminino e entre a variável prática desportiva e a dimensão Auto-valorização Global, para o sexo masculino.

Quanto aos resultados da análise do Body Image Questionnaire, estes não puderam ser analisados, pois os factores propostos por Bruchon-Schweitzer não replicaram na amostra de estudantes portugueses de 13 e 14. Este é também um instrumento que não contempla as diferenças por sexo nem a faixa etária da nossa amostra e como tal, não poderíamos partir de suposições para avaliar os níveis de satisfação corporal destes adolescentes, ficando assim em aberto uma possível definição da avaliação das percepções relativas à Imagem corporal.



CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

O estudo que de seguida vai ser apresentado, realizou-se no âmbito do Seminário do 5º ano da Licenciatura de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e tem como objectivo o estudo das Auto-percepções no domínio físico em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos.

Este estudo pretende avaliar os níveis de Auto-percepção no domínio físico, bem como os níveis de Satisfação com a Imagem corporal resultantes da avaliação das percepções, dos sentimentos e das atitudes induzidas pelo corpo do jovem adolescente, em função das variáveis independentes – sexo, prática desportiva, nível desportivo e frequência semanal.

A razão inerente à escolha deste tema prendeu-se com o facto de existir da nossa parte, um grande interesse em verificar como é que as Auto-percepções se desenvolvem nesta idade e até que ponto os constructos Autoconceito físico e Imagem corporal podem ou não influenciar o modo como os jovens se percebem a si próprios, nomeadamente no domínio físico, bem como o processo de construção da identidade pessoal que ocorre durante toda a adolescência.

Assim, este estudo vai ser apresentado em seis capítulos distintos. O capítulo I (Introdução) apresentará a estrutura global do trabalho, a pertinência deste estudo, o enunciado do problema e a definição dos objectivos e das hipóteses. No capítulo II (Revisão da Literatura) será apresentada a bibliografia na qual fundamentámos este estudo e que incluirá a definição dos principais constructos ligados ao tema, os modelos de interpretação do Autoconceito e Auto-estima, a caracterização da adolescência e suas principais alterações, bem como as Auto-percepções no domínio físico do jovem adolescente.

Seguidamente, no capítulo III será apresentada a metodologia adoptada que atenderá à caracterização da amostra, das variáveis dependentes e independentes, dos instrumentos utilizados e do tratamento estatístico. A apresentação dos resultados acontecerá no capítulo IV de acordo com as técnicas estatísticas utilizadas, enquanto que no capítulo V haverá lugar à discussão dos resultados obtidos.

O capítulo VI abordará, com base nesses mesmos resultados, as principais conclusões a que chegámos bem como as recomendações para estudos futuros. Por



último, temos o capítulo VII que irá apresentar toda a bibliografia consultada e sem a qual não poderíamos ter realizado este estudo. De referir apenas, que algumas das obras mencionadas são citações de outros trabalhos.

1.1. Situação e pertinência do estudo

O desporto e a actividade física encontram-se intimamente relacionados com o desenvolvimento do Autoconceito geral e das suas diferentes dimensões: Autoconceito Académico e Autoconceito não Académico (social, emocional e físico), contribuindo deste modo para um desempenho psicológico e emocional equilibrado do indivíduo, assim como para a sua plena integração na sociedade (Ferreira, 1997). É durante a fase da adolescência que este Autoconceito se vai desenvolver, e onde a prática ou não da actividade física vai ter uma grande influência, em especial no Autoconceito físico.

O presente estudo visa analisar a influência de um conjunto de variáveis de natureza psicológica e física no desenvolvimento das Auto-percepções, nomeadamente no desenvolvimento de determinados sentimentos individuais, como o Autoconceito geral, a Auto-estima, o Autoconceito físico e a Imagem corporal. É ainda importante verificar de que forma estas Auto-percepções evoluem ao longo da adolescência, em especial em jovens adolescentes dos 13 e 14 anos, e de que modo a prática de actividade física pode influenciar estas mesmas Auto-percepções.

1.2. Enunciado do problema

A realização deste estudo tem como principal objectivo analisar a forma como as variáveis independentes (sexo, prática desportiva, nível desportivo e frequência semanal) podem ou não interferir no desenvolvimento do nível de Autoconceito e Auto-estima, mais concretamente nas Auto-percepções no domínio físico, em jovens adolescentes do 3º ciclo com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos. É também nosso objectivo, proceder à avaliação da Imagem corporal, nomeadamente às percepções, sentimentos e atitudes induzidas pelo corpo dos jovens adolescentes do presente estudo.



1.3. Definição dos objectivos

Os objectivos a que nos propomos atingir com este estudo são:

- Verificar se a variável sexo tem influência nas Auto-percepções individuais no domínio físico, em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos;
- Verificar se a variável sexo tem influência na avaliação da imagem corporal, nomeadamente as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo corpo, em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos;
- Verificar se a variável prática desportiva tem influência nas Auto-percepções individuais no domínio físico, em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos;
- Verificar se a variável frequência semanal tem influência nas Auto-percepções individuais no domínio físico, em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos;
- Verificar se a variável nível desportivo tem influência nas Auto-percepções individuais no domínio físico, em jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos.

1.4. Definição das hipóteses

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

- **1H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as dimensões do Autoconceito físico (Competência



Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global);

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

- **2H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e a Imagem corporal, nomeadamente as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo próprio corpo.

- **2H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e a Imagem corporal, nomeadamente as percepções, os sentimentos e as atitudes induzidas pelo próprio corpo.

- **3H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;

- **3H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;

- **4H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo masculino;

- **4H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões do Autoconceito físico



(Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo masculino;

- **5H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência semanal e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;

- **5H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência semanal e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;

- **6H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência semanal e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-valorização Física e Auto-valorização Global) para o sexo masculino;

- **6H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência semanal e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo masculino;

- **7H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;

- **7H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global) para o sexo feminino;



- **8H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-valorização Física e Auto-valorização Global) para o sexo masculino;

- **8H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável nível desportivo e as dimensões do Autoconceito físico (Competência Desportiva, Condição Física, Atracção Corporal, Força Física, Auto-valorização Física e Auto-valorização Global) para o sexo masculino;



CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1.1. Introdução

O capítulo da Revisão da Literatura destina-se à apresentação das principais linhas de orientação científica da temática do Autoconceito, bem como a sua retrospectiva histórica. Esta retrospectiva histórica terá como suporte teórico as diferentes definições apresentadas por vários autores que se encontram directamente ligados a esta temática e que deram um contributo fundamental para o seu desenvolvimento.

A distinção entre os constructos Auto-estima e Autoconceito e seus modelos de interpretação, qual a relação existente entre Auto-estima e Imagem corporal, qual a instrumentação utilizada no estudo das Auto-percepções no domínio físico, quais as principais alterações que ocorrem durante a adolescência, bem como a retrospectiva dos estudos realizados até hoje sobre o Autoconceito físico em crianças e jovens adolescentes, serão também alvo da nossa atenção no decorrer deste capítulo.

1.2. Autoconceito versus Auto-estima

A distinção entre Autoconceito e Auto-estima tem sido um assunto controverso (Wylie, 1979) e apesar da sua utilização, muitas vezes indiscriminada, estes dois termos referem-se a duas entidades psicológicas que reenviam para diferentes formas de avaliação do “self”. Assim, podemos considerar o Autoconceito como uma componente fundamentalmente cognitiva e contextualizada da auto-avaliação, enquanto que Auto-Estima reenvia para uma auto-avaliação mais descontextualizada, possuindo uma componente predominantemente afectiva (Peixoto *et al.*, 1997). Perante isto, torna-se pois necessário definir correctamente cada um destes termos tendo em vista a sua melhor compreensão.

A origem do termo Autoconceito remonta aos inícios do século XX, e muitos foram os autores que têm tentado, ao longo deste tempo, defini-lo.

Segundo Shavelson, Hubner e Stanton (1976), “o Autoconceito não é mais do que a Auto-percepção que cada um faz do meio que o rodeia, com base nas suas experiências e interpretações. O Autoconceito não constitui pois uma identidade no



interior do indivíduo, mas sim um constructo hipotético que se torna especialmente útil na explicação e predição do modo como o indivíduo age. Assim, estas Auto-Percepções influenciam o modo como cada indivíduo age, e por sua vez, a forma como cada indivíduo age também influencia as suas próprias Auto-percepções”. Para Shavelson *et al* (1976), o Autoconceito “é um constructo organizado e estruturado, multifacetado, hierárquico, estável, desenvolvimental, avaliativo e diferenciável”. Esta posição é reforçada e apoiada por autores como Fox (1992) e Marsh (1989, 1994, 1994a).

O termo “self” levou também, muitos autores a relacionarem o Autoconceito com alguns conceitos da metafísica, como “alma” e “espírito”, sendo este entendido como “algo não físico num corpo físico” (Burns, 1986), seguindo uma perspectiva especulativa e não científica. Segundo Burns (1986), o Autoconceito é “constituído por imagens acerca do que nós próprios pensamos que somos, do que pensamos que podemos realizar, do que pensamos que os outros pensam de nós e também, daquilo que gostaríamos de ser”. Esta definição de Autoconceito é apoiada, e de certa forma complementada por Vaz Serra (1988), que refere que o Autoconceito compreende “um fenómeno gradual que resulta da intervenção de diversas variáveis, tais como: o modo como os outros observam o indivíduo, a forma como ele considera o seu próprio desempenho em situações específicas, a comparação do seu comportamento com os seus pares e ainda, com os valores veiculados por grupos normativos”.

Shavelson e Bolus (1982) definem o Autoconceito geral como “a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das suas competências nos diversos domínios”. Esta percepção é construída a partir das experiências do sujeito e das representações sociais dos outros significativos, isto é, tudo aquilo que rodeia o indivíduo é prontamente interiorizado e mantido através de um conjunto de capacidades individuais psicológicas que poderão ser desenvolvidas ao longo do seu crescimento, e que no futuro servirão de apoio para a construção da sua personalidade.

Já Byrne (1984: *cit. in* Moreira, J., 2000) considera que o Autoconceito é a percepção de nós próprios envolvendo as nossas atitudes, sensações e conhecimentos sobre as nossas habilidades, capacidades, aparência e aceitação social. Para Rosenberg (1986: *cit. in* Moreira, J., 2000), o Autoconceito “é a totalidade de pensamentos e sensações de um indivíduo referenciando-se a si próprio como objecto”.



Faria e Fontaine (1990) definiram o Autoconceito em termos gerais como a percepção que o sujeito tem de si próprio e, em termos específicos, como o conjunto de atitudes, sentimentos e conhecimentos acerca das suas capacidades, competências, aparência e aceitabilidade social próprias.

Falando agora da Auto-estima, esta é, segundo Duda (1998), normalmente vista como um constructo global e relativamente estável, que permite avaliar e identificar o grau de satisfação, positivo ou negativo do indivíduo consigo próprio/a, isto é, o que pensa de si, o que sente por si, a imagem que tem de si próprio/a e o grau de bem-estar que sente consigo mesmo/a.

Para Weiss (1987), a Auto-estima representa “a componente avaliativa e afectiva do próprio Autoconceito”, ou seja, diz respeito aos julgamentos qualitativos e às sensações que estão ligados à descrição do “eu”. Segundo Pereira (1991), “é toda uma avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos, em que o sujeito se julga a si próprio, associando valores de “bom” e de “mau” à sua identidade”. Estas avaliações pessoais reflectem as respostas e avaliações que os outros fazem de nós.

A Auto-estima pode então ser encarada como positiva ou negativa de acordo com os aspectos familiares, biológicos, sociais e individuais da nossa própria identidade social, tratando-se da avaliação da informação ocorrida no Autoconceito. Enquanto que o Autoconceito resulta da percepção que nós temos de nós próprios, a Auto-estima resulta da avaliação que fazemos dessas mesmas percepções (Weiss, 1987 & Gallahue, 1989). Assim, apesar de ambos os constructos apresentarem uma ideia comum acerca do “eu”, a Auto-estima aparece como a componente avaliativa que não é incluída nas medidas do Autoconceito, já que se refere a aspectos descritivos do “eu” não contemplando deste modo, qualquer vertente avaliativa.

Também Haywood (1993) apresentou a sua definição de Auto-estima, e segundo ela, esta representa o julgamento pessoal das suas próprias capacidades, significação, sucesso e valorização que cada um transporta para os outros em palavras e em acções.

Fox (2000) acrescenta às definições anteriormente citadas, o facto da Auto-estima ser um dos poucos constructos que adquiriu um uso regular entre o público geral e os vários academistas, sendo também bastante utilizado na imprensa popular. Neste caso, a Auto-estima encontra-se associada à presença ou ausência de saúde e como tal, não é de surpreender que muitas vezes este termo seja visto como



fundamental para o bem-estar mental do indivíduo (Fox, 2000), bem como o indicador chave da estabilidade emocional e de ajuste às adversidades da vida (Sonstrem, 1997), associando-se ainda, a um bem-estar e felicidade subjectivos (Diener, 1984).

Segundo Wylie (1989), uma Auto-estima elevada encontra-se associada a um conjunto de características positivas como a independência, a liderança e a adaptação e resistência ao stress enquanto que uma baixa Auto-estima é normalmente acompanhada por doenças ou desordens mentais, como a depressão, ansiedade e fobias (Baumeidter, 1993) que acabam por ser alvo de muitos anos de terapia (Rogers, 1951).

Em suma, e no que se refere à distinção entre Autoconceito e Auto-estima, Wiley (1974,1979), Damon e Harter (1982) e Harter (1983) concluíram que “embora distintos, o Autoconceito e a Auto-estima são ambos componentes da Auto-percepção, referindo-se o primeiro aos aspectos conotativos e o segundo aos aspectos avaliativos”.

1.3. Autoconceito e Auto-estima: Da Perspectiva Unidimensional para a Multidimensional

O Autoconceito e a Auto-estima foram durante muitos anos considerados constructos unidimensionais e só nos inícios dos anos 80 é que finalmente lhes foi atribuído uma perspectiva multidimensional. Para esta mudança, em muito contribuíram os trabalhos realizados por Harter (1985a); Marsh, Barnes, Cairnes e Tidman (1984); Soule, Drumond e McIntere (1981), que através dos seus estudos demonstraram que as crianças também são capazes de se julgar a elas próprias de modo diferenciado, e de acordo com os diferentes domínios implicados nesse julgamento.

A passagem do modelo unidimensional para o multidimensional procedeu-se de forma lenta e gradual. Assim, apesar de nos anos 60 e 70 terem ocorrido várias tentativas de produzir modelos de compreensão do “eu”, estes raramente eram adoptados pelos estudos empíricos pois os resultados obtidos eram considerados demasiado simplistas e não demonstrativos dos reais valores desses mesmos estudos.



No modelo unidimensional, a análise do Autoconceito ou da Auto-estima era feita a partir da aplicação de questionários como o Questionário da Auto-estima de Coopersmith (Coopersmith, 1967) ou a Escala de Autoconceito para Crianças de Piers-Harris (Piers, 1984). Estes questionários continham questões referentes às capacidades e carácter das pessoas, e as respostas eram dadas através do uso da dicotomia sim ou não.

O modelo ou perspectiva unidimensional demonstrou-se então como algo limitado, responsável pela lenta progressão na compreensão e desenvolvimento do próprio constructo. Este modelo sofreu ainda outras críticas, como o de ser incapaz de medir a Auto-percepção nos diferentes domínios da vida e também de atribuir o mesmo peso aos diferentes elementos constituintes do “eu”, referidos nos questionários. Por todas estas razões, durante alguns anos verificou-se um consenso generalizado: o acesso à Auto-estima e ao Autoconceito do indivíduo através da utilização desta instrumentação estava bastante limitado (Wylie, 1979).

Outra crítica apontada a este modelo e, talvez, uma das mais importantes, foi a de que o modelo unidimensional impossibilitava o reconhecimento do Autoconceito físico como um dos elementos distintos do Autoconceito global, passível de ser avaliado. Este facto levou a que, durante algum tempo, investigadores como Jourard (1953) ou Sonstroem (1976) tentassem isolar e especificar vários aspectos referentes ao Autoconceito físico, mas infelizmente não conseguiram chegar a um consenso e como tal, não foi possível antes do final dos anos 70, início dos anos 80’, considerar o Autoconceito físico como um dos elementos distintos do Autoconceito global.

Em 1982, Harter desenvolve a Perceived Competence Scale for Children, adoptando pela primeira vez uma perspectiva multidimensional, que lhe permitia avaliar não só as capacidades atléticas mas também a aparência física. Mais tarde este instrumento foi modificado e chamado de Modelo de Auto-percepção para Crianças (Harter, 1985a) e este, por sua vez, permitiu o desenvolvimento de modelos semelhantes para adolescentes (Harter, 1988), para estudantes da faculdade (Neemann & Harter, 1986) e para adultos (Messer & Harter, 1986).

Finalmente, com a passagem da perspectiva unidimensional para a perspectiva multidimensional, a informação proveniente da análise da Auto-percepção tornou-se cada vez mais rica e diversificada, possibilitando não só o acesso aos diversos domínios do “eu”, como também contribuir para o estudo da



Auto-estima geral. Também a avaliação das percepções nos diferentes domínios passou a ser feita através do uso de sub-escalas separadas.

