

Universidade de Coimbra
Faculdade de ciências do desporto e educação física



**AUTO-PERCEPÇÕES, AUTO-ESTIMA,
ANSIEDADE FÍSICO-SOCIAL E IMAGEM
CORPORAL DOS PRATICANTES DE
FITNESS**

**Estudo Comparativo entre Praticantes da Ilha de São Jorge e da Ilha
de São Miguel**

Ângela Norberta Soares da Silva

Coordenador/Orientador: Dr. Pedro Ferreira & Mestre Cristina Senra

Coimbra, Maio de 2007

Universidade de Coimbra
Faculdade de ciências do desporto e educação física



AUTO-PERCEPÇÕES, AUTO-ESTIMA, ANSIEDADE FÍSICO-SOCIAL E IMAGEM CORPORAL DOS PRATICANTES DE FITNESS

**Estudo Comparativo entre Praticantes da Ilha de São Jorge e da Ilha
de São Miguel**

Monografia da Licenciatura em Ciências do Desporto e
Educação Física, realizada no âmbito do Seminário:
“Estudo das Variáveis Psicológicas em Praticantes de
Desporto e Actividade Física”

Coordenador: Prof. Dr. Pedro Ferreira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

Agradecimentos

Ao chegar ao término da fase de maior crescimento da minha vida, tanto a nível pessoal como profissional, sinto a necessidade de agradecer a todas as pessoas que me acompanharam ao longo destes anos.

Assim, agradeço a minha mãe em primeiro lugar, por ter me ajudado a dar os primeiros passos em todas as fases da minha vida, e principalmente por me fazer entender que cada vez que caímos temos de nos levantar e aprender com os nossos erros. Tenho de agradecer por todos os esforços que fez por mim, e por tudo que abdicou para que eu tivesse o que tenho hoje.

Agradeço a minha irmã, por todo o carinho e amizade, foi muitas vezes pai e ultimamente mais mãe galinha que a nossa própria mãe.

A todas os amigos e amigas que ganhei nesta vida académica fantástica, que felizmente me ajudaram sempre, com as quais chorei de felicidade e de tristeza, foi assim que deixaram de ser amigos para se tornarem a minha família aqui em Coimbra. Principalmente a Carla, por ter estado sempre ao meu lado, por entender de onde vim, onde estou e para onde quero ir, o que nem sempre foi fácil.

Agradeço ao João, por ter me ajudado nesta fase final de curso, que foi muito difícil de ultrapassar, principalmente por estes anos de estudante terem sido realmente os melhores da minha vida.

À Mestre Cristina Senra pela paciência, disponibilidade e acompanhamento prestados ao longo desta etapa.

Ao professor Doutor José Pedro Ferreira pela coordenação prestada.

Aos meus colegas de Seminário pela simpatia e disponibilidade.

Existe um grande número de pessoas que não vou referir, mas que agradeço de uma forma sincera por tudo e me desculpo por alguma coisa. Afinal de contas de alguma forma levamos sempre um pouco das pessoas, com as quais convivemos e deixamos sempre um pouco de nós, e assim acabamos por crescer e sem elas não seria o que sou hoje.

Para todos um abraço, um beijo e um grande obrigado.

Resumo

Objectivo do estudo: O presente estudo, incluído no âmbito do seminário “Estudo das Variáveis Psicológicas em Praticantes de Desporto e Actividade Física”, teve como principal objectivo caracterizar as Auto-percepções, Auto-estima, Ansiedade Físico-Social e Imagem Corporal de praticantes de actividade física de dois locais diferentes dos Açores: Velas e Ponta Delgada, através da aplicação de diversos questionários aos mesmos.

Metodologia: A amostra foi constituída por 60 indivíduos, sendo 30 praticantes de Velas e 30 praticantes de Ponta Delgada, com idades compreendidas entre os 16 e os 50 anos, a média de idades e desvio padrão é $29,20 \pm 8,24$ anos.

Os instrumentos de medida utilizados foram: a Escala de Auto-estima de Rosenberg – *Rosenberg Self-Esteem Scale*, 1965 – a adaptação efectuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra; o Perfil de Auto-percepção Física – *Physical Self-Perception Profile, PSPP* de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por António Fonseca (FCDEF-UC), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter – 1995) e validada por Fonseca e Fox (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2003 e 2004), traduzido por António Manuel Fonseca – FCDEF-UP); a Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart *et al* (1989) – adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC) e Questionário de Imagem Corporal – *20 item Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993), adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC).