1.3.1. Modelo de Interpretação do Autoconceito

Com o aparecimento da multidimensionalidade, surgiram também questões relacionadas com a organização estrutural dos diferentes domínios. Assim, em 1976 Shavelson, Hubner e Stanton elaboraram um modelo que retratava a multidimensionalidade do “eu” segundo uma estrutura hierárquica, e que forneceu as bases para que fossem criados novos instrumentos de avaliação do Autoconceito. Estes autores tiveram a preocupação, aquando da elaboração deste modelo, de abranger um vasto número de características e de apenas sugerir hipóteses já testadas e confirmadas.

O Modelo hierárquico e multidimensional do Autoconceito de Shavelson, Hubner e Stanton (1976) representado na Figura 1, apresenta-nos uma hierarquização do Autoconceito, onde o Autoconceito geral ocupa o topo da hierarquia e se apresenta como o mais estável. Conforme de vai subdividindo o Autoconceito passa a depender mais da especificidade das situações com que o sujeito se confronta e, por isso, decresce o grau de estabilidade.

O Autoconceito Geral é dividido em Autoconceito Académico e Não Académico, subdividido o primeiro ainda em áreas disciplinares particulares como a língua materna, a história, a matemática e as ciências. Quanto ao Autoconceito Não Académico, este pode dividir-se em Autoconceito social, que por sua vez se subdivide em facetas mais específicas como a relação com os pares e a relação com os outros significativos; em Autoconceito emocional, que envolve estados emocionais particulares e em Autoconceito físico, que compreende os aspectos relacionados com a aparência física e a competência física e desportiva. Por último, temos o nível hierárquico mais baixo, que apresenta um número considerável de ramificações relacionadas com a avaliação de comportamentos em situações específicas.

De referir apenas, que de acordo com o contexto do presente estudo, o domínio do Autoconceito físico será aquele que merecerá, da nossa parte, maior atenção e uma análise mais pormenorizada.

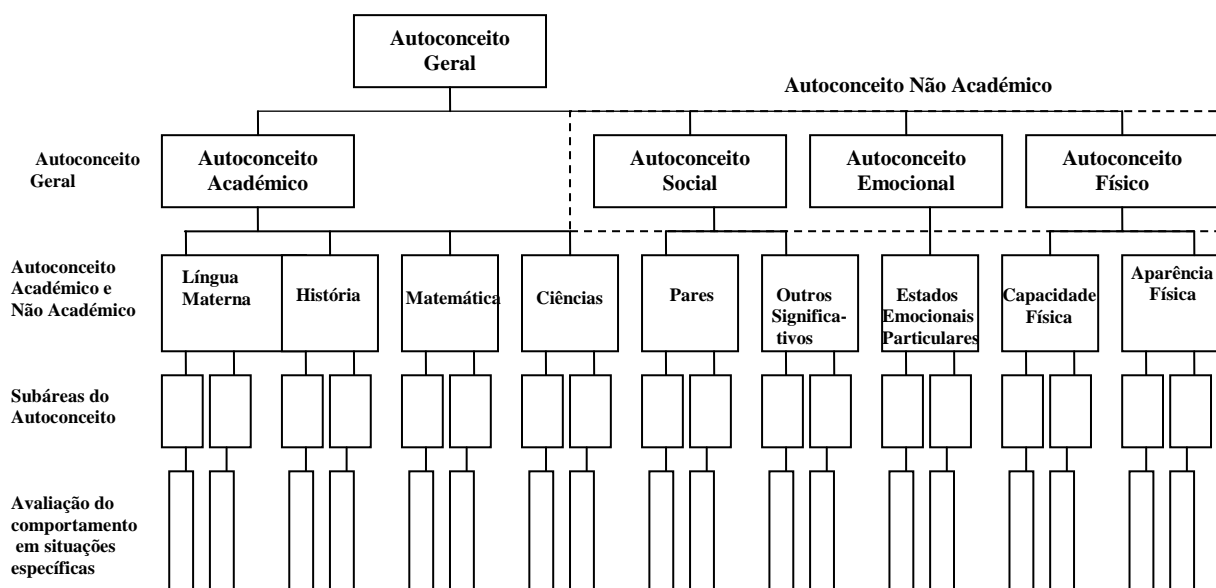


Figura 1 – Modelo Hierárquico e Multidimensional do Autoconceito de Shavelson, Hubner e Stanton (1976)

1.3.2. Modelo de Interpretação da Auto-estima

Os últimos 30 anos ficaram marcados pelas constantes mudanças nas concepções científicas referentes à Auto-estima (Fox, 1998). Assim, tal como já foi referido, a Auto-estima inicialmente foi vista de uma forma muito global e sob uma perspectiva unidimensional (Coopersmith, 1967; Marx & Winne, 1978; Piers, 1969). Contudo, com a passagem da unidimensionalidade para a multidimensionalidade, esta também passou a ser encarada sob uma perspectiva multidimensional, o que segundo Fox e Corbin (1989), representa o maior avanço realizado, até então, nesta teoria. A Auto-estima passou a ser vista como o resultado da agregação de inúmeros e diferentes avaliações do “eu” de acordo com os seus diferentes domínios (Harter, 1982).

Relativamente ao modelo de interpretação da Auto-estima, este foi posteriormente enriquecido, quer pela introdução de novos conceitos hierárquicos (Fox & Corbin, 1989; Marsh & Shavelson, 1985) que levaram a que o Autoconceito se passa-se a organizar segundo uma hierarquia específica, quer pelo desenvolvimento do PSPP (Physical Self-Perception Profile) de Fox e Corbin (1989) que permitiu aceder de forma mais específica às Auto-percepções no domínio físico.

No Modelo hierárquico da Auto-estima (Figura 2), o nível mais alto é representado pela Auto-estima geral que reflecte a percepção que o indivíduo tem



relativamente ao seu próprio valor. O nível intermédio é composto pelos diversos domínios de capacidades, tal como havia sido proposto no modelo de Harter (1982), e que por sua vez se sub-dividem em domínios mais específicos.

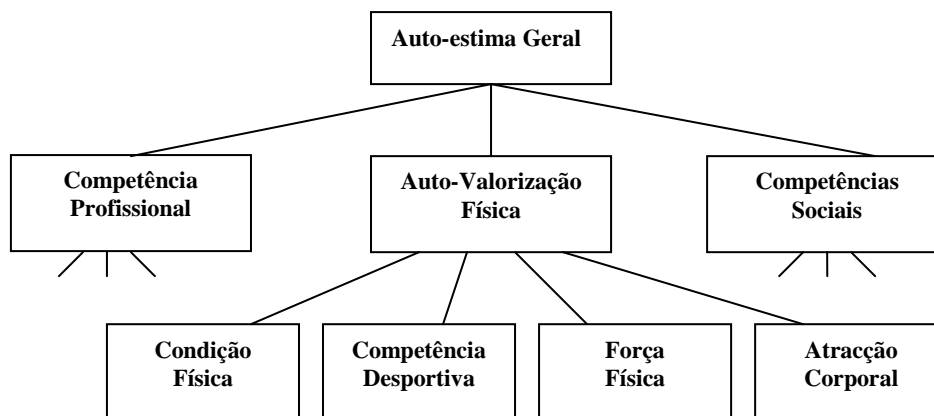


Figura 2 – Modelo Hierárquico da Auto-estima (adaptado de Fox & Corbin, 1989)

1.3.2.1. Auto-estima e Imagem corporal

A Auto-estima, componente avaliativa do Autoconceito também está, em grande parte, dependente da satisfação com a Imagem corporal como nos referem Salusso-Deonier e Schwarzkopf (1991: *cit in* Batista, P., 2000). A aparência física domina a Auto-estima ao longo da vida (Harter, 1988: *cit in* Batista, P., 2000) e é considerada por Fox e Corbin (1988: *cit in* Batista, P., 2000) como o maior contributo para o estudo do Autoconceito físico em adolescentes, de ambos os sexos. Assim, e embora não seja exclusiva da adolescência, a Auto-estima assume um papel muito importante nesta fase, pois este é um período crítico de desenvolvimento da personalidade (Batista, 1995).

A Imagem corporal é definida por McCrea, Summerfield e por Rosen (1982: *cit. in* Batista, 1995), como “a avaliação subjectiva do nosso próprio corpo, associada a sentimentos e atitudes”. Já Fisher (1990: *cit. in* Batista, 1995), referiu-se à Imagem corporal como “a experiência psicológica do nosso próprio corpo”, enquanto Cash (1990: *cit. in* Batista, 1995) acrescenta a esta definição, o facto desta “ser vista a partir de dentro”.

Volkwein e McConatha, (1997: *cit. in* Moreira, 2000), refere-nos que a Imagem corporal pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e os



processos cognitivos, como as crenças, os valores e as atitudes e deste ponto de vista, esta define-se como a representação interna, mental, ou auto-esquema da aparência física de uma pessoa, onde esta aprende a avaliar o seu corpo através da sua interacção com o ambiente, desenvolvendo-se e reavaliando-se durante a vida inteira (Becker, 1999: *cit. in* Moreira, 2000). Na verdade a Imagem corporal é uma entidade multifacetada que abrange três dimensões: física, psicológica e social (Volkwein & McConatha, 1997: *cit. in* Moreira, 2000) e que representa uma importante componente no todo que é o Autoconceito possuído pelo indivíduo.

Associada à Imagem corporal e consequentemente à Auto-estima, encontra-se cada vez mais a actividade física. Alguns autores defendem mesmo que os benefícios da prática de actividade física podem ser notados no Autoconceito, na Auto-estima, na Personalidade, na Confiança, na Imagem corporal e no Ajustamento social, induzindo alterações de comportamento (Folsom-Meek, 1991; Melnick & Mookerjee, 1991; Biddle, 1993). A actividade física parece então, apresentar-se como o caminho a seguir para a obtenção de maiores níveis de satisfação com a Imagem corporal e maior Auto-estima global.

Batista e Vasconcelos (1995: *cit. in* Batista, P., 2000), realizaram um estudo no qual inquiriram 156 adolescentes envolvidas em três níveis diferenciados de actividade física (sem educação física, com educação física, educação física mais desporto e lazer). Os resultados evidenciaram maiores níveis de satisfação com a Imagem corporal e uma elevada Auto-estima nas praticantes de actividade física.

Num estudo similar, Wilkins e Col. (1991: *cit. in* Batista, P., 2000), também confirmaram a existência de uma relação positiva entre satisfação com a Imagem corporal e a Auto-estima, verificando-se valores superiores em atletas relativamente a não atletas. Também Davis (1990: *cit. in* Batista, P., 2000) concluiu que mulheres praticantes de exercício físico apresentavam na globalidade maiores níveis de satisfação corporal e Auto-estima.

A satisfação com a Imagem corporal está assim relacionada com a Auto-estima e com a actividade física, onde os maiores níveis de satisfação devem-se às modificações físicas que a actividade física produz para além das modificações psicológicas positivas que a vivência das actividades físico-desportivas trazem aos seus praticantes (Batista, P., 2000).



1.4. Auto-percepções no domínio físico e sua instrumentação

Com o reconhecimento da multidimensionalidade do Autoconceito, os estudos relativamente aos seus constituintes tornaram-se mais pormenorizados.

Inicialmente, através dos estudos realizados por James (1892) e mais recentemente, pelos de Epstein (1973), Markus e Wurf (1987) e Harter (1996) verificou-se que o “eu” não apresenta uma identidade única mas sim, um sistema dinâmico, constituído por vários domínios e no qual o “eu” físico representa muito mais que um desses domínios.

O “eu” físico pode então ser visto, como algo observável que acarreta consequências positivas e/ou negativas. O modo como nos sentimos com a nossa imagem pública pode determinar e reflectir o modo como nos sentimos connosco próprios em geral, ou seja, reflectir fortes associações entre as auto-avaliações do “eu” físico e a Auto-estima geral (Fox, 1997). Sonstroem e Potts (1996) verificaram também que as Auto-percepções no domínio físico podem ser bastante importantes e que acarretam consigo propriedades de bem-estar mental.

Em conjunto com os avanços alcançados na interpretação da teoria do “eu”, foram-se também desenvolvendo os instrumentos de avaliação desse mesmo “eu”. Até há pouco tempo, a escassez de instrumentos fiáveis e válidos para proceder à caracterização e avaliação do modo como os indivíduos percebem a sua dimensão física, era apontada como uma das principais limitações no desenvolvimento da investigação no domínio das Auto-percepções físicas (Fonseca, A. & Fox, K., 2002).

Até meados dos anos 80 a instrumentação utilizada para avaliar a Auto-estima consistia basicamente em escalas constituídas por vários itens relacionados quer com competências, quer com qualidades que, por sua vez, se relacionam com: características atractivas, ser ou não popular e ser ou não bom na prática desportiva. Estas respostas foram, contudo, consideradas demasiado simplistas para produzirem uma contagem suficientemente credível e como tal, esta técnica acabou por ser criticada por não atender à essência da multidimensionalidade (Marsh, 1997; Wylie, 1989).

Posteriormente, foi feita uma aproximação a um novo perfil de avaliações das Auto-percepções no domínio físico, por meio de sub-escalas que permitiam avaliar diversos aspectos da vida ou dos vários domínios ou competências, como o trabalho,



a família, as amizades e as aparências do indivíduo. Exemplos destas escalas são o *Self-Perception Profiles* de Harter (1988) e o *Self-Description Questionnaire* de Marsh (1992).

Recentemente, foram desenvolvidos e validados dois novos instrumentos que vieram possibilitar uma melhor compreensão das Auto-percepções no domínio físico: o *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) e o *Physical Self-Description Questionnaire* (PSDQ). Estes instrumentos confirmaram, quer a estrutura hierárquica do “eu” físico, quer o facto das Auto-percepções no domínio físico se encontram directamente relacionadas e influenciadas pela prática desportiva.

O PSPP (Fox & Corbin, 1989) é um dos instrumentos mais importantes no estudo das Auto-percepções, tendo sido desenhado especificamente para aceder às Auto-percepções no domínio físico. As suas propriedades psicométricas foram estabelecidas através de diversos estudos publicados que utilizaram diferentes populações e culturas para além da população dos US, como é o caso da população Inglesa (Page *et al.*: *cit. in* Ferreira, J.P.& Fox, K.R., 2002 b) ou Espanhola (Atienza, Balaguer & Moreno, 1997: *cit. in* Ferreira, J.P.& Fox, K.R., 2002 b). O PSPP é constituído por 36 itens que permitem avaliar percepções relacionadas com as Competências Desportivas, a Força Física, a Condição Física, a Atracção Corporal, a Auto-Valorização Física e a Auto-Valorização Global, podendo ser directamente influenciado pelo bem-estar mental e emocional do indivíduo (Carless & Fox, 2003).

Quanto ao PSDQ, este é um questionário que avalia nove elementos do “eu” físico (Marsh, Richards, Johnson, Roche, Tremayne, 1992), do “eu” físico global e da Auto-estima global.

Com o aparecimento destes novos instrumentos, cresceu o interesse em se estudar as Auto-percepções no domínio físico numa faixa etária mais baixa, concretamente em crianças e jovens adolescentes. Contudo, verificou-se que o PSPP utilizado em adultos e jovens universitários não se encontrava apropriado e esta faixa etária e por isso, em 1988 Whitehead e Corbin (*cit. in* Hagger *et. al*, 1998) decidiram dar início a um estudo piloto com a aplicação de um PSPP adaptado para crianças do 7.º e 8.º anos de escolaridade. Este trabalho foi posteriormente continuado por Whitehead (1995), que através dos resultados obtidos conseguiu validar uma nova versão do PSPP, específico para crianças e jovens adolescentes, de seu nome C-PSPP (*Physical Self-Perception Profile for Children*).



Através da utilização destes instrumentos vários investigadores (Fox & Corbin, 1989) identificaram diferentes constructos da Auto-percepção no domínio físico, medido segundo diferentes níveis de especificidades (Figura 3) que facilitavam e ajudavam a interpretar a influência do exercício físico nas Auto-percepções do domínio físico.

Desde a sua publicação, o PSPP foi sendo testado por vários investigadores de diversos países, com o intuito de verificar a sua fiabilidade e validade em diferentes populações. Este instrumento também foi testado em Portugal, e neste caso o PSPP foi traduzido para a língua portuguesa no âmbito de uma cooperação iniciada sob a coordenação de Fonseca, Fox e Almeida (1995), que após a apreciação de um júri constituído por psicólogos, treinadores e tradutores, considerou válida a versão portuguesa do PSPP, denominando-a de Perfil de Auto-percepção física (PSPPp).

		AUTO-ESTIMA	
		Auto-valorização física	
Nível 1	Global		
Nível 2	Domínio		
Nível 3	Sub-domínio	Competência Desportiva	Atractiva
Nível 4	Faceta	Competência Futebolística	Gorda
Nível 5	Sub-Faceta	Habilidades de remate	Gorda nas ancas
Nível 6	Situação específica	Eficácia de marcação	Sentir-se gorda nas ancas, nestas roupas

Figura 3 – Diferentes constructos da Auto-percepção no domínio físico, medido segundo diferentes níveis de especificidades (Fox, 1998)

1.5. A Adolescência e suas principais alterações

Durante várias décadas, o estudo da adolescência foi negligenciado. Esta era vista mais como um período de transição entre a infância e a fase adulta, do que um estado de desenvolvimento que tal como qualquer outro merecia ser estudado (Kazdin, 1993: *cit. in* Siegel, 1995).