Para o tratamento estatístico, utilizámos na estatística descritiva a média, desvio padrão, distribuição de frequências e respectiva percentagem e na estatística inferencial, recorreremos à análise da variância através do teste T de Student.

Conclusão: Os indivíduos de Velas demonstram um sentimento de desvalorização/incapacidade perante os outros. A Auto-percepção dos indivíduos de ambos os grupos é semelhante. Relativamente a Ansiedade Físico-Social existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No que diz respeito a Imagem Corporal, verificar uma relação entre o grupo de Velas e sentimentos positivos, e o grupo de Ponta Delgada e sentimentos negativos.

Palavras-chave: Auto-percepção, Auto-estima, Imagem Corporal, Ansiedade Físico-Social, Exercício físico e Açores.

Abstract

Purpose of the study: The present study, included in the extent of the seminar "Study of the Psychological Variables in practitioners of Sport and Exercise", had as main goal to characterize the self-perceptions, self-esteem, social physique anxiety and body image of practitioners of exercise of two different places in Açores: Velas and Ponta Delgada, through the application of several questionnaires on those.

Methodology: The sample was constituted by 60 individuals, of which 30 are practitioners from Velas and 30 are practitioners from Ponta Delgada, with ages between 16 and 50 years old, the average of ages and standard deviation is $29,20 \pm 8,24$ years old.

The measure instruments used were: the Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965 – adapted by José Pedro Ferreira (2001), Faculty of Sport Sciences and Physical Education from University of Coimbra; the Physical Self-Perception Profile – PSPP, of Fox and Corbin (1990) - translated and adapted by António Fonseca (FCDEF-UP), Kenneth R. Fox and Maria João Almeida (School of Education from University of Exeter - 1995) and validated by Fonseca and Fox (2002), Ferreira and Fox (2002a, 2003 and 2004); the Social Physique Anxiety Scale – SPAS, Hart *et al* (1989) - adapted by Cristina Senra et al. (FCDEF-UC) and; the 20 item Body-Image Questionnaire, Huddy (1993), adapted by Cristina Senra et al. (FCDEF-UC).

For the statistical treatment, it was been used the descriptive statistics the average, standard deviation, frequencies distribution and respective percentage and on the compare means statistics, on the analysis of the variance we appeal on the Student T-test.

Conclusion: The individuals of Velas demonstrate a depreciation feeling/incapacity before others. The Self-perception of the individuals of both the groups is similar. Relatively to social physique anxiety it exists significant differences statistically between the groups. In concern to Corporal Image it was verify a relation between the group of Velas and positive feelings, and the group of Ponta Delgada and negative feelings.

Keywords: Self-perception, Self-esteem, body image, social physique anxiety, physical exercise and Azores.

Índice Geral

Resumo.....	II
Abstract	III
Índice Geral	IV
Índice de Figuras.....	VII
Índice de Tabelas	VIII
Índice de Anexos	X
Abreviaturas	XII
I. Introdução.....	1
1.1.Enquadramento do estudo	1
1.2.Importância do Estudo.....	2
1.3.Objectivos do Estudo	3
1.4.Hipóteses	3
1.4.Estrutura do Trabalho.....	5
II. Revisão de Literatura	7
2.1.O auto-conceito.....	7
2.1.1. História e Origens.....	7
2.1.2. Definição do constructo.....	8
2.1.3. Organização do Auto-conceito.....	10
2.2. O <i>self</i> físico ou Auto-conceito físico.....	11
2.3. A Auto-estima.....	12
2.4. Auto-conceito versus Auto-estima.....	15
2.5. Ansiedade Físico-Social (Social Physique Anxiety - SPA)	16
2.6.Imagem corporal	17
2.6.1. Definição do constructo.....	17
2.6.2. Satisfação/Insatisfação com a Imagem Corporal	19
2.6.3. Avaliação da imagem corporal	20
2.6.4. Relação entre os <i>mass</i> -media e a imagem corporal.....	21
2.6.5. Relação entre os adereços e moda com a imagem corporal	21
2.7. Exercício físico e o bem-estar metal	22
2.8.O corpo	25