Para muitos autores, o período da adolescência é um período de grande instabilidade (Sprinthall & Collins, 1988; Harter, 1999) que representa uma época da vida humana marcada por profundas, e por vezes dramáticas, transformações



fisiológicas, psicológicas, pulsionais, afectivas, intelectuais e sociais, vivenciadas num determinado contexto cultural, e que ocorre por volta da segunda década de vida. Já para Jackson (1993: *cit. in* Siegel, 1995), “a entrada na adolescência significa para muitos jovens entrar num período de grandes alterações, quer ao nível físico, quer ao nível social”.

Hill (1980: *cit. in* Fonseca, 2003), considera que “a Adolescência deve ser 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”.

Segundo Ingersoll (1989: *cit. in* Siegel, 1995), a definição da adolescência passa por dizer que esta “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 não só às exigências da sociedade, mas também preparando-se para as regras do mundo adulto.”

Das várias alterações vivenciadas pelos jovens na adolescência, a primeira de que irei falar, refere-se ao desenvolvimento físico ou pubertário, como também é comumente designada. Assim, a palavra puberdade deriva do latim *pubertas* e refere-se à entrada dos jovens num período de grandes transformações físicas, que no caso das raparigas se inicia com aparecimento da menstruação e nos rapazes, com o aparecimento dos primeiros pêlos púbicos. Contudo, estas duas pequenas transformações são apenas uma amostra das alterações sofridas na adolescência, já que a puberdade é, na verdade, um processo complexo que envolve inúmeras modificações.

Uma das muitas alterações associadas à puberdade é o salto pubertário. Este termo é normalmente utilizado para explicar as alterações de peso e altura sofridas pelos jovens durante a adolescência. No caso dos rapazes, este salto pubertário poderá ocorrer por volta dos 9 anos ou mais tarde, até por volta dos 15 anos, atingindo pico máximo de modificações por volta dos 13 anos. Já nas raparigas, o salto pubertário ocorre mais cedo do que nos rapazes, entre os 7 ou 8 anos, podendo também ocorrer até por volta dos 12, 13 ou 14 anos. Quanto ao pico máximo de transformações de altura e peso, este ocorre por volta dos 11 anos.



Tanner (1978: *cit. in* Fonseca, 2003), deu também especial atenção as diferenças de desenvolvimento entre os géneros e verificou, através de vários estudos longitudinais (Eveleth & Tanner, 1977: *cit. in* Fonseca, 2003), que as raparigas vivenciam o aumento de peso mais cedo que os rapazes. Verificou também que existe uma diferença de cerca de 2 anos no pico de velocidade de crescimento entre rapazes e raparigas, enquanto que a diferença no aparecimento de pêlos púbicos é apenas de 9 meses.

Deve-se contudo referir, que nos últimos anos tem havido algum debate na literatura científica, em torno desta questão da puberdade porque enquanto alguns investigadores referem que nas últimas duas ou três décadas não aconteceram grandes alterações na idade de entrada na puberdade (Leffert & Petersen, 1995) outros, acreditam que alguns dos aspectos relacionados com o processo da puberdade tem começado a surgir mais cedo do que há dez ou vinte anos atrás (Hermann-Giddens *et al*, 1987: *cit. in* Silbereisen, R.K. & Kracke, B., 1993).

Outras das modificações ocorridas na aparência física durante a puberdade é a alteração da capacidade do corpo para desenvolver esforço físico. Durante este período ocorre, entre outras modificações, o crescimento dos músculos, o aumento do tamanho e da capacidade do coração e dos pulmões, que diferem dos rapazes para as raparigas, desenvolvendo-se em maior grau no primeiro caso.

No final da adolescência, as proporções relativas às diferentes formas do corpo são completamente distintas daquilo que eram na infância e alteram-se de modo diferente entre rapazes e raparigas, como já foi referido. Para além das modificações no tamanho e forma do corpo e na capacidade física, que resultam do surto de crescimento dos adolescentes, as transformações que os tornam capazes de procriar constituem as maiores alterações da puberdade. As mudanças nas características sexuais primárias e secundárias são também de extrema importância, sendo as segundas as que reflectem maior diferença entre rapazes e raparigas. Juntamente com as modificações corporais verificadas ao longo do processo de maturação biológica, registam-se também alterações ou evoluções significativas ao nível da imagem corporal (Petersen & Taylor, 1985: *cit. in* Silbereisen, R.K. & Kracke, B., 1993). Rosemberg (1986) 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, devendo-se



este facto ao ideal cultural relativamente à elegância feminina e ao mesamorfismo masculino (*cit. in* Fonseca, 2003). Alguns autores (Koff & Rierdan, 1991: *cit. in* Silbereisen, R.K. & Kracke, B., 1993) verificaram também 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.

Outras das alterações que ocorrem nos jovens com a entrada na adolescência, é a forma como estes lidam com a sua vida social. O tipo de relacionamento que os adolescentes têm com os pais vai alterando-se à medida que o nível de independência destes aumenta (Smetana, 1988; Steinberg & Silverberg, 1986; Noller & Callan, 1991: *cit. in* Jackson, S. & Rodriguez-Tomé, H. 1993). Os pares começam a ocupar um papel central nas diferentes áreas da vida do jovem adolescente (Berndt, 1989; Hartup, 1983: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993) e também começam a ser exploradas novas possibilidades de contacto com os mesmos (Silbereisen & Noack, 1988: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993). A quantidade de tempo dispendido com a família começa a diminuir, enquanto que o tempo passado sozinho ou com os pares, aumenta (Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Larson & Richards, 1991: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993). O interesse em se relacionarem e envolverem com o sexo oposto começa a surgir, podendo este facto acabar por interferir e influenciar a vida social do jovem adolescente (Miller & Simon, 1980; Zani, 1991: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993). O adolescente torna-se mais ciente do ambiente social que o rodeia e das suas possibilidades (Furnham & Stacey, 1991: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993), a escolha da carreira e emprego a seguir torna-se numa das suas principais preocupações (Santili & Furth, 1987; Banks *et al*, 1991: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993) e, é nesta altura que pode ocorrer primeira experiência de emprego (Csikszentmihalyi & Larson, 1984: *cit. in* Jackson, S. *et al*, 1993).

Durante a adolescência, os jovens vão também sofrer alterações ao nível cognitivo. Para Piaget (1960: *cit. in* Harter, 1999), este desenvolvimento cognitivo ocorre segundo quatro estádios: estádio Sensório-Motor (dos 0 aos 28/24 meses); estádio Pré-Operatório (dos 2 aos 7 anos); estádio das Operações Concretas (dos 7 aos 11/12 anos) e estádio das Operações Formais (11/12 anos aos 15/16), sendo sobre este último, que recai o interesse do nosso estudo.

Segundo Piaget, o estádio das operações formais é caracterizado pelo pensamento abstracto e pelo raciocínio hipotético dedutivo. O adolescente



desprende-se do real sem precisar de se apoiar em factos, pode pensar abstractamente e deduzir mentalmente sobre as várias hipóteses que se colocam e é a aquisição deste tipo de pensamento que nos permite uma melhor compreensão das Auto-percepções do adolescente.

Harter (1999) considera que para uma melhor compreensão das alterações cognitivas, temos que atender a três períodos distintos: inícios da Adolescência, meados da Adolescência e finais da Adolescência.

Nos inícios da adolescência começam a tornar-se mais visíveis determinados atributos interpessoais e capacidades sociais que influenciam o modo como interagimos com os outros. Também o “eu” se vai diferenciar durante o período da adolescência (Harter, 1998) sendo influenciado quer pelo contexto social em que o jovem se insere, quer pela forma como indivíduo integra as diferentes regras da sociedade (Gecas, 1972; Grffin, 1981; Harter, 1997; Harter, 1992; Smollar, 1985: *cit. in*, 1999). Um exemplo da variação relativamente aos papéis sociais diferentes, é suportado pelo facto dos jovens poderem estar alegres e turbulentos com os amigos, deprimidos e sarcásticos com os pais, inteligentes, curiosos e criativos como estudantes, e tímidos ou desconfortáveis com pessoas que não conhecem bem.

Muitas das Auto-percepções que surgem durante os inícios da adolescência representam abstrações do “eu”, baseadas na nova capacidade cognitiva de integrar características do traço da personalidade em dimensões mais elevadas do Autoconceito. A capacidade de construir abstrações, reflecte um avanço no desenvolvimento cognitivo do jovem adolescente, sendo que estas representações são altamente diferenciadas, ou seja, são completamente distintas uma da outra (Fischer, 1980; Higgins, 1991: *cit. in* Harter, 1999).

Nos meados da adolescência também ocorrem alterações importantes, as Auto-percepções têm a tendência de aumentar em extensão à medida que os adolescentes se tornam cada vez mais introspectivos e preocupados com o que os outros pensam e esperam deles (Broughton, 1978); Elkind, 1967; Erikson, 1959; Erikson, 1968; Harter, 1990; Lapsley, 1988 e Rosenberg, 1979: *cit. in* Harter, 1999). Durante este período a aceitação reflexiva e inquestionável do “eu” dos períodos anteriores começa a desvanecer-se e o que até agora era considerado como verdade incontestável, começa a tornar-se num problema de auto hipóteses. Verificam-se também mudanças significativas no conceito do “eu”, principalmente à medida que



estes jovens vão adquirindo e incorporando novas regras, o que leva à redefinição do significado deste mesmo conceito.

Uma das consequências naturais do processo maturacional, durante os meados da adolescência, é a dos jovens adolescentes adquirirem a capacidade de realizar comparações entre simples abstrações, isto é, entre diferentes atributos no desempenho do mesmo papel ou no desempenho de diferentes papéis. Fischer (1980: *cit. in* Harter, 1999) designa estas novas estruturas de “abstract mappings” e agora, o adolescente já pode construir novos constructos acerca do “eu”. Contudo, a aquisição deste novo processo cognitivo, leva também à experimentação de outros atributos, como o conflito, a confusão, a contradição e a aflição.

Finalmente, nos finais da adolescência inícios da fase adulta dá-se o aparecimento das auto-representações, referentes a atributos que reflectem crenças, valores e padrões morais, construídos a partir de experiências vividas nos períodos anteriores. Nesta fase os jovens preocupam-se muito menos com o que os outros pensam dele, o que nos leva a acreditar que já adquiriram os seus próprios valores, bem como as suas escolhas pessoais (Damon, 1988: *cit. in* Harter, 1999). Uma outra característica também importante desta fase é a de que os jovens pré-adultos já conseguem compreender situações/atributos contraditórias, sem as julgar apenas como situações/atributos que se opõem uma à outra.

Estudos recentes (Harter, 1999) mostraram que a capacidade de resolver situações/atributos contraditórias pode ser mais difícil para alguns jovens do que para outros e em particular, para as raparigas. A verdade é que as adolescentes mais velhas apresentam um maior número de contradições relativamente aos rapazes, sugerindo que no caso destes últimos, o processo de desenvolvimento cognitivo ainda não terminou.

1.6. Estudos sobre o Autoconceito físico em crianças e jovens adolescentes

Ao longo dos últimos anos, os estudos sobre o Autoconceito físico têm-se multiplicado, o que parece significar que o interesse por este constructo tem vindo a crescer. Assim, o Autoconceito físico define-se como o conjunto de percepções e avaliações que o indivíduo pensa possuir na execução de tarefas motoras e da sua aparência física, desenvolvendo-se ao longo da história de cada um, através de um



processo contínuo de aprendizagem social (Estêvão e Almeida, 1998), que tem na fase da adolescência um lugar privilegiado. O Autoconceito em conjunto com a Auto-estima, formam as duas componentes mais importantes das Auto-percepções no domínio físico.

Como também já foi anteriormente referido, a prática ou não de actividade física pode ser um factor influenciador das Auto-percepções no domínio físico, em especial durante a fase da adolescência. Assim, ultimamente tem havido um grande interesse em estudar a natureza e o nível da actividade física na infância e adolescência, uma vez que se sabe que os hábitos que se adquirem nestas fases vão persistir durante a fase adulta (Armstrong & Biddle, 1992). Para estes estudos, em muito contribuíram os trabalhos realizados por Fox e Corbin (1989) que ao desenvolverem o PSPP permitiram que a componente física do Autoconceito pudesse ser analisada e avaliada, bem como os trabalhos realizados por Whitehead (1995) que adaptou este PSPP a crianças e jovens adolescentes e assim possibilitou o estudo deste mesmo Autoconceito para uma faixa etária mais baixa – PSPP-C –.

De facto, tem-se verificado que a prática regular do exercício físico contribui para o desenvolvimento do Autoconceito, não apenas na sua dimensão física, mas nas suas várias dimensões. Contudo, esta opinião não tem reunido o consenso de todos investigadores, porque se por um lado inúmeros estudos comprovam que a participação em actividades físicas reflecte-se positivamente no Autoconceito físico, (cf. Marsh e Jackson, 1986; Marsh, 1986), por outro lado, o mesmo não sucede com as restantes dimensões do Autoconceito, embora Marsh (1986), num dos seus estudos ter encontrado ligeiras diferenças de Autoconceito, favorecendo os atletas relativamente à dimensão social e de Auto-Estima global.

Perante estes dados, não será pois de estranhar que vários investigadores tenham atribuído um particular relevo ao estudo do Autoconceito enquanto elemento fundamental a ser considerado no domínio da participação desportiva, concretamente na percepção do corpo e das capacidades físicas (Fox, 1990; Fox & Corbin, 1989).

Smith e Stransky (1976: *cit. in* Moreira, J., 2000) realizaram um estudo com o objectivo de avaliar a relação entre prática desportiva e o Autoconceito físico. Neste estudo, foram constituídos dois grupos de adolescentes, com elementos femininos e masculinos, de raça branca e negra, provenientes de diversas classes sociais. Os resultados do estudo levaram o autor a concluir que os praticantes de exercício físico apresentavam um Autoconceito físico mais elevado que os não praticantes. Além



disso, os jovens de raça negra apresentaram um Autoconceito físico superior aos de raça branca.

Já em 1986, Anshell, Muller e Owens (*cit. in* Moreira, J., 2000), realizaram um outro estudo também com o objectivo de analisar as relações entre medidas do Autoconceito e a prática desportiva. O estudo durou 6 semanas e foi realizado num campo de férias desportivas com rapazes com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos. No final do programa verificou-se que apenas existiam diferenças significativas na dimensão do Autoconceito físico.

Em 1988, Whitehead e Corbin deram início a um estudo piloto que consistiu na elaboração e aplicação de um PSPP adaptado a jovens do 7º e 8º anos de escolaridade. Este trabalho foi posteriormente continuado por Whitehead (1995) que com os resultados obtidos validou uma versão do PSPP para crianças, ao qual apelidou de PSPP-C (perfil de Auto-percepções físicas para crianças). O trabalho desenvolvido por Whitehead foi de extrema relevância, dado que ao desenvolver um instrumento mais adequado às Auto-percepções das crianças contribuiu para que estudos futuros obtivessem resultados mais precisos e fiáveis. Assim, Whitehead e Corbin (1988: *cit. in* Hagger, 1998) utilizaram o PSPP-C em adolescentes americanos com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, e demonstraram a validade deste instrumento para crianças e jovens adolescentes. Mais tarde (1991), realizaram outros dois estudos, também com o mesmo objectivo. O primeiro estudo pretendia identificar as propriedades psicométricas do PSPP-C em crianças e adolescentes e os seus resultados demonstraram que havia uma confiança interna adequada. Quanto ao segundo estudo, este teve a participação de 24 sujeitos de uma escola inglesa, todos com 12 anos, e consistia na aplicação do PSPP-C a estas crianças numa aula de educação física, de forma a investigar a relação entre os estudos do PSPP-C e a performance das mesmas numa corrida de endurance. Os resultados deste estudo demonstraram a existência de uma performance significativamente positiva nos seguintes domínios: capacidade física, aptidão física e auto-valorização física e mais uma vez contribuíram para a validação deste instrumento – PSPP-C.

Hopper *et al.* (1991: *cit. in* Moreira, J., 2000) encontrou resultados semelhantes num estudo que realizou anteriormente. Este tinha como objectivo o estabelecimento de relações entre medidas do Autoconceito e a prática desportiva.



No estudo, que decorreu num campo de férias, participaram 54 jovens de ambos os sexos, com idades entre os 8 e os 13 anos e que já tinham alguma prática desportiva na área do futebol. No final das 15 horas previstas para a realização da investigação, concluiu-se que para além das melhorias das habilidades motoras, houve também alterações positivas nas sub-dimensões da aparência física e de Autoconceito futebolístico. O programa provou assim, a existência de uma relação directa entre a prática desportiva e o Autoconceito físico.

Já Biddle *et al.* (1993) descobriram que, em crianças inglesas, a condição física está directamente relacionada com as Auto-percepções físicas de capacidade física, a Aptidão física e a Auto-valorização física. Estes autores verificaram ainda que em contexto desportivo, existem inúmeros desportos que são percebidos como tipicamente masculinos.

Salokun (1994: *cit. in* Moreira, J., 2000) efectuou outro estudo com o propósito de analisar as relações entre medidas do Autoconceito e a prática desportiva de atletas. Os resultados deste estudo reafirmaram as potencialidades atribuídas às actividades físicas, tendo os adolescentes melhorados significativamente, no que diz respeito à Auto-estima Global e ao Autoconceito físico.

Outro estudo realizado também com o intuito de analisar a expressão diferencial do Autoconceito físico em atletas e não atletas, foi realizado por Almeida *et al.* (1996: *cit. in* Moreira, J., 2000). A amostra foi constituída por 103 sujeitos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e ao 15 anos, frequentando este o 3º ciclo do ensino Básico. Cerca de metade dos sujeitos são atletas e a outra metade tinham na Educação Física o único espaço de actividade física normal. Os resultados obtidos evidenciaram que os atletas possuem resultados significativamente superiores aos não atletas nas sub-escalas coordenação, actividade física, competência desportiva, endurance e auto-estima.

Em 1997, Garganta e Maia (*cit. in* Moreira, J., 2000) efectuaram um estudo de modo a pesquisar a eficácia das ginásticas de academia, na alteração das diferentes sub-escalas do Autoconceito físico. A amostra foi constituída por 60 indivíduos do sexo feminino, praticantes de ginástica de academia. Os resultados apontam para alterações significativas no Autoconceito físico, nomeadamente, nas sub-escalas do Autoconceito de corpo e Autoconceito da aptidão física. Em 1998, Hagger *et al* investigaram as Auto-percepções da actividade física em adolescentes



de diferentes sexos e culturas e descobriram que alguns dos sub-domínios das Auto-percepções físicas (capacidade física, aptidão física e força) seriam capazes de distinguir adolescentes mais ou menos activos.

Kowalski *et al* (2000), realizou um estudo com crianças canadianas com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, no qual pretendia verificar a relação existente entre as Auto-percepções no domínio físico e a actividade física. Neste estudo foi aplicado o PSPP de modo a permitir medir os níveis de Condição Física, Competência Desportiva, Aparência Corporal e Auto-Valorização Física. Os resultados mostraram que apesar dos rapazes serem fisicamente mais activos que as raparigas e terem uma maior percepção da competência desportiva e da força, não existem grandes diferenças entre os resultados obtidos em ambos os sexos. Outro dos resultados obtidos foi o de que as Auto-percepções no domínio físico estão directamente relacionadas com a prática do exercício físico e que são mais evidentes em crianças mais velhas. Já em 2002, um estudo realizado por Hannus com crianças da Estónia, também com idades compreendidas entre os 11 e 14 anos, com o intuito de analisar a relação existente entre o tipo de exercício praticado (moderado ou intenso) e as Auto-percepções obtidas, obteve os mesmos resultados que os verificados no estudo anterior.

Raudsepp *et. al* (2002), realizaram um estudo com o intuito de analisar a relação entre as Auto-percepções físicas e a actividade física em crianças e adolescentes (11-14 anos), utilizando o C-PSPP, e concluíram que os rapazes eram fisicamente mais activos que as raparigas e que isto se devia ao facto de os rapazes durante o salto pubertário desenvolverem massa muscular, ao passo que nas raparigas se verifica um aumento da massa adiposa devido ao aparecimento dos caracteres sexuais secundários, o que leva por outro lado, à diminuição da produção de força.

Como referem Almeida, Maia e Fontoura (1997: *cit in* Faria, L. & Silva, S., 2000) e Weiss (1993: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), o Autoconceito físico influencia a qualidade da motivação dos indivíduos, a sua persistência e a aquisição de níveis de sucesso desejados, nas mais diversas modalidades desportivas. Contudo, também o carácter mediático da prática de qualquer exercício físico e a sua forte aceitação social contribuem de forma decisiva para a melhoria do Autoconceito físico.



O exercício físico, como nos relata Mcpherson (1994: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), parece evidenciar cada vez mais uma mistura de desafio, jogo, relaxamento, socialização e construção, promovendo a cooperação e a interacção entre todos os seus intervenientes, proporcionando também a vivência de situações de sucesso, permitindo não só o desenvolvimento do bem-estar psicológico, mas também o Autoconceito físico. Assim, um indivíduo que evidencia um Autoconceito físico elevado, encara a possibilidade de praticar novas actividades físicas e até mesmo, realizar mudanças em outras áreas da sua vida, de modo a lidar com elas de uma forma mais positiva. Estes indivíduos atribuem, com maior probabilidade, o sucesso nas suas actividades às suas capacidades, e o insucesso à falta de sorte ou à disposição do momento, enquanto que os indivíduos que possuem um Autoconceito físico negativo ou baixo atribuem, com maior probabilidade, o insucesso às suas incapacidades, reduzindo assim, as possibilidades de mudança pessoal, pois o sucesso é atribuído a factores variáveis e incontroláveis pelo próprio sujeito e o fracasso, a factores estáveis e incontroláveis (Faria, L. & Silva, S., 2000).

Verificou-se também, que em situações com resultados positivos o indivíduo com um Autoconceito físico elevado tende atribuir a si próprio os resultados obtidos e a não aceitar que os mesmos sejam atribuídos à influências de outras pessoas ou a factores de sorte ou do acaso, enquanto que em situações com resultados negativos, este tende a atribuí-los a outras pessoas ou circunstâncias, de modo a assim, preservar o seu Autoconceito físico. Também Marsh e Jackson (1986: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), nos diz que os praticantes que apresentam um fraco Autoconceito físico, revelam menor capacidade para enfrentar as dificuldades externas e estão mais sujeitos a reacções de ansiedade.

Num estudo realizado por Ponte, Portugal, Barroso e Neves (1991: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), foi analisada a influência da prática desportiva no Autoconceito físico, mediante a variação do rendimento obtido e da modalidade praticada. Foram observadas diferenças significativas no Autoconceito entre o grupo praticante e o grupo não praticante, tendo apresentado o grupo que praticou exercício físico, valores mais elevados de Autoconceito físico.

Sabendo que o Autoconceito físico se subdivide nas percepções do indivíduo acerca da sua aparência física e das suas capacidades, estas determinam directamente o aumento ou diminuição do Autoconceito físico do sujeito. Como nos referem, Hatfield, Vaccaro e Benedict (1985: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), os indivíduos



atraentes fisicamente e com maior capacidade física alcançam maior popularidade, tratamento preferencial e mais atributos positivos do que indivíduos menos atraentes. Devido aos diferentes conceitos de beleza física atribuídos aos indivíduos, o facto de ser considerado mais ou menos atraente pela sociedade, pode promover diferenças no Autoconceito físico. De facto, como vários estudos têm demonstrado (Lerner, Karabenik & Stuart (1973); Markus (1977); Simmons (1989: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), a atracção física correlaciona-se positivamente quer com o Autoconceito geral, quer com o Autoconceito físico.

De um modo geral, os indivíduos que possuem um sentido mais positivo das suas capacidades físicas tendem a evidenciar um maior Autoconceito físico e também uma maior Auto-estima global. O Autoconceito físico apresenta-se então, como um forte indicador da valorização do ser humano, ao permitir que este se exprima de forma positiva nas mais variadas concepções e aspirações pessoais.

No que se refere às actividades físicas e segundo Finkenber e Teper (1991: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), Garcia (1989: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000) e Marsh e Jackson (1986: *cit. in* Faria, L. & Silva, S., 2000), o Autoconceito físico parece ser um elemento facilitador da concretização de objectivos que passam pela selecção e participação em exercícios de grupo, bem como em programas individuais com vista a melhorar a expressão da aptidão física e, possivelmente, a aparência física.



CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. CARACTERIZAÇÃO E SELECÇÃO DA AMOSTRA

Para a realização deste estudo, foram inquiridos um total de 200 indivíduos, 100 do sexo masculino e 100 do sexo feminino, todos com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos. Nos rapazes, a média de idades é de $13,56 \pm 0,50$, enquanto que nas raparigas é de $13,48 \pm 0,50$ anos.

Os indivíduos que constituem a amostra deste estudo, frequentam o Agrupamento Vertical Martim de Freitas, a Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo e a Equipa de Futebol de 7 da Associação Académica de Coimbra, todos situados na região Centro e pertencentes ao Distrito de Coimbra.

1.1. Instrumentos e Medidas

1.1.1. Instrumentarium

Para a realização do estudo em questão, foi aplicada à amostra uma bateria de testes que englobam instrumentos de medida que visam avaliar as Auto-percepções no domínio físico, e que passo a descrever:

- **Ficha de dados biográficos:** a utilização desta ficha tinha como objectivo, a obtenção dos dados biográficos de cada um dos indivíduos participantes no estudo, proporcionando assim, uma ampla recolha de informação necessária a caracterização da amostra. Os aspectos considerados relevantes para este estudo foram os seguintes:

- **Dados biográficos:** nome, idade, data de nascimento, sexo;

- **Dados relativos à pratica desportiva:** se pratica ou não alguma modalidade desportiva fora das actividades curriculares escolares, qual é essa modalidade, há quanto tempo a pratica, com que frequência e qual o nível de competição;

- **Outros dados:** local de recolha de informação e data dessa mesma recolha.



• **Perfil de Auto-percepção Física (C-PSPPp):** o Physical Self-Perception Profile for Children (C-PSPPp) é um instrumento multidimensional, constituído por 36 itens que permitem avaliar as Auto-percepções nos diferentes domínios físicos (Whitehead, 1995): 1 - Competência Desportiva, 2 – Condição Física, 3 – Atracção Corporal, 4 – Força Física, 5 – Auto-Valorização Física e 6 – Auto-Valorização Global, e que foi traduzido e adaptado à população portuguesa por Ferreira (2002).

As sub-escalas 1, 2, 3 e 4, destinam-se a obter informações acerca de domínios específicos do Autoconceito físico, enquanto que as sub-escalas 5 e 6, medem o nível global de Auto-valorização física do indivíduo.

◆ Sub-escala 1 – *Competência Desportiva*, à qual correspondem os itens: 1, 7, 13, 19, 25 e 31.

◆ Sub-escala 2 – *Condição Física*, à qual correspondem os itens: 2, 8, 14, 20, 26, 32.

◆ Sub-escala 3 – *Atracção Corporal*, à qual correspondem os itens: 3, 9, 15, 21, 27 e 33.

◆ Sub-escala 4 – *Força Física*, à qual correspondem os itens: 4, 10, 16, 22, 28, e 34.

◆ Sub-escala 5 – *Auto-Valorização Física*, à qual correspondem os itens: 5, 11, 17, 23, 29 e 35.

◆ Sub-escala 6 – *Auto-Valorização Global*, à qual correspondem os itens: 6, 12, 18, 24, 30 e 36.

Em qualquer uma destas sub-escalas, a resposta varia de acordo com uma escala composta por quatro categorias (e.g., “*Realmente verdade para mim*” e “*Quase verdade para mim*”), duas para cada uma das afirmações contrárias. Esta estrutura de quatro possibilidades foi utilizada de modo a reduzir as respostas socialmente desejáveis (Fox, 1998), sendo que o indivíduo selecciona primeiramente o tipo de pessoa que o descreve e só depois selecciona o nível em que julga estar incluído. Os resultados são pontuados de 1 (um) a 4 (quatro) pontos.

Serão pontuados de 1 (um) a 4 (quatro) pontos, os itens 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 23, 26, 28, 31, 33, 35 e 36 enquanto que os itens 1, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 32, e 34 serão pontuados de 4 (quatro) a 1 (um), sendo a classificação final obtida através do somatório dos diferentes itens, em que,



quanto maior for o valor alcançado, melhor será o nível de Autoconceito Físico do indivíduo.

- **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 por Ferreira (2003), é um instrumento multidimensional do tipo Likert e foi utilizado para procedermos à avaliação da imagem corporal, nomeadamente às percepções, aos sentimentos e às atitudes induzidas pelo corpo das crianças do presente estudo.

Este instrumento é constituído por 19 (dezanove) itens no qual os participantes respondem a pares de adjectivos bipolares que usam o formato de Likert de 5-pontos, a resposta varia de acordo com uma escala de cinco categorias: “*Muito frequente*” e “*Com alguma frequência*”, duas para cada uma das afirmações contrárias, havendo uma quinta opção de resposta “*nem um nem outro*”. Os resultados são pontuados de um a cinco.

1.1.2. Definição e caracterização das variáveis em estudo

1.1.2.1. Variáveis dependentes

- **Nível de Auto-percepções no domínio físico:** variável qualitativa do tipo nominal, que representa um dos domínios do Autoconceito Geral, de acordo com a revisão da literatura já descrita neste estudo. Esta variável refere-se, especificamente, às Auto-percepção do domínio físico (Aparência física e Aptidão física) de cada indivíduo.

- **Nível de satisfação com a Imagem corporal:** variável nominal qualitativa que representa a percepção e satisfação do indivíduo relativamente à imagem que tem do seu corpo.

1.1.2.2. Variáveis independentes

- **Sexo:** variável qualitativa, que se apresenta em duas categorias, masculino e feminino.



- **Prática desportiva:** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece a distinção entre os indivíduos que praticam desporto e aqueles que não praticam.
- **Frequência semanal:** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece a distinção do número de vezes que os indivíduos praticam desporto por semana.
- **Nível desportivo:** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece a distinção entre os diferentes níveis dos indivíduos que praticam desporto (lazer, regional, nacional, internacional e olímpico).

1.2. Procedimentos

Na primeira reunião com o orientador, ficou decidido que faixa etária cada uma das alunas da FCDEF iria estudar. Assim, e neste caso específico, o estudo incidirá sobre crianças com 13 (treze) e 14 (catorze) anos de idades, e terá como objectivo avaliar as Auto-percepções no domínio físico e o nível de Satisfação corporal destas mesmas crianças.

Definida a faixa etária, o próximo passo foi o de identificar o local e a população constituintes da amostra deste estudo. Procedeu-se então à selecção de indivíduos com idades compreendidas entre os 13 (treze) e 14 (catorze) anos, de ambos os sexos, em turmas do 7º ano do Agrupamento Vertical Martim de Freitas e da Escola Básica 2/3 Ciclos Dr. Pedrosa Veríssimo, do 8º e 9º anos do Agrupamento Vertical Martim de Freitas e da Equipa de Futebol de 7 da Associação Académica de Coimbra.

Para a recolha da amostra, foram aplicados aos alunos, no início e/ou final da aula/treino, os dois instrumentos já mencionados (PSPP-C e BIQ). Esta recolha decorreu durante o mês de Dezembro e foi feita mediante um contacto directo com os alunos/jogadores, no qual lhes era explicado o objectivo do estudo em questão, toda a confidencialidade inerente ao mesmo, e o modo como o questionário deveria ser preenchido.

Recolhida a amostra, o passo seguinte foi o de introduzir os dados no computador, mais especificamente no programa de computador denominado de SPSS, e fazer o seu tratamento estatístico para posterior análise.



1.3. Análise e tratamento de dados

Os dados obtidos através da aplicação dos inquéritos (Perfil de Auto-percepção Física – PSPP-C e Nível de Satisfação Corporal – BIQ), serão tratados em computador através do programa SPSS 11.0 for WINDOWS, versão Copyright © 2000 SPSS, Inc. Toda a informação recolhida, bem como os resultados da aplicação das técnicas estatísticas utilizadas, serão apresentadas em anexo.

Será também utilizada a estatística descritiva, que apresentará o cálculo dos diversos parâmetros como a média e o desvio padrão para as medidas de tendência central. Posteriormente, e de forma a agrupar os diferentes factores de acordo com os valores e as percentagens de cada variável, utilizaremos a análise factorial exploratória (AFE), com rotação viramax dos itens correspondentes às escalas mencionadas.

Por último, também foram utilizadas a análise de variância – Anova e o teste T de Student – para comparar essas mesmas variáveis em estudo.



CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Ao longo do capítulo que se segue, irão ser apresentados os resultados estatísticos resultantes da análise dos dados recolhidos através das duas escalas de medida utilizadas: o Physical Self-Perception Profile for Children (PSPP-C) – Perfil de Auto-Percepção no Domínio Físico em Crianças e a Body-Image Questionnaire (BIQ) – Questionário da Imagem Corporal.

Em primeiro lugar, apresentar-se-ão os dados das variáveis referentes à estatística descritiva (média, desvio padrão, máximos e mínimos) e posteriormente, os dados referentes à análise factorial exploratória (AFE), às correlações parciais e à estatística inferencial das variáveis independentes em estudo (sexo, prática desportiva, frequência semanal e nível desportivo).

1.1. Estatística descritiva das variáveis em estudo

A apresentação dos parâmetros referentes à estatística descritiva tem por objectivo descrever e analisar, de forma mais objectiva, as variáveis em estudo e assim permitir uma interpretação mais fidedigna dos resultados obtidos pela aplicação dos instrumentos utilizados nesta investigação.

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

Sexo	N	Max.	Min.	\bar{X}	d.p
Feminino	100	14	13	13,48	0,50
Masculino	100	14	13	13,56	0,50
Total	200				

Como se pode verificar pela tabela 1, a amostra deste estudo é composta por duzentos indivíduos, 100 do sexo masculino e 100 do sexo feminino. Ambos os sexos apresentam idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, com uma média de idades no sexo masculino de $13,56 \pm 0,50$, enquanto que a do sexo feminino é de $13,48 \pm 0,50$ anos.