2.10. Açores.....	27
2.10.1. Divisão/constituição	27
2.10.2. Área territorial.....	28
2.10.3. População.....	28
2.10.4. Actividade física nos Açores.....	28
2.11. IMC – Índice de Massa Corporal	29
III. Metodologia	31
3.1. Caracterização da amostra	31
3.1.2. Indivíduos de Velas	31
3.1.3. Indivíduos de Ponta Delgada	32
3.2. Instrumentos de avaliação	33
3.2.1. Questionário de natureza biossocial	34
3.2.2. Escala de Avaliação da Auto-Estima Global.....	34
3.2.3. Perfil de Auto-percepção Física (PSPP).....	35
3.2.4. Questionário Social Physique Anxiety Scale (SPAS).....	37
3.2.5. Escala de medida do Auto-conceito / Imagem Corporal.....	38
3.2.6. Questionário complementar	39
3.3. Definição e Caracterização das Variáveis em Estudo.....	39
3.3.1. Variáveis Independentes	39
3.3.2. Variáveis Dependentes	40
3.4. Condições de aplicação e Procedimentos funcionais.....	40
3.5. Análise e tratamento dos dados.....	41
IV. Apresentação dos Resultados.....	42
4.1. Estatística Descritiva das Variáveis Independentes em Estudo.....	42
4.1.1. Amostra.....	42
4.1.1.1. Grupo Etário.....	43
4.1.1.2. Estado Civil.....	44
4.1.1.3. Índice de Massa Corporal	45
4.2. Estatística Inferencial das Variáveis Dependentes do Estudo	45
4.2.1. Comparação entre Ilhas	45
4.2.1.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg	45
4.2.1.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP	46

4.2.1.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS.....	46
4.2.1.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC.....	47
4.2.2. Comparação entre géneros.....	48
4.2.2.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg.....	48
4.2.2.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP.....	48
4.2.2.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS.....	49
4.2.2.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC.....	50
4.2.3. Comparação entre Índice de Massa Corporal.....	51
4.2.3.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg.....	51
4.2.3.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP.....	52
4.2.3.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS.....	52
4.2.3.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC.....	53
4.2.4. Comparação entre grupos etários.....	54
4.2.4.1. Escala de Auto-estima: EAE.....	54
4.2.4.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP.....	54
4.2.4.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS.....	55
4.2.4.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC.....	56
V. Discussão dos Resultados.....	57
5.1. Análise dos resultados referentes as variáveis dependentes.....	57
5.1.1. Comparação entre ilhas.....	57
5.1.2. Comparação entre géneros.....	59
5.1.3. Comparação entre Índice de Massa Corporal.....	61
5.1.4. Comparação entre Grupo Etário.....	63
VI – Limitações, Conclusões e Recomendações.....	66
6.1. Limitações.....	66
6.2. Conclusões.....	67
6.3. Recomendações.....	67
VII - Referencias Bibliográficas.....	69
Anexos.....	78

Índice de Figuras

Figura 1 - Modelo do Auto-conceito	10
Figura 2 – Organização/Divisão geral da Amostra.....	32

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição da amostra pelas modalidades.....	33
Tabela 2 - Frequências Relativas antes de Recode Grupo Etário.....	43
Tabela 3 - Frequências Relativas depois de Recode do Grupo Etário.....	43
Tabela 4 - Frequências Relativas Estado Civil.....	44
Tabela 5 - Frequências Relativas IMC.....	45
Tabela 6 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação com a variável Ilha.....	45
Tabela 7 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-Social (SPAS) e a sua comparação com a variável Ilha	46
Tabela 8 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação com a variável Ilha	47
Tabela 9 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre as variáveis Ilha e Género.....	48
Tabela 10 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação com entre a variável Ilha e Género.....	48
Tabela 11- Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e Género	49
Tabela 12 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e Género	50
Tabela 13 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC.....	51
Tabela 14 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC	52
Tabela 15 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC	52
Tabela 16 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC	53
Tabela 17 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário.....	54
Tabela 18 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação centre a variável Ilha e Grupo Etário.....	54

Tabela 19 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Fisico-social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário	55
Tabela 20 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário	56

Índice de Anexos

- ANEXO I – Bateria de questionários
- ANEXO II – T-test em função da variável ilha para os itens da EAE
- ANEXO III – T-test em função da variável ilha para os itens do PSPP
- ANEXO IV – T-test em função da variável ilha para os itens da SPAS
- ANEXO V – T-test em função da variável ilha para os itens do QIC
- ANEXO VI - T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório da EAE
- ANEXO VII – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do PSPP
- ANEXO VIII – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do SPAS
- ANEXO IX – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do QIC
- ANEXO X – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens da EAE
- ANEXO XI – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens do PSPP
- ANEXO XII – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens da SPAS
- ANEXO XIII – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens do QIC
- ANEXO XIV – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões da EAE
- ANEXO XV – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões do PSPP
- ANEXO XVI – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões da SPAS
- ANEXO XVII – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões do QIC
- ANEXO XVIII – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório da EAE
- ANEXO XIX – T-test em função da variável Ilha e Género para os somatórios do PSPP
- ANEXO XX – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório do SPAS
- ANEXO XXI – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório do QIC
- ANEXO XXII – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório da EAE
- ANEXO XXIII – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório do PSPP
- ANEXO XXIV – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório da SPAS
- ANEXO XXV – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório do QIC

ANEXO XXVI – T-test em função da variável Ilha e IMC para as Dimensões de todos os questionários

ANEXO XXVII – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório da EAE

ANEXO XXVIII – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório do PSPP

ANEXO XXIX – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório da SPAS

ANEXO XXX – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório do QIC

ANEXO XXXI – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para as Dimensões de todos os questionários

ANEXO XXXII - Estatística descritiva das variáveis dependentes da amostra

Abreviaturas

N – Frequência relativas.

M – Média.

SD - Desvio Padrão.

Sig. (2 tailed) – Grau de significância.

IMC – Índice de Massa Corporal.

ACSM – American College of Sports Medicine

PSPPp - Perfil de Auto-percepções no Domínio Físico

QIC - Questionário de Imagem Corporal.

EAE - Escala de Auto-estima.

SPAS – Escala de Ansiedade Físico-Social.

SPA – Social physical anxiety ou Ansiedade Físico-social

I. Introdução

1.1. Enquadramento do estudo

O estudo de investigação apresentado em seguida encontra-se compreendido na área de psicologia da actividade física. Nesta área existe uma preocupação pelo entendimento da relação entre o exercício físico/actividade física de lazer e a saúde, tal como pela relação entre a qualidade de vida e o bem-estar geral (Goveia M., 2001).

Embora nas últimas décadas, o desenvolvimento tecnológico tenha levado a um aumento das expectativas e qualidade de vida, resultou também numa diminuição do esforço físico resultando num incremento do sedentarismo (Oliveira L. L., 2005). Assim, nos países mais desenvolvidos é visível um aumento da preocupação com a saúde, sendo um dos principais motivos para a adesão a prática de actividade física (Marques A. C., 2006). Para além disto, a nível psicológico existem mais exigências, devido ao incremento das preocupações com o trabalho, rotinas que impedem os indivíduos de ter tempo só para si e pressões sociais, entre outros factores. As consequências são um aumento de stress, ansiedade, depressões, e outros problemas psico-sociais. Temos como claro exemplo disso, a necessidade de ter um corpo atractivo, ou seja magro, musculado e jovem, não visando a saúde, mas sim por motivos sociais. Isto devido a importância dada à aparência e a forma do corpo pelas sociedades ocidentais, a qual influencia a satisfação com a imagem corporal, que é considerada um factor importante no desenvolvimento e manutenção do autoconceito (Davis, 1997).

Todos os dias somos bombardeados com imagens de modelos com corpos bonitos, e ter um “corpo perfeito” transformou-se num factor de aceitação social, e por consequência numa necessidade. Mais cedo ou mais tarde, surge uma comparação entre o que vemos, o que somos e o que gostaríamos de ser. As conclusões obtidas, podem levar a uma imagem corporal negativa resultando numa baixa Auto-estima, e tornando a vida de alguém muito menos saudável, pois para obter o bem-estar geral, é necessário encontrar o equilíbrio entre o físico e a mente.

O exercício físico e a actividade física são cada vez mais procurados como ocupação dos tempos livres, com o objectivo de procurar o bem-estar psicológico, face as exigências da sociedade moderna (Machado & Mota, 1996). São vários os benefícios do exercício, a nível fisiológico e psicológico (ACSM, 2006). Hoje em dia a variedade

de modalidades do *fitness* tem aumentado, tal como o seu número de praticantes. Esta crescente adesão é possivelmente resultado da modificação das razões pelas quais os indivíduos se dedicavam a prática de actividade física, que mudaram do colectivo para o individual, tendo como objectivo melhorar ou manter a sua própria saúde e bem-estar (Lindwall, 2004). Mas será que entrar neste mundo, que têm entre vários objectivos a obtenção de um corpo perfeito, conduz a alguma melhoria desta imagem corporal negativa? O intuito deste estudo é exactamente esse, analisar a relação entre a prática de modalidades de *fitness* e o nível de Auto-estima, Auto-percepção, Ansiedade e Imagem Corporal dos praticantes do grupo de Velas e de Ponta Delgada. Vamos também tentar analisar o meio envolvente, ou seja a sociedade em que cada grupo se insere. Será que num meio mais “fechado” e menos desenvolvido, a necessidade de ter uma imagem apropriada é maior do que num meio mais desenvolvido? Com o presente estudo vamos tentar responder a estas questões.