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

Sexo	Prática Desportiva	Frequência
Feminino	Sim	43
	Não	57
	Total	100
Masculino	Sim	64
	Não	36
	Total	100

Relativamente à prática desportiva, podemos verificar que do total dos 200 indivíduos que constituem a nossa amostra, 107 praticam actividade física enquanto 93 não praticam. Destes 107 indivíduos que praticam actividade física, 43 pertencem ao sexo feminino e 64 ao sexo masculino, o que nos leva a dizer que neste estudo, são mais os indivíduos do sexo masculino envolvidos no mundo desportivo do que do sexo feminino.

Quanto ao nível de prática desportiva, estes indivíduos realizam-no por lazer (9 do sexo feminino e 7 do sexo masculino) ou por diferentes níveis de competição: nível regional (27 indivíduos do sexo feminino e 41 do sexo masculino), nacional (22 indivíduos, 6 do sexo feminino e 16 do sexo masculino) e internacional, (8 indivíduos, 1 do sexo feminino e 7 do sexo masculino).

Tabela 3 – Tabela de frequências relativas à variável modalidade, em função do sexo.

Sexo	Modalidade	Frequência	Sexo	Modalidade	Frequência
Feminino	Futebol	9	Masculino	Futebol	20
	Natação	9		Natação	7
	Ballet	2		Ballet	1
	Equitação	1		Equitação	1
	Badminton	1		Badminton	2
	Ténis	5		Ténis	5
	Dança jazz	1		Basquetebol	4
	Voleibol	3		Ginástica acrobática	1
	Basquetebol	3		Futsal	6
	Ginástica acrobática	3		Andebol	1
	Andebol	2		Rugby	3
	Dança	1		Judo	5
	Body jump	1		Ciclismo	1
	Karaté	2		Hóquei	2
			BTT	1	



A tabela 3 mostra-nos as modalidades mais e menos preteridas pelos jovens praticantes de actividade física, para cada um dos sexos. Assim, em ambos os sexos as duas modalidades mais praticadas são o futebol e a natação. No sexo feminino temos para cada uma destas modalidades 9 praticantes, enquanto que para o sexo masculino, os praticantes de futebol são 20 e os de natação, 7 praticantes.

Quanto às modalidades com menos praticantes, temos para o sexo feminino a Dança Jazz, a Equitação, o Body Jump e a Dança, todas com um único/a praticante, enquanto que para o sexo masculino a Ginástica Acrobática, o Ballet, a Equitação, o Andebol, o Ciclismo, o BTT e o Kung Fu aparecem como as modalidades com um praticante.

De seguida expomos o quadro 1, que apresenta uma síntese da média dos scores obtidos por vários autores (Ferreira & Fox, in press; Crocker *et al.*, 2000; Whitehead, 1995; Ferreira, Fonseca & Costa 2004) em diferentes estudos, através da aplicação do Physical Self-Perception Profile (PSPP) e do Physical Self-Perception Profile for Childrens (C-PSPP).

Quadro 1 – Estudos comparativos da estatística descritiva

Estudo	Nosso estudo C-PSPP			Ferreira e Fox (in press) PSPP			Whitehead (1995) C-PSPP			Crocker (2000) PSPP			Ferreira, Fonseca e Costa (2004) C-PSPP			
	N	- X	d.p	N	- X	d.p	N	- X	d.p	N	- X	d.p	N	- X	d.p	
Feminino	Comp. Desportiva	100	13,6	3,40	255	13,8	3,13	256	15,6	4,08	246	14,4	3,10	265	13,9	3,16
	Condição Física	100	14,3	3,21	255	14,2	3,22	256	16,9	4,08	246	15,4	2,95	265	15,1	3,43
	Atracção Corporal	100	14,5	3,27	255	13,4	3,51	256	14,8	4,32	246	12,9	3,35	265	14,6	3,71
	Força Física	100	14,0	3,58	255	13,9	3,07	256	15,3	3,72	246	13,7	3,10	265	14,3	2,92
	Auto-Val. Física	100	15,1	3,19	255	14,1	3,54	256	16,9	4,02	246	15,3	3,25	265	15,8	3,39
Masculino	Comp. Desportiva	100	15,6	3,09	255	16,3	3,33	256	18,1	3,78	246	15,7	3,15	265	14,9	3,20
	Condição Física	100	16,8	3,54	255	16,1	3,49	256	18,0	4,08	246	15,4	3,10	265	15,9	3,46
	Atracção Corporal	100	15,1	3,31	255	15,5	3,25	256	16,2	3,84	246	13,6	3,00	265	15,2	3,72
	Força Física	100	15,8	3,34	255	15,2	3,09	256	17,1	3,96	246	14,6	3,20	265	15,3	3,17
	Auto-Val. Física	100	16,4	3,76	255	16,2	3,41	256	18,7	3,60	246	16,1	3,10	265	16,4	3,37



O nosso estudo teve por base uma amostra de 200 indivíduos, 100 do sexo masculino com média de idades de $13,56 \pm 0,499$ anos e 100 do sexo feminino com média de idades de $13,48 \pm 0,502$ anos. Por sua vez, Ferreira e Fox (in press) utilizou uma amostra de 480 indivíduos, 255 do sexo feminino com média de idade de $16,82 \pm 1,07$ e 225 do sexo masculino com média de idade de $17,43 \pm 0,64$. Whitehead (1995) baseou o seu estudo numa amostra de 256 indivíduos do sexo feminino com média de idade de $15,0 \pm 4,50$ e 249 do sexo masculino com média de $16,08 \pm 4,02$ e Crocker (2000) usou uma amostra de 246 indivíduos do sexo feminino com média de idade de $11,7 \pm 1,20$ e 220 do sexo masculino com média de idade de $11,7 \pm 1,30$. Por fim, Ferreira, Fonseca e Costa (2004) estudou uma amostra de 265 indivíduos, 265 do sexo feminino com média de idade de $11,89 \pm 1,01$ e 265 do sexo masculino, com média de idades de $11,98 \pm 1,06$.

Ao procedermos à análise do quadro, verificamos que de acordo com os valores da média e desvio padrão dos scores referentes às diferentes dimensões dos estudos por nós apresentados, (Ferreira & Fox, in press; Crocker *et al.*, 2000; Whitehead, 1995, Ferreira, Fonseca & Costa, 2004) (ver quadro 1) para todas as dimensões, o sexo masculino apresenta valores de média superiores aos do sexo feminino.

Verificámos também, que dos estudos que utilizaram Physical Self-Perception Profile for Childrens (C-PSPP), aquele que apresenta um N total de amostra e média de idades mais semelhante ao nosso, é o estudo realizado por Ferreira, Fonseca e Costa (2004) e que se compararmos os valores de média e desvio padrão obtidos nas várias condições verificamos que estes se apresentam bastante semelhantes. Comparativamente com o estudo de Whitehead (1995), os nossos valores de média e de desvio padrão apresentam-se relativamente mais baixos.

Por último, constatámos que os valores de média e de desvio padrão para o sexo masculino no estudo de Ferreira e Fox (in press) são mais elevados do que os valores encontrados no estudo de Crocker (2000) e que no sexo feminino estas diferenças de score também se verificam.



1.2. Análise Factorial Exploratória

Passamos agora a apresentar os resultados obtidos através da análise factorial exploratória (análise dos componentes principais com rotação viramax) e os pesos obtidos para cada item em cada um dos factores correspondentes aos instrumentos utilizados, o Physical Self-Perception Profile for Children (C-PSPP) e o Body Image Questionnaire (BIQ).

A realização deste tipo de análise, 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, seguida dos resultados de fidedignidade.

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

Sub-escala	Itens	F1 (loadings)	F2 (loadings)	F3 (loadings)	F4 (loadings)
Atracção Corporal	1, 13, 3, 15, 21, 27	.72; .42; .51; .59			
Competência Desportiva	7, 19, 20, 25, 31, 33		.54; .48; .47; .77		
Condição Física	25, 2, 8, 14, 26, 32, 10			.46; .65; .49; .62 .73	
Força Física	9, 4, 16, 28				.50; .70; .67
Eigenvalue		2,96	2,86	2,74	2,46
% Variance		12,31	11,91	11,40	10,23
Cum. % Var.		12,31	24,22	35,63	45,85

Analisando a tabela 4 relativamente à percentagem de variância explicada, verificamos que para estes quatro factores, a variância total explicada no sexo feminino é de 45,9%. Os resultados da análise factorial exploratória, permitem-nos identificar todas as dimensões propostas por Fox & Corbin (1989) para o PSPP –



Condição Física, Competência Desportiva, Força Física e Atracção Corporal – correctamente definidas por um mínimo de três itens por factor.

Tabela 5 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo masculino

Sub-escala	Itens	F1 (loadings)	F2 (loadings)	F3 (loadings)	F4 (loadings)
F1	1, 3, 8, 10, 13, 15, 21, 22,25, 34	.51;.74;.46;.70; .54;.47;.67;.69; .57;.77			
F2	2, 9, 31, 33		.55; .48;.82; .74		
Condição Física	8, 14, 16, 20, 28			.59; .83; .74; .41; .46	
F4	7, 26, 27, 32				-.53; .66; .59; .65
Eigenvalue		4,41	2,83	2,78	2,26
% Variance		18,38	11,79	11,59	9,41
Cum. %Var.		18,38	30,17	41,76	51,17

Em relação ao sexo masculino e após a análise da tabela 5, verificamos que os quatro factores resultantes da análise factorial exploratória apresentam uma variância total explicada em 51,2%. Contudo e ao contrário do verificado no sexo feminino, apenas a dimensão Condição Física surge correctamente definida com um mínimo de três itens por factor – F3 –. Tal facto deve-se à existência de um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings) que fez com que os diferentes itens caíssem em factores que à partida não seria de esperar. Esta situação é bem visível na tabela 5, onde podemos identificar as dimensões Competência Desportiva, Força Física e Atracção Corporal com um mínimo de três itens correctamente definidos, mas integrados num mesmo factor – F1. Destas três dimensões, a Força Física é aquela que apresenta os loadings mais elevados. Estes resultados vêm de encontro aos resultados obtidos anteriormente por Ferreira e Fox (2002 e 2003) para a população portuguesa, para o sexo masculino.



Para analisar a consistência interna do instrumento, foram ainda calculados os valores relativos ao Alpha de Cronbach e à correlação inter-item, cujos resultados passamos a apresentar já de seguida.

Tabela 6 – Resumo dos resultados de fidedignidade

Sexo	Factor	\bar{X}	d.p	Variância	Alpha de Cronbach	Correlação inter-item
Feminino	Atracção Corporal	9,62	2,49	6,18	0,68	0,34
	Competência Desportiva	7,19	1,91	3,63	0,49	0,25
	Condição Física	11,64	2,86	8,19	0,69	0,30
	Força Física	6,84	1,77	3,13	0,56	0,30
Masculino	Condição Física	8,53	2,03	4,13	0,65	0,38

Os resultados apresentados na tabela 6, mostram-nos que para o sexo feminino as quatro dimensões apresentam valores de correlação inter-itens bastante baixos, variando entre os 0,25 e 0,34. A dimensão Atracção Física apresenta o valor mais alto com 0,34. Quanto aos valores de Alpha de Cronbach, tanto o Atracção Física como o Condição Física apresentam valores bastantes aceitáveis, com respectivamente 0,68 e 0,69. A dimensão Competência Desportiva é aquela que apresenta o valor mais baixo com 0,49 enquanto que o Força Física se situa nos 0,56.

Relativamente ao sexo masculino, apenas uma dimensão apareceu correctamente definida – Condição Física. A sua correlação inter-item é relativamente baixa (0,38), embora o Alpha de Cronbach (0,65) seja bastante aceitável.



Tabela 7 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo feminino relativamente à Imagem corporal

Sub-escala	Itens	F1 (loadings)	F2 (loadings)	F3 (loadings)	F4 (loadings)
F1	2, 3, 6, 8, 15	.49; .41; .73; .60			
F2	4, 5, 17		.67; .77; .62		
F3	7, 9, 10, 12, 14, 16, 18			.62; .50; .71; .52;.45; .49; .42	
F4	2, 11, 13				.54; .45; .74
Eigenvalue		2,65	2,34	2,13	1,93
% Variance		13,95	12,30	11,22	10,17
Cum. % Var.		13,95	26,25	37,47	47,64

Ao analisarmos a tabela 7 relativamente à análise dos componentes principais para o sexo feminino do questionário de Imagem corporal, verificamos que estes apresentam um total de variância explicada de 47,6%. Contudo, devido à existência um elevado número de pesos cruzados, não foi possível identificar nenhuma das dimensões pretendidas com um mínimo de três itens por factor.

Tabela 8 – Análise dos componentes principais – valores próprios, % da variância explicada e % da variância acumulada no sexo masculino relativamente à Imagem corporal

Sub-escala	Itens	F1 (loadings)	F2 (loadings)	F3 (loadings)	F4 (loadings)
F1	2, 3, 8, 19	.61; .81;.73; .52			
F2	6, 7, 9, 10, 12		.51;.65;.82;.71;.54		
Actividade/ Passividade	1, 4, 5, 14, 16			.67;.63;.45;.64;.56	
F4	11, 13, 17				.57; .73; .71
Eigenvalue		2,86	2,82	2,40	2,07
% Variance		15,07	14,84	12,63	10,87
Cum. % Var.		15,07	29,91	42,54	53,40

Relativamente à análise dos componentes principais para o sexo masculino do questionário de Imagem corporal, e após a análise da tabela 8, verificamos que os quatro factores resultantes da análise factorial exploratória apresentam uma variância



total explicada em 53,4%. Contudo e ao contrário do verificado no sexo feminino, uma das dimensões – Actividade/Inactividade – aparece correctamente definida com um mínimo de três itens por factor. Quanto às restantes dimensões, a existência de um elevado número de pesos cruzados (cross-loadings) fez com que os diferentes itens caíssem em factores que à partida não seria de esperar, não permitindo a sua correcta definição por um mínimo de três itens por factor.

1.3. Organização Hierárquica do Modelo em Estudo

Passamos agora a apresentar a organização hierárquica do modelo em estudo, de forma a aferir se este modelo vai, ou não, de encontro ao modelo proposto por Fox e Corbin (1989). Para tal, foram calculadas as correlações stepwise e partial correlation de modo a verificar a organização hierárquica do modelo, qual a relação entre os sub-domínios e a Auto-estima global, bem como verificar se a Auto-Valorização Física é ou não uma variável preditora.

Tabela 9 – Correlações parciais para o sexo feminino

Sexo Feminino						
	Competência Desportiva	Condição Física	Atracção Corporal	Força Física	Auto-Val. Física	Auto-Val. Global
Competência Desportiva	1,000	0,5035**	0,4702**	0,5071**	0,5576**	0,2160*
Condição Física		1,000	0,3923**	0,3957**	0,4378**	0,2954**
Atracção Corporal			1,000	0,4040**	0,6338**	0,3151**
Força Física				1,000	0,5057**	0,2247*
Auto-Valorização Física					1,000	0,4743**
Auto-Valorização Global						1,000

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

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



Tabela 10 – Correlações parciais para o sexo masculino

Sexo Masculino						
	Competência Desportiva	Condição Física	Atração Corporal	Força Física	Auto-Val. Física	Auto-Val. Global
Competência Desportiva	1,000	0,5953**	0,5833**	0,5779**	0,5617**	0,6345**
Condição Física		1,000	0,5262**	0,5933**	0,5450**	0,4625**
Atração Corporal			1,000	0,5139**	0,5625**	0,5089**
Força Física				1,000	0,5896**	0,4326**
Auto-Valorização Física					1,000	0,5508**
Auto-Valorização Global						1,000

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

Ao analisarmos os resultados das correlações parciais para ambos os sexos apresentados nas tabelas 9 e 10, verificamos a existência de várias correlações entre as diferentes variáveis que constituem as Auto-percepções no domínio físico. Assim, para o sexo feminino, apenas as associações Competência Desportiva/Auto-Valorização Global e Força Física/Auto-Valorização Global apresentam correlações significativas para $p \leq 0,05$, todas as restantes apresentam correlações significativas para $p \leq 0,01$. Quanto ao sexo masculino, este apresenta para todas as associações, correlações significativas para $p \leq 0,01$. De salientar também que em ambos os sexos, os valores de correlação existentes entre as diferentes sub-escalas e o Auto-Valorização Física são superiores aos valores verificados entre estas mesmas sub-escalas e os Auto-Valorização Global.

Tabela 11 – Tabela de correlações parciais controlando a Auto-Valorização Física, para o sexo feminino

Sexo Feminino					
	Competência Desportiva	Condição Física	Atração Corporal	Força Física	Auto-Valorização Global
Competência Desportiva	1,000				
Condição Física	0,3475**	1,000			
Atração Corporal	0,1819	0,1651	1,000		
Força Física	0,3143**	0,2246*	0,1250	1,000	
Auto-Valorização Global	-0,0663	0,1109	0,0213	-0,200	1,000

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



Tabela 12 – Tabela de correlações parciais controlando a Auto-Valorização Física, para o sexo masculino

Sexo Masculino					
	Competência Desportiva	Condição Física	Atração Corporal	Força Física	Auto-Valorização Global
Competência Desportiva	1,000				
Condição Física	0,4164**	1,000			
Atração Corporal	0,3909**	0,3169**	1,000		
Força Física	0,3693**	0,4016**	0,2729**	1,000	
Auto-Valorização Global	0,4709**	0,2319*	0,2884**	0,1600	1,000

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

De modo a reforçar os resultados anteriormente obtidos, e também a confirmar a existência de uma organização hierárquica do modelo, analisámos as sub-escalas do Autoconceito Físico, controlando a variável Auto-Valorização Física. Assim, verificámos que os valores de correlação entre a Auto-Valorização Global e as restantes sub-escalas, quando controlada a Auto-Valorização Física, diminuem ou se extinguem. Este facto vem mais uma vez confirmar a teoria de que as várias sub-escalas apresentam uma relação mais forte com a Auto-Valorização Física do que com Auto-Valorização Global.

Tabela 13 – Tabela da regressão múltipla, controlando a Auto-Valorização Física para cada um dos sexos

Sexo	Preditores	R	R ²
Feminino	Atração Corporal	0,63	0,40
	Atração Corporal, Competência Desportiva	0,70	0,49
	Atração Corporal, Competência Desportiva, Força Física	0,72	0,52
Masculino	Força Física	0,59	0,35
	Força Física, Atração Corporal	0,66	0,44
	Força Física, Atração Corporal, Competência Desportiva	0,68	0,47

Também a regressão múltipla encontrou suporte para a organização hierárquica e multidimensionalidade do modelo em estudo. Assim, pelos resultados



apresentados na tabela 13, verificamos que para o sexo feminino, as Auto-percepções no domínio físico são preditas em 52% pelo Atracção Corporal, Competência Desportiva e Força Física. Já no sexo masculino, estas Auto-percepções são preditas pelas mesmas condições – Força Física, Atracção Corporal e Competência Desportiva – mas em apenas 47%.

1.4. Estatística inferencial das variáveis em estudo

De seguida passamos a apresentar os resultados relativos à comparação entre as variáveis dependentes Competência Desportiva, Atracção Corporal, Força Física, Condição Física, Auto-Valorização Física e Auto-Valorização Global e as variáveis independentes sexo, prática desportiva, nível desportivo e frequência semanal.

A tabela 14 apresenta os resultados referentes ao grau de significância relativos às diferentes dimensões do Autoconceito físico, em função da variável sexo.

Tabela 14 – Grau de significância relativo aos factores, em função da variável independente (sexo)

Factor	N	t	df	sig
Competência Desportiva	200	-4,349	198	0,00
Condição Física	200	-5,209	198	0,00
Força Física	200	-3,720	198	0,00
Auto-Valorização Física	200	-2,695	198	0,08

Através dos resultados obtidos pelo teste T de Student (tabela 14), verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões Competência Desportiva (0,00), Condição Física (0,00), Força Física (0,00) e Auto-Valorização Física (0,08) em função do sexo, para uma probabilidade de erro associado de $p \leq 0,05$.



Tabela 15 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (prática desportiva), para o sexo feminino e masculino

Sexo	Factor	N	t	df	sig
Feminino	Competência Desportiva	43	3,257	98	0,002
	Condição Física	43	3,440	98	0,001
	Auto-Valorização Física	43	2,202	98	0,030
Masculino	Auto-Valorização Global	64	2,466	98	0,015

A análise da tabela 15, referente ao grau de significância das diferentes dimensões do Autoconceito físico em função da variável independente prática desportiva, permite-nos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, no que diz respeito às dimensões Competência Desportiva (0,002), Condição Física (0,001) e Auto-Valorização Física (0,030) entre indivíduos do sexo feminino praticantes e não praticantes de actividade física regular, para uma probabilidade de erro associada de $p \leq 0,05$.

Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à dimensão Auto-Valorização Global (0,012) entre os indivíduos do sexo masculino, praticantes e não praticantes de actividade física regular, também para uma probabilidade de erro associada de $p \leq 0,05$.

A tabela 16 apresenta o grau de significância relativo às dimensões do Autoconceito físico, em função da variável nível competitivo, para o sexo feminino e masculino.

Tabela 16 – Grau de significância relativo aos factores, em função da variável independente (nível desportivo), para o sexo feminino e masculino.

Sexo	Factor	Sum of Squares	df	Mean Square	F	sig
Feminino	Competência Desportiva	150,86	3	50,29	5,65	0,003
	Força Física	64,09	3	21,36	3,20	0,03
Masculino	Auto-Valorização Global	114,64	3	38,21	3,01	0,04



Os resultados obtidos através da análise de variância (Anova) (tabela 16) mostram-nos que existem diferenças estatisticamente significativas, quanto ao nível desportivo, entre indivíduos do sexo feminino praticantes de actividade física regular, nomeadamente nas dimensões Competência Desportiva (0,003) e Força Física (0,03), para uma probabilidade de erro associada de $p \leq 0,05$. Já no sexo masculino, estas diferenças ao nível desportivo entre os praticantes de actividade física regular, apenas se verifica na dimensão Auto-Valorização Global (0,04) também para uma probabilidade de erro associada de $p \leq 0,05$. Contudo, devido ao facto de um dos grupos não apresentar o número de elementos suficientes, não foi possível identificar estatisticamente em qual dos quatro níveis desportivos – Lazer, Regional, Nacional ou Internacional – estas diferenças se verificam.

Relativamente à frequência semanal, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, quer para o sexo feminino quer para o sexo masculino, em nenhuma das dimensões das Auto-percepções no domínio físico.



CAPITULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente capítulo destina-se à discussão dos resultados apresentados no capítulo IV, de forma objectiva e sucinta, estabelecendo também associações com estudos referenciados na revisão da literatura.

A estatística descritiva mostra-nos em primeiro lugar, que numa amostra de duzentos indivíduos, cem do sexo feminino e cem do sexo masculino com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos, existem 43% de indivíduos do sexo feminino e 66% do sexo masculino (ver tabela 2) que estão envolvidos na prática desportiva, e que esta é realizada sobretudo ao nível regional. Estes resultados vão de encontro aos resultados alcançados por Raudsepp *et. al* (2002), que no seu estudo verificou a existência de um maior envolvimento do sexo masculino no universo desportivo quando comparado com o sexo feminino. Em segundo lugar, verificámos que as modalidades mais praticadas pelos indivíduos do sexo feminino são a natação (9%), o futebol (9%), o ténis (5%) e o basquetebol (3%), enquanto que para os indivíduos do sexo masculino, o futebol é sem dúvida o desporto de eleição, com 20% dos praticantes. Estes resultados vão também de encontro aos resultados obtidos por Marivoet (1998: *cit in* Marivoet 2001) que através de um estudo efectuado a jovens portugueses com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos, concluiu que as modalidades mais praticadas pelo sexo feminino são o futebol, o basquetebol e a natação, enquanto que a modalidade mais praticada pelo sexo masculino, é o futebol.

Verificámos também que os valores da média e desvio padrão dos scores relativos às diferentes dimensões dos estudos por nós apresentados (Ferreira e Fox, *in press*; Crocker *et al.*, 2000; Whitehead, 1995, Fonseca e Costa, 2004) (ver quadro 1), evidenciam para todas estas dimensões, valores de média mais elevados no sexo masculino do que no sexo feminino. Estas diferenças reiteram a ênfase proposta por Fox (1990), que sustenta a necessidade da análise das Auto-percepções no domínio físico ser invariavelmente conduzida por sexo.

Por último, aferimos que o estudo que apresenta um **N** total de amostra e média de idades mais semelhante ao nosso, é o estudo realizado por Ferreira, Fonseca e Costa (2004) e, que se compararmos os valores de média e desvio padrão obtidos nas várias condições, verificamos que estes são bastante semelhantes. Já em comparação com o estudo realizado por Whitehead (1995), verificámos que os



valores de média e de desvio padrão do nosso estudo se apresentam relativamente mais baixos.

A Análise Factorial Exploratória do C-PSPP, mais concretamente à análise das componentes principais da nossa amostra, revelou a existência de quatro factores que explicam 45,9% da variância total para o sexo feminino (ver tabela 4), e de um factor que explica 51% da variância total, para o sexo masculino (ver tabela 5). Os nossos valores são, tanto para o sexo feminino como para o sexo masculino, muito inferiores aos valores apresentados pelos estudos de Ferreira e Fox (in press) (47,9% para o sexo feminino e 53,2% para o sexo masculino) e de Whitehead (1995) (64,4% para o sexo feminino e 60,1% para o sexo masculino). Comparativamente com o estudo de Ferreira, Fonseca e Costa (2004), os nossos valores apresentam-se mais elevados tanto para o sexo feminino como para o sexo masculino, já que estes são respectivamente, de 40,8% e 37,8%.

A análise dos componentes principais do C-PSPP revelou-nos uma estrutura factorial bastante estável para o sexo feminino, com poucos casos de pesos-cruzados que possibilitaram que cada item saturasse de forma clara em apenas um dos factores. Assim, no sexo feminino foram identificados as quatro dimensões – Atracção Corporal, Competência Desportiva, Condição Física, e Força Física – correctamente definidas por um mínimo de três itens por factor. Relativamente ao sexo masculino, a análise dos componentes principais revelou-nos uma estrutura factorial menos estável, onde apenas um dos factores foi identificado – Condição Física –. Este facto pode ser explicado pela existência de um elevado número de pesos-cruzados (cross-loadings), que fez com que vários itens caíssem em factores que à partida não seria de esperar. Esta situação sucedeu com as dimensões Competência Desportiva, Força Física e Atracção Corporal que apesar de apresentarem um mínimo de três itens correctamente definidos, se incluíram todos num mesmo factor – F1. Destas três dimensões, a Força Física é aquela que apresenta os loadings mais elevados.

Estes resultados vão de encontro aos resultados obtidos por Ferreira e Fox (2002 e 2003) que dizem que para a população portuguesa do sexo masculino as análises factoriais exploratórias e as análises confirmatórias revelam maiores diferenças e menores valores de adaptação dos índices de ajustamento dos modelos.



Consideramos então, que para este grupo são ainda precisos estudos complementares que clarifiquem melhor o comportamento destes indivíduos.

Analisando agora a consistência interna do instrumento utilizado, através do cálculo dos valores relativos ao Alpha de Cronbach dos itens respeitantes às escalas do C-PSPP (ver tabela 6), verificámos que apesar de terem sido identificados os quatro factores no sexo feminino e um factor no sexo masculino, os valores de Alpha de Cronbach do nosso estudo quando comparados com o estudo de Whitehead (1995), são consideravelmente inferiores. Assim, enquanto que os valores do nosso estudo variam entre os 0,49-0,69 para o sexo feminino e os 0,65 no sexo masculino, os valores de fidedignidade do estudo de Whitehead (1995) variam entre os 0,86-0,90 e os 0,80-0,88, respectivamente. Perante estes resultados podemos afirmar que os valores de fidedignidade apresentados revelam uma baixa consistência interna do instrumento utilizado.

Relativamente à análise dos componentes principais do Body Image Questionnaire (BIQ), verificámos nas tabelas 7 e 8 a existência de um elevado número de pesos-cruzados, para ambos os sexos, que apenas permitiram a definição clara de um único factor com um mínimo de três itens – Actividade/Passividade – para o sexo masculino. Assim, o instrumento por nós utilizado não permitiu dar resposta às hipóteses 2H0, 2H1 formuladas aquando da introdução, uma vez que os factores propostos por Bruchon-Schweitzer (1987) não replicaram na amostra de estudantes portugueses, com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos.

Perante estes resultados, parece-nos pois importante mencionar dois aspectos inerentes à validação deste instrumento, que podem de certo modo, justificar os resultados por nós alcançados.

O primeiro aspecto a mencionar, prende-se com a validação do Body Image Questionnaire de Bruchon-Schweitzer (1987) para a população francesa, que contou com uma amostra de 600 indivíduos, com idades compreendidas entre os 10 e os 40 anos. Como podemos verificar, a faixa etária utilizada para validar o BIQ é bastante abrangente, e em nada se assemelha à faixa etária do nosso estudo (13 e 14 anos), pelo que não seria válido proceder-mos à análise das percepções, sentimentos e atitudes induzidos pelo corpo do jovem adolescente através deste instrumento. Por outro lado, também está comprovado que as Auto-percepções são susceptíveis à faixa etária, alterando-se consideravelmente durante os diferentes períodos da



adolescência, e que estas se vão tornando mais estáveis à medida que os adolescentes se aproximam da fase adulta (Harter, 1999). Quanto à Imagem corporal, esta define-se como a representação interna, mental, ou auto-esquema da aparência física de uma pessoa, onde aprende a avaliar o seu corpo através da sua interação com o ambiente, desenvolvendo-se e reavaliando-se durante a vida inteira (Becker, 1999:*cit. in* Moreira, 2000).

O segundo aspecto prende-se com o facto do BIQ ter sido validado sem atender às diferenças por sexo, contrariando as propostas de vários investigadores, que apontam para a importância crucial de se contemplar esta variável (Crocker, Eklund & Kowalsky, 2000; Fox, 1990; Eklund, Whitehead & Welk, 1997; Hagger, Ashford & Stambulova, 1988; Welk, Corbin & Lewis, 1995; Whitehead, 1995). De acordo com Lutter (1996), a imagem corporal é muito mais problemática para as raparigas do que para os rapazes, e como tal, há uma tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o sexo feminino, numa mesma idade (Jacob, 1994).

Por todas as razões anteriormente mencionadas, não foi possível procedermos à análise dos níveis de satisfação com a Imagem corporal na nossa amostra.

No que diz respeito à estrutura hierárquica do modelo original, Fox e Corbin (1989) esboçaram quatro condições que favorecem o suporte para verificar a estrutura hierárquica: a) a Auto-Valorização Física deve demonstrar uma maior relação com a Auto-Valorização Global em todas as sub-escalas do PSPP; b) as quatro sub-escalas do PSPP devem demonstrar uma relação mais forte com a Auto-Valorização Física do que com a Auto-Valorização Global; c) o relacionamento entre as quatro sub-escalas do PSPP e Auto-Valorização Global deve ser largamente reduzida ou extinguida quando os efeitos da Auto-Valorização Física são removidos estatisticamente ou quando controlados pelas correlações parciais; d) 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 assim de encontro às condições sugeridas por Fox (1989), permitindo-nos aceitar a organização hierárquica do modelo para a população portuguesa. Através da análise das tabelas 9 e 10 referentes às correlações entre as variáveis em estudo, verificámos que: a) para o sexo



feminino, a Auto-Valorização Física apresenta uma relação mais forte com a Auto-Valorização Global em todas as sub-escalas do C-PSPP. Relativamente ao sexo masculino, esta condição apenas não se verifica na sub-escala Competência Desportiva; b) os valores de correlação existentes entre as diferentes sub-escalas e a Auto-Valorização Física são superiores aos valores obtidos entre os mesmos e a Auto-Valorização Global; c) os valores de correlação entre a Auto-Valorização Global e as diferentes sub-escalas do C-PSPP são largamente reduzidos ou extinguidos quando controlamos a variável mediadora, Auto-valorização Física; d) quando os efeitos da Auto-Valorização Física são removidos, a relação entre as quatro sub-escalas é menor.

Suporte adicional para a organização hierárquica e multidimensionalidade do modelo em estudo foi ainda obtido através dos resultados da regressão múltipla (stepwise) que demonstraram que para o sexo feminino, as Auto-percepções no domínio físico são preditas em 52% da variância total da Auto-Valorização Física, pela Atracção Corporal, Competência Desportiva e Força Física. Quanto ao sexo masculino, as Auto-percepções no domínio físico são preditas pelas mesmas dimensões – Força Física, Atracção Corporal e Competência Desportiva – mas em apenas 47% da variância total da Auto-Valorização Física. Verificamos assim, que a interacção destas três variáveis explicam, em ambos os casos, cerca de metade das relações existentes entre a Auto-Valorização Física e as sub-escalas do C-PSPP. Quanto à dimensão Condição Desportiva, esta não apresenta qualquer contributo para as Auto-percepções dos inquiridos neste estudo.

A análise da estatística inferencial das variáveis em estudo, permitiu-nos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas Auto-percepções no domínio físico em função da variável independente sexo, nomeadamente nas dimensões Competência Desportiva (0,00), Condição Física (0,00), Força Física (0,00) e Auto-Valorização Física (0,08) (ver tabela 14), pelo que aceitamos a hipótese alternativa 1H1 refutando a hipótese nula 1H0.

Refutamos totalmente a hipótese 3H0 e aceitamos a hipótese 3H1, já que foram identificadas diferenças estatisticamente significativas no sexo feminino entre as dimensões Competência Desportiva (0,002), Condição Física (0,001), Auto-Valorização Física (0,030) e a variável independente prática desportiva. Quanto ao sexo masculino estas diferenças apenas ocorreram na dimensão Auto-Valorização



Global (0,012), ambos para uma probabilidade de erro associada de $p \leq 0,05$, pelo que também refutamos a hipótese 4H0 e a aceitamos a hipótese 4H1.

Podemos então dizer que os efeitos da prática desportiva nos sentimentos individuais relativos ao domínio físico são mais visíveis nas raparigas do que nos rapazes, e que uma possível explicação para esta situação, pode dever-se ao facto das raparigas serem, por norma, mais sedentárias que os rapazes, (Kowalski *et. al*, 2000; Malina & Bouchard, 1991) e como tal, quando praticam actividade física despertam nelas outros centros de interesse associados à parte física do seu corpo. Em contrapartida, os rapazes são mais activos e por esse facto, não atribuem uma importância tão grande a estas questões do domínio físico, pelo menos, com um nível de especificidade tão grande como o das raparigas. Outra possível explicação para as diferenças na prática desportiva entre os sexos é, segundo alguns autores (Deaux, 1976; Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), o papel das influências culturais e familiares nas percepções que as mulheres têm acerca das suas capacidades e aptidões desportivas e atléticas.

Por último, verificámos que no nosso estudo, a frequência semanal não influencia as Auto-percepções no domínio físico em nenhum dos sexos, pelo que aceitamos as hipóteses 5H0 e 6H0, refutando as hipóteses 5H1 e 6H1. Quanto às hipóteses formuladas relativamente ao nível desportivo, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas para o sexo feminino nas dimensões Competência Desportiva e Força Física, enquanto que para o sexo masculino a única diferença verificou-se ao nível da dimensão Auto-Valorização Global. Deste modo, aceitamos as hipóteses 7H1 e 8H1, refutando as hipóteses 7H0 e 8H0, respectivamente.



CAPITULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Este capítulo destina-se a apresentação das principais conclusões do nosso estudo tendo em conta as suas limitações, bem como algumas recomendações que consideramos pertinentes para estudos futuros.

1.1. Conclusões

- *Conclusões de natureza descritiva:*

Apurámos que para uma amostra de duzentos indivíduos (N=200), os rapazes (64%) apresentam maior prática desportiva quando comparados com as raparigas (43%) (ver tabela 2). As modalidades mais praticadas pelas raparigas são a natação (9%) e o futebol (9%), enquanto que para os rapazes, o futebol se assume como o desporto de eleição, com 20% dos praticantes (ver tabela 3).

Concluimos que o nosso estudo apresenta um N total de amostra e média de idades muito semelhante ao estudo realizado por Ferreira, Fonseca e Costa (2004) e que quando comparados os valores de média e desvio padrão obtidos nas várias dimensões, estes se apresentam bastante semelhantes. Comparativamente com o estudo de Whitehead (1995), os nossos valores de média e de desvio padrão apresentam-se relativamente mais baixos em todas as dimensões do Autoconceito físico (ver quadro 1).

Por último, concluimos também que a análise dos componentes principais do C-PSPP revelou uma estrutura factorial bastante estável para o sexo feminino, possibilitando a identificação correcta das quatro dimensões: Atracção Corporal, Competência Desportiva, Condição Física, e Força Física (ver tabela 4), enquanto que para o sexo masculino, a análise dos componentes principais revelou-nos uma estrutura factorial menos estável, com a identificação correcta de apenas um factor com o mínimo de três itens – Condição Física – (ver tabela 5).

Quanto à análise dos componentes principais do BIQ, esta revelou uma estrutura factorial pouco estável para ambos os sexos, permitindo a definição clara de um único factor com um mínimo de três itens – Actividade/Passividade – para o sexo masculino.



▪ *Conclusões de natureza hierárquica:*

A organização hierárquica das Auto-percepções no domínio físico proposta por Fox e Corbin (1989), proporcionou suporte para o instrumento utilizado no nosso estudo (C-PSPP). Concluimos que: para o sexo feminino, a Auto-Valorização Física apresenta uma relação mais forte com a Auto-Valorização Global em todas as sub-escalas do C-PSPP, enquanto que para o sexo masculino, esta condição apenas não se verifica na sub-escala Competência Desportiva; os valores de correlação existentes entre as diferentes sub-escalas e a Auto-Valorização Física são superiores aos valores obtidos entre os mesmos e a Auto-Valorização Global; os valores de correlação entre a Auto-Valorização Global e as diferentes sub-escalas do C-PSPP são largamente reduzidos ou extinguidos quando controlamos a variável mediadora, Auto-Valorização; quando os efeitos da Auto-Valorização Física são removidos, a relação entre as quatro sub-escalas é menor.

Encontrámos ainda suporte para a organização hierárquica do modelo através da regressão múltipla, onde concluimos que, no sexo feminino, as Auto-percepções no domínio físico são preditas em 52% da variância total da Auto-Valorização Física, pela Atracção Corporal, Competência Desportiva e Força Física. Quanto ao sexo masculino, as Auto-percepções no domínio físico são preditas pelas mesmas dimensões – Força Física, Atracção Corporal e Competência Desportiva – mas em apenas 47% da variância total da Auto-Valorização Física.

▪ *Conclusões de natureza inferencial:*

De acordo com as hipóteses por nós formuladas aquando da introdução do nosso estudo, podemos concluir que:

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico em função do sexo, nomeadamente ao nível das dimensões Condição Física, Força Física e Competência Desportiva e Auto-Valorização Física (ver tabela 14);

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e as dimensões Competência Desportiva, Condição Física e Auto-Valorização Física para o sexo feminino (ver tabela 15) e também, diferenças estatisticamente significativas entre a variável prática desportiva e a dimensão Auto-Valorização Global para o sexo masculino (ver tabela 15);



- Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável frequência semanal e as várias dimensões das Auto-percepções no domínio físico em função do sexo;

- Existem diferenças estatisticamente significativas para o sexo feminino, entre a variável nível desportivo e as dimensões Competência Desportiva e Força Física (ver tabela 16), enquanto que para o sexo masculino, esta diferença apenas ocorre na dimensão Auto-Valorização Global (ver tabela 16).

1.2. Limitações e futuras recomendações

As limitações por nós identificadas ao longo deste estudo, prenderam-se sobretudo, com o facto de:

- O instrumento por nós utilizado se revelar demasiado extenso, podendo influenciar a veracidade das respostas dadas pelos indivíduos;
- A aplicação do C-PSPP ter ocorrido em aulas de Educação Física, onde os alunos se encontravam ao lado uns dos outros, podendo as suas respostas ser influenciadas pelas respostas dos colegas;
- Se ter utilizado um instrumento para avaliar a Imagem corporal que ainda não se encontra validado para a população portuguesa, acabando estes por influenciar indubitavelmente os resultados já que não nos permitiu aferir as hipóteses formuladas a este nível.

Perante estas limitações, as nossas principais recomendações para estudos futuros, relacionam-se com:

- A aplicação de um instrumento menos extenso;
- A aplicação dos questionários num local que encerre um ambiente calmo, onde os alunos não possam interagir entre si, caindo na tentação de reproduzir as respostas dadas pelo colega. Sugerimos assim, as aulas de Formação Cívica como o local mais indicado para o correcto preenchimento dos questionários.



CAPITULO 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.
- 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.
- 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. (1995). Satisfação com a Imagem Corporal e Auto-Estima – Estudo Comparativo de Adolescente Envolvidos em Diferentes Níveis de Actividade Física. Dissertação Apresentada no I Mestrado em Ciências do Desporto na Área de Especialização em Desporto de Crianças e Jovens, 23-75. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Batista, P. (2000). Satisfação com a Imagem Corporal e Auto-Estima: estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física. *Revista Horizonte*, XVI, (91), 9-15.
- 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).



- Byrne, B. (1984). The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. *IN: Review of Educational Research*. 54: 427-456.
- Burns, R.B. (1986). *The self concept. Theory, Measurement, Development Behaviour*. Longman, Essex.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1987). Dimensionality of the Body-Image: The Body-Image Questionnaire. *Perceptual e Motor Skills*. 65:887-892.
- 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.
- 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. & 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.
- 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.



- 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.
- 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* (Vol.2, p.959). 9th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, France.
- Ferreira, J. P. & Fox, K. R. (2002a). *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). 7th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, Athens.
- Fonseca, A. & 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.
- Fonseca, P. N. (2003). *Auto-Percepções no domínio físico: estudo realizado em crianças e jovens na faixa etária 11-14 anos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. 16-19.
- 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, III: Office for Health Promotion. Northern Illinois University.
- Fox, K. R. (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. (1998). Advances in the measurement of the physical self. In J. L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: FIT, 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. 2nd ed.
- Hagger, M., Ashford, B. & Stambulova, N. (1998). Gender differences in physical self-perceptions and physical activity participation. *PediatricExercise Science*. 10: 137-152. Human Kinetics Publishers Inc.
- 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. (1985a). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver, CO: University of Denver.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. London: Guilford Press, 59-88.
- 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*. 2nd ed. Human Kinetics Publishers Inc. University of Missouri – St. Louis.
- Hill, J. P. (1980). *Understanding Early Adolescence: A Framework*. Chapel Hill, N. C.; Center of Early Adolescence.
- 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 corporal e os factores sócio-culturais, performance motora e sexo. *Horizonte*. Vol. XIV, nº 81, Jan/Fev, pp: 3-7
- Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M, Cousson, F., Gilliard, J. & Quintard, B. (2001). *The Body-Image questionnaire*.



- Kowalski, N., Crocker, P. & Kowalski, K. (2000). 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 Inc.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Ministério 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. 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. W. (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., Cairns, 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. W. & 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. W. & Jackson, S. A. (1986). *A Multidimensional Self-concepts, Masculinity and Femininity as a function of Women's Involvement in Athletics*". IN: "sex Roles". 15:391-416.
- Marsh, H. W. & Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*. 20: 107-125.
- Messer, B. & Harter, S. (1986). *Manual for the Adult Self-Perception Profile*. Denver, CO: University of Denver.
- 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.
- 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.

- 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.
- Shavelson, R., J., Hubner, J. & Stanton, G., C., (1976). Self-concept: validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46 (3): 407-441.
- Silbereisen, R. K. & Kracke, B. (1993). *Variation in Maturational 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. (1997). Physical activity and self-esteem. IN: Morgan WP (ed). *Physical activity and mental health*. Taylor and Francis, Washington DC. 124-143.
- 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 der 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.



- Vaz, S. (1988). *O Auto-Conceito*. Análise psicológica. VI (2): 101-110.
- 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. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire. *Pediatric Exercise Science* 7: 132-151.
- Whitehead, J. R. & Corbin, C. 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.
- 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.



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

- [http:// dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su02p39.htm](http://dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su02p39.htm) (Body-Image Questionnaire) - School of Exercise Science (NSW) Michaela Myers.

ANEXOS

Frequencies

Statistics

Idade

Feminino	N	Valid	100
		Missing	0
	Mean		13,48
	Std. Deviation		,502
	Minimum		13
	Maximum		14
Masculino	N	Valid	100
		Missing	0
	Mean		13,56
	Std. Deviation		,499
	Minimum		13
	Maximum		14

Idade

Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Feminino	Valid	13	52	52,0	52,0	52,0
		14	48	48,0	48,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0		
Masculino	Valid	13	44	44,0	44,0	44,0
		14	56	56,0	56,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0		

Anexo 1 – Estatística descritiva da variável idade em função do sexo

Frequencies

Statistics

Prática Desportiva

Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Feminino	Valid	sim	43	43,0	43,0	43,0
		não	57	57,0	57,0	100,0
		Total	100	100,0	100,0	
Masculino	Valid	sim	64	64,0	64,0	64,0
		não	36	36,0	36,0	100,0
		Total	100	100,0	100,0	

Anexo 2 – Estatística descritiva da variável prática desportiva em função do sexo

Frequencies

Statistics

Modalidades

Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Feminino	Valid	futebol	9	9,0	20,9	20,9	
		natação	9	9,0	20,9	41,9	
		ballet	2	2,0	4,7	46,5	
		equitação	1	1,0	2,3	48,8	
		badminton	1	1,0	2,3	51,2	
		ténis	5	5,0	11,6	62,8	
		dança jazz	1	1,0	2,3	65,1	
		voleibol	3	3,0	7,0	72,1	
		basquetebol	3	3,0	7,0	79,1	
		ginástica	3	3,0	7,0	86,0	
		acrobática					
		andebol	2	2,0	4,7	90,7	
		dança	1	1,0	2,3	93,0	
		body jump	1	1,0	2,3	95,3	
		Karaté	2	2,0	4,7	100,0	
		Total	43	43,0	100,0		
	Missing Total	System	57	57,0			
	Total	100	100,0				
Masculino	Valid	futebol	19	19,0	29,7	29,7	
		natação	7	7,0	10,9	40,6	
		ballet	1	1,0	1,6	42,2	
		equitação	1	1,0	1,6	43,8	
		badminton	2	2,0	3,1	46,9	
		ténis	5	5,0	7,8	54,7	
		basquetebol	4	4,0	6,3	60,9	
		ginástica	1	1,0	1,6	62,5	
		acrobática					
		futsal	6	6,0	9,4	71,9	
		andebol	1	1,0	1,6	73,4	
		rugby	3	3,0	4,7	78,1	
		judo	5	5,0	7,8	85,9	
		ciclismo	1	1,0	1,6	87,5	
		hóquei	2	2,0	3,1	90,6	
		BTT	1	1,0	1,6	92,2	
	Kung Fu	1	1,0	1,6	93,8		
Karaté	4	4,0	6,3	100,0			
Total	64	64,0	100,0				
Missing Total	System	36	36,0				
	Total	100	100,0				

Anexo 3 – Estatística descritiva da variável modalidade em função do sexo

Frequencies

Nível Desportivo

sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Feminino	Valid	regional	27	27,0	62,8	62,8
		nacional	6	6,0	14,0	76,7
		internacion al	1	1,0	2,3	79,1
		lazer	9	9,0	20,9	100,0
		Total	43	43,0	100,0	
	Missing System Total	57	57,0			
			100	100,0		
Masculino	Valid	regional	41	41,0	63,1	63,1
		nacional	16	16,0	24,6	87,7
		internacion al	1	1,0	1,5	89,2
		lazer	7	7,0	10,8	100,0
		Total	65	65,0	100,0	
	Missing System Total	35	35,0			
			100	100,0		

Anexo 4 – Estatística descritiva da variável nível desportivo em função do sexo

Descriptive Statistics

sexo		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Feminino	SPORT	100	6,00	24,00	13,5500	3,40046
	COND	100	8,00	23,00	14,2800	3,21323
	BODY	100	7,00	23,00	14,4600	3,27038
	STREN	100	8,00	36,00	14,0200	3,57878
	PSW	100	8,00	24,00	15,0900	3,19120
	Valid N (listwise)	100				
Masculino	SPORT	100	8,00	23,00	15,5500	3,09570
	COND	100	7,00	24,00	16,7700	3,53869
	BODY	100	6,00	24,00	15,0700	3,30673
	STREN	100	7,00	24,00	15,8400	3,33551
	PSW	100	10,00	35,00	16,4200	3,76368
	Valid N (listwise)	100				

Anexo 5 – Estatística descritiva das variáveis do Autoconceito físico em função do sexo

Total Variance Explained

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	5,480	22,835	22,835	5,480	22,835	22,835	2,955	12,312	12,312
2	2,097	8,738	31,573	2,097	8,738	31,573	2,858	11,909	24,221
3	1,809	7,538	39,112	1,809	7,538	39,112	2,737	11,404	35,625
4	1,618	6,742	45,854	1,618	6,742	45,854	2,455	10,229	45,854
5	1,466	6,106	51,960						
6	1,188	4,949	56,910						
7	1,116	4,652	61,562						
8	1,036	4,318	65,880						
9	,960	3,999	69,879						
10	,823	3,431	73,310						
11	,752	3,134	76,444						
12	,702	2,926	79,370						
13	,687	2,861	82,231						
14	,653	2,721	84,953						
15	,563	2,347	87,299						
16	,541	2,254	89,553						
17	,481	2,002	91,555						
18	,409	1,705	93,260						
19	,377	1,571	94,830						
20	,344	1,435	96,265						
21	,258	1,076	97,342						
22	,239	,994	98,336						
23	,223	,929	99,264						
24	,177	,736	100,000						

**Extraction Method: Principal Component Analysis.
a. sexo = Feminino**

Anexo 6 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo feminino)

Rotated Component Matrix

	Component			
	1	2	3	4
autopercepção física_1	,681			
autopercepção física_7		,541		
autopercepção física_13	,573			
autopercepção física_19		,477		,492
autopercepção física_25		,468	,501	
autopercepção física_31		,770		
autopercepção física_2			,462	
autopercepção física_8			,646	
autopercepção física_14			,494	
autopercepção física_20		,666		
autopercepção física_26			,615	,446
autopercepção física_32			,725	
autopercepção física_3	,720			
autopercepção física_9				,437
autopercepção física_15	,421			
autopercepção física_21	,508	,496		
autopercepção física_27	,587			
autopercepção física_33		,401		
autopercepção física_4				,500
autopercepção física_10			,439	
autopercepção física_16				,695
autopercepção física_22				
autopercepção física_28				,665
autopercepção física_34				

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 13 iterations.

b. sexo = Feminino

Anexo 7 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo feminino)

Total Variance Explained

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	6,175	25,729	25,729	6,175	25,729	25,729	4,411	18,380	18,380
2	2,945	12,272	38,001	2,945	12,272	38,001	2,829	11,787	30,167
3	1,767	7,362	45,363	1,767	7,362	45,363	2,782	11,594	41,761
4	1,393	5,806	51,169	1,393	5,806	51,169	2,258	9,408	51,169
5	1,272	5,301	56,470						
6	1,167	4,863	61,333						
7	1,001	4,170	65,503						
8	,936	3,902	69,405						
9	,892	3,719	73,124						
10	,781	3,253	76,377						
11	,702	2,926	79,303						
12	,681	2,838	82,140						
13	,623	2,595	84,735						
14	,533	2,219	86,954						
15	,486	2,025	88,979						
16	,456	1,898	90,878						
17	,421	1,753	92,631						
18	,340	1,419	94,049						
19	,305	1,271	95,321						
20	,276	1,151	96,472						
21	,247	1,028	97,500						
22	,212	,883	98,382						
23	,209	,870	99,252						
24	,179	,748	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. Sexo = Masculino

Anexo 8 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo masculino)

Rotated Component Matrix

	Component			
	1	2	3	4
autopercepção física_1	,505			
autopercepção física_7				-,533
autopercepção física_13	,541			
autopercepção física_19		,517	,452	
autopercepção física_25	,572			
autopercepção física_31		,819		
autopercepção física_2		,548		
autopercepção física_8	,457		,590	
autopercepção física_14			,828	
autopercepção física_20			,411	
autopercepção física_26		,429		,663
autopercepção física_32				,651
autopercepção física_3	,730			
autopercepção física_9		,480		
autopercepção física_15	,470			
autopercepção física_21	,665			
autopercepção física_27				,593
autopercepção física_33		,733		
autopercepção física_4		,422	,401	
autopercepção física_10	,698			
autopercepção física_16			,735	
autopercepção física_22	,679			
autopercepção física_28			,457	
autopercepção física_34	,768			

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

- a. Rotation converged in 6 iterations.
- b. sexo = Masculino

Anexo 9 – Análise factorial exploratória do C-PSPP (sexo masculino)

Total Variance Explained

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	4,235	22,290	22,290	4,235	22,290	22,290	2,651	13,951	13,951
2	1,859	9,782	32,071	1,859	9,782	32,071	2,338	12,303	26,254
3	1,576	8,293	40,365	1,576	8,293	40,365	2,132	11,220	37,474
4	1,383	7,277	47,642	1,383	7,277	47,642	1,932	10,167	47,642
5	1,176	6,191	53,833						
6	1,139	5,995	59,828						
7	1,025	5,395	65,223						
8	,976	5,139	70,363						
9	,841	4,427	74,790						
10	,796	4,191	78,980						
11	,708	3,727	82,707						
12	,603	3,173	85,880						
13	,526	2,770	88,650						
14	,476	2,506	91,156						
15	,414	2,180	93,336						
16	,375	1,974	95,310						
17	,333	1,752	97,062						
18	,292	1,535	98,597						
19	,267	1,403	100,000						

**Extraction Method: Principal Component Analysis.
a sexo = Feminino**

Anexo 10 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo feminino)

Rotated Component Matrix

	Component			
	1	2	3	4
BIQ_1				
BIQ_2	,491			,537
BIQ_3	,410			
BIQ_4		,665		
BIQ_5		,766		
BIQ_6	-,510			
BIQ_7			,621	
BIQ_8	,732			
BIQ_9			,501	
BIQ_10			,709	
BIQ_11				,446
BIQ_12	-,568		,520	
BIQ_13				,743
BIQ_14		-,613	,445	
BIQ_15	,599			
BIQ_16			,491	
BIQ_17		,622		,418
BIQ_18	-,602		,418	
BIQ_19		,508		,419

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a Rotation converged in 7 iterations.

b sexo = Feminino

Anexo 11 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo feminino)

Total Variance Explained

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	5,281	27,794	27,794	5,281	27,794	27,794	2,863	15,066	15,066
2	2,178	11,461	39,255	2,178	11,461	39,255	2,820	14,841	29,907
3	1,404	7,389	46,644	1,404	7,389	46,644	2,399	12,629	42,536
4	1,284	6,760	53,404	1,284	6,760	53,404	2,065	10,868	53,404
5	1,111	5,846	59,250						
6	1,019	5,363	64,613						
7	,894	4,706	69,319						
8	,848	4,461	73,780						
9	,780	4,107	77,887						
10	,678	3,568	81,455						
11	,617	3,248	84,703						
12	,545	2,867	87,571						
13	,507	2,669	90,239						
14	,371	1,953	92,192						
15	,363	1,913	94,105						
16	,327	1,723	95,829						
17	,310	1,630	97,459						
18	,277	1,460	98,919						
19	,205	1,081	100,000						

**Extraction Method: Principal Component Analysis.
a sexo = Masculino**

Anexo 12 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo masculino)

Rotated Component Matrix

	Component			
	1	2	3	4
BIQ_1			,672	
BIQ_2	,611			
BIQ_3	,808			
BIQ_4			,634	
BIQ_5			-,446	
BIQ_6		,512		
BIQ_7		,651		
BIQ_8	,730			
BIQ_9		,818		
BIQ_10		,710		
BIQ_11				,567
BIQ_12		,540		
BIQ_13				,734
BIQ_14			,640	
BIQ_15	,548			,436
BIQ_16			,558	
BIQ_17				,710
BIQ_18	-,453	,577		
BIQ_19	,520			

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a Rotation converged in 8 iterations.

b sexo = Masculino

Anexo 13 – Análise factorial exploratória do BIQ (sexo masculino)

SEXO: 1 Feminino

PARTIAL CORRELATION COEFFICIENTS
Zero Order Partial

	SPORT	COND	BODY	STREN	GSW
PSW					
SPORT	1,0000	,5035	,4702	,5071	,2160
,5576	(0)	(98)	(98)	(98)	(98)
(98)	P= ,	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,031
P= ,000					
COND	,5035	1,0000	,3923	,3957	,2954
,4378	(98)	(0)	(98)	(98)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,	P= ,000	P= ,000	P= ,003
P= ,000					
BODY	,4702	,3923	1,0000	,4040	,3151
,6338	(98)	(98)	(0)	(98)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,000	P= ,	P= ,000	P= ,001
P= ,000					
STREN	,5071	,3957	,4040	1,0000	,2247
,5057	(98)	(98)	(98)	(0)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,	P= ,025
P= ,000					
GSW	,2160	,2954	,3151	,2247	1,0000
,4743	(98)	(98)	(98)	(98)	(0)
(98)	P= ,031	P= ,003	P= ,001	P= ,025	P= ,
P= ,000					
PSW	,5576	,4378	,6338	,5057	,4743
1,0000	(98)	(98)	(98)	(98)	(98)
(0)	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000
P= ,					

Anexo 14 – Correlações parciais (sexo feminino)

SEXO: 1 Feminino

P A R T I A L C O R R E L A T I O N C O E F F I C I E N T S

Controlling for...		PSW				
	SPORT	COND	BODY	STREN	GSW	
SPORT	1,0000 (0) P= ,	,3475 (97) P= ,000	,1819 (97) P= ,072	,3143 (97) P= ,002	-,0663 (97) P= ,514	
COND	,3475 (97) P= ,000	1,0000 (0) P= ,	,1651 (97) P= ,103	,2246 (97) P= ,025	,1109 (97) P= ,275	
BODY	,1819 (97) P= ,072	,1651 (97) P= ,103	1,0000 (0) P= ,	,1250 (97) P= ,218	,0213 (97) P= ,834	
STREN	,3143 (97) P= ,002	,2246 (97) P= ,025	,1250 (97) P= ,218	1,0000 (0) P= ,	-,0200 (97) P= ,844	
GSW	-,0663 (97) P= ,514	,1109 (97) P= ,275	,0213 (97) P= ,834	-,0200 (97) P= ,844	1,0000 (0) P= ,	

Anexo 15 – Correlações parciais (sexo feminino)

SEXO: 2 Masculino

P A R T I A L C O R R E L A T I O N C O E F F I C I E N T S

Zero Order Partials

	SPORT	COND	BODY	STREN	GSW
PSW					
SPORT	1,0000	,5953	,5833	,5779	,6345
,5617	(0)	(98)	(98)	(98)	(98)
(98)	P= ,	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000
P= ,000					
COND	,5953	1,0000	,5262	,5933	,4625
,5450	(98)	(0)	(98)	(98)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,	P= ,000	P= ,000	P= ,000
P= ,000					
BODY	,5833	,5262	1,0000	,5139	,5089
,5625	(98)	(98)	(0)	(98)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,000	P= ,	P= ,000	P= ,000
P= ,000					
STREN	,5779	,5933	,5139	1,0000	,4326
,5896	(98)	(98)	(98)	(0)	(98)
(98)	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,	P= ,000
P= ,000					
GSW	,6345	,4625	,5089	,4326	1,0000
,5508	(98)	(98)	(98)	(98)	(0)
(98)	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,
P= ,000					
PSW	,5617	,5450	,5625	,5896	,5508
1,0000	(98)	(98)	(98)	(98)	(98)
(0)	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000	P= ,000
P= ,					

Anexo 16 – Correlações parciais (sexo masculino)

SEXO: 2 Masculino

P A R T I A L C O R R E L A T I O N C O E F F I C I E N T S

Controlling for..		PSW				
	SPORT	COND	BODY	STREN	GSW	
SPORT	1,0000 (0) P= ,	,4169 (97) P= ,000	,3909 (97) P= ,000	,3693 (97) P= ,000	,4709 (97) P= ,000	
COND	,4169 (97) P= ,000	1,0000 (0) P= ,	,3169 (97) P= ,001	,4016 (97) P= ,000	,2319 (97) P= ,021	
BODY	,3909 (97) P= ,000	,3169 (97) P= ,001	1,0000 (0) P= ,	,2729 (97) P= ,006	,2884 (97) P= ,004	
STREN	,3693 (97) P= ,000	,4016 (97) P= ,000	,2729 (97) P= ,006	1,0000 (0) P= ,	,1600 (97) P= ,114	
GSW	,4709 (97) P= ,000	,2319 (97) P= ,021	,2884 (97) P= ,004	,1600 (97) P= ,114	1,0000 (0) P= ,	

Anexo 17 – Correlações parciais (sexo masculino)

SEXO: 1 Feminino

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

N of Cases = 100,0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of	
Scale	9,6200	6,1774	2,4854	Variables	4
Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance	2,4050	2,2400	2,5100	,2700	1,1205
,0147					
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance		,7626	,7297	,8181	,0884
1,1211	,0016				
Inter-item	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Correlations					
Variance	,3414	,2654	,4100	,1446	1,5448
,0027					

Reliability Coefficients 4 items

Alpha = ,6750 Standardized item alpha = ,6747

**Anexo 18 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão
Atracção Corporal, no sexo feminino**

SEXO: 1 Feminino

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A

N of Cases = 100,0

Statistics for Scale	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables		
Item Means Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
,0030	2,3280	2,2700	2,4000	,1300	1,0573	
Item Variances Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
,0032	,7374	,6597	,7879	,1282	1,1943	
Inter-item Correlations Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
,0063	,3048	,1773	,4089	,2317	2,3068	

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = ,6874 Standardized item alpha = ,6868

**Anexo 19 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão
Condição Física, no sexo feminino**

SEXO: 1 Feminino

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

N of Cases = 100,0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables	
Scale	6,8400	3,1257	1,7680	3	
Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance	2,2800	2,1600	2,3600	,2000	1,0926
,0112					
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance	,6540	,5834	,7176	,1341	1,2299
,0045					
Inter-item	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Correlations	,2956	,1444	,4602	,3158	3,1863
Variance					
,0201					

Reliability Coefficients 3 items

Alpha = ,5584 Standardized item alpha = ,5573

Anexo 20 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão Força Física, no sexo feminino

SEXO: 1 Feminino

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

N of Cases = 100,0

Statistics for Scale	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables	
	7,1900	3,6302	1,9053	3	
Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance	2,3967	2,2600	2,5300	,2700	1,1195
	,0182				
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Variance	,8153	,6792	,8981	,2189	
1,3223	,0141				
Inter-item	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min
Correlations	,2493	,1121	,3650	,2529	3,2566
Variance					
,0131					

Reliability Coefficients 3 items

Alpha = ,4893 Standardized item alpha = ,4991

**Anexo 21 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão
Competência Desportiva, no sexo feminino**

SEXO: 2 Masculino

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

N of Cases = 100,0

Statistics for Scale	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables		
	8,5300	4,1304	2,0323	3		
Item Means Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
,1156	2,8433	2,5000	3,1800	,6800	1,2720	
Item Variances Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
,0035	,7829	,7147	,8182	,1034	1,1447	
Inter-item Correlations Variance	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	
2,1062 ,0140	,3771	,2378	,5008	,2630		

Reliability Coefficients 3 items

Alpha = ,6471 Standardized item alpha = ,6450

**Anexo 22 – Valores de variância e Alpha de Cronbach para a dimensão
Condição Física, no sexo masculino**

T-Test

Group Statistics

sexo	praticidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Feminino	SPORT	sim	43	14,7674	3,41452	,52071
		não	57	12,6316	3,11466	,41255
	COND	sim	43	15,4884	3,23207	,49289
		não	57	13,3684	2,90708	,38505
	BODY	sim	43	14,6977	3,59586	,54836
		não	57	14,2807	3,02226	,40031
	STREN	sim	43	14,3953	2,75283	,41980
		não	57	13,7368	4,09497	,54239
	PSW	sim	43	15,8837	3,25291	,49606
		não	57	14,4912	3,03623	,40216
	GSW	sim	43	17,0233	2,54004	,38735
		não	57	16,2281	3,40702	,45127
Masculino	SPORT	sim	66	15,8636	3,23864	,39865
		não	34	14,9412	2,74073	,47003
	COND	sim	66	17,1515	3,40697	,41937
		não	34	16,0294	3,72124	,63819
	BODY	sim	66	15,3030	3,47284	,42748
		não	34	14,6176	2,95435	,50667
	STREN	sim	66	16,1364	3,47690	,42798
		não	34	15,2647	3,00816	,51589
	PSW	sim	66	16,7121	3,30391	,40668
		não	34	15,8529	4,52691	,77636
	GSW	sim	66	17,7273	3,68174	,45319
		não	34	15,8235	3,21427	,55124

Anexo 23 – T-Test em função da variável sexo e prática desportiva

Independent Samples Test

sexo		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
									Lower	Upper	
Feminino	SPORT	Equal variances assumed	,260	,611	3,257	98	,002	2,1359	,65577	,83451	3,43722
		Equal variances not assumed			3,215	85,894	,002	2,1359	,66433	,81520	3,45653
	COND	Equal variances assumed	,183	,670	3,440	98	,001	2,1200	,61619	,89714	3,34276
		Equal variances not assumed			3,389	85,128	,001	2,1200	,62546	,87639	3,36351
	BODY	Equal variances assumed	1,481	,227	,629	98	,531	,4170	,66261	-,89795	1,73189
		Equal variances not assumed			,614	81,362	,541	,4170	,67893	-,93380	1,76775
STREN	Equal variances assumed	,921	,339	,910	98	,365	,6585	,72350	-,77726	2,09427	
	Equal variances not assumed			,960	96,849	,339	,6585	,68587	-,70279	2,01980	
PSW	Equal variances assumed	,360	,550	2,202	98	,030	1,3925	,63241	,13749	2,64750	
	Equal variances not assumed			2,181	87,124	,032	1,3925	,63860	,12323	2,66175	
GSW	Equal variances assumed	2,308	,132	1,284	98	,202	,7952	,61922	-,43364	2,02402	
	Equal variances not assumed			1,337	97,992	,184	,7952	,59472	-,38501	1,97538	
Masculino	SPORT	Equal variances assumed	3,472	,065	1,419	98	,159	,9225	,65018	-,36781	2,21273
		Equal variances not assumed			1,497	77,256	,139	,9225	,61632	-,30473	2,14964
	COND	Equal variances assumed	,014	,907	1,512	98	,134	1,1221	,74221	-,35080	2,59500
		Equal variances not assumed			1,469	61,802	,147	1,1221	,76364	-,40450	2,64870
	BODY	Equal variances assumed	,750	,389	,982	98	,329	,6854	,69818	-,70013	2,07090
		Equal variances not assumed			1,034	76,916	,304	,6854	,66291	-,63466	2,00542
STREN	Equal variances assumed	2,966	,088	1,241	98	,217	,8717	,70221	-,52186	2,26517	
	Equal variances not assumed			1,300	75,820	,197	,8717	,67031	-,46343	2,20674	
PSW	Equal variances assumed	,230	,633	1,082	98	,282	,8592	,79383	-,71614	2,43450	
	Equal variances not assumed			,980	51,622	,331	,8592	,87643	-,89980	2,61816	
GSW	Equal variances assumed	,127	,723	2,554	98	,012	1,9037	,74545	,42443	3,38306	
	Equal variances not assumed			2,668	75,235	,009	1,9037	,71362	,48221	3,32527	

Anexo 24 – T-Test em função da variável sexo e prática desportiva

Model Summary

sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Feminino	1	,634	,402	,396	2,48091
	2	,699	,488	,478	2,30633
	3	,719	,518	,502	2,25095
Masculino	1	,590	,348	,341	3,05548
	2	,663	,439	,428	2,84761
	3	,682	,465	,448	2,79538

a Predictors: (Constant), BODY

b Predictors: (Constant), BODY, SPORT

c Predictors: (Constant), BODY, SPORT, STREN

d Predictors: (Constant), STREN

e Predictors: (Constant), STREN, BODY

f Predictors: (Constant), STREN, BODY, SPORT

Anexo 25 – Tabela da regressão múltipla, controlando a Auto-Valorização Física, para cada um dos sexos