1.2.Importância do Estudo

Tendo em conta que o número de estudos realizados acerca da população açoriana é reduzido, principalmente na área do desporto, educação física e actividade física em geral, surge a necessidade de conhecer de uma forma mais profunda e científica este grupo de pessoas. É sem duvida uma população que provoca um grande interesse, já que o crescimento de cada indivíduo é realizado num mundo único, com características diferentes do normal. O ambiente social, as regras da sociedade, a ligação a uma natureza extremamente fértil e tropical, servem de berço a cada açoriano que nasce. Em cada ilha existe uma sociedade diferente, e dentro da mesma pequenos grupos, embora com as mesmas regras base de acção, criam as suas próprias regras. Um ambiente fechado em que todas as pessoas se conhecem, e das quais é exigido mais. Estes são factores podem afectar constructos como o Auto-conceito, a Auto-estima, Ansiedade Físico Social e a Imagem Corporal.

Os açores são uma região autónoma em crescimento, e devido ao actual nível de desemprego na área da educação física e desporto é cada vez mais uma hipótese a considerar. Assim, este estudo dá a conhecer os possíveis alunos de *fitness*, que podemos encontrar neste arquipélago. Resultando numa possível ajuda para os profissionais desta área, que considerem a hipótese de deslocar-se até esta região

autónoma para trabalhar. Para os finalistas de Ciências de Desporto e Educação Física, os Açores podem representar um desafio, pois podemos utilizar todos os nossos conhecimentos para criar algo novo e de qualidade neste local, que contribua para um desenvolvimento a nível desportivo e da própria região.

1.3.Objectivos do Estudo

Com o presente estudo pretende-se avaliar as Auto-percepções no domínio físico, a Autoestima Global e a Imagem Corporal em praticantes de *Fitness* de dois concelhos de ilhas diferentes do arquipélago dos Açores. Propormo-nos a tentar compreender ainda:

- Influência das Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal nos praticantes de *fitness* de ambas as ilhas;
- Influência do género nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal nos praticantes de *fitness* de ambas as ilhas;
- Influência do grupo etário nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal nos praticantes de *fitness* de ambas as ilhas;
- Influência da composição corporal, através do cálculo do IMC, nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal nos praticantes de *fitness* de ambas as ilhas.

1.4.Hipóteses

Com base nos objectivos definidos, podemos indicar as seguintes hipóteses:

H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada para a variável dependente Escala de Auto-estima de Rosenberg;

H2 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada para a variável dependente questionário PSPPp;

H3 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada para a variável dependente Escala de Ansiedade Físico-Social;

H4 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada para a variável dependente Questionário de Imagem Corporal;

H5 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente género quando relacionada com a variável dependente Escala de Auto-estima de Rosenberg;

H6 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente género quando relacionada com a variável dependente questionário PSPPp;

H7 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente género quando relacionada com a variável dependente Escala de Ansiedade Físico-Social;

H8 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente género quando relacionada com a variável dependente Questionário de Imagem Corporal;

H9 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente faixa etária quando relacionada com a variável dependente Escala de Auto-estima de Rosenberg;

H10 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente faixa etária quando relacionada com a variável dependente questionário PSPPp;

H11 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente faixa etária quando relacionada com a variável dependente Escala de Ansiedade Físico-Social;

H12 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente faixa etária quando relacionada com a variável dependente Questionário de Imagem Corporal;

H13 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente IMC quando relacionada com a variável dependente Escala de Auto-estima de Rosenberg;

H14 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente IMC quando relacionada com a variável dependente questionário PSPPp;

H15 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente IMC quando relacionada com a variável dependente questionário Escala de Ansiedade Físico-Social;

H16 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do grupo de Velas e do grupo de Ponta Delgada relativamente à variável independente IMC quando relacionada com a variável dependente Questionário de Imagem Corporal.

1.4.Estrutura do Trabalho

A estrutura do presente trabalho é simples, sendo constituído por seis capítulos distintos, nos quais são devolvidos as diferentes etapas do mesmo. Assim podemos encontrar o seguinte em cada capítulo:

Capítulo I – Introdução, a qual fornece uma visão geral da investigação realizada, incluindo o enquadramento do estudo, a sua importância, os seus objectivos e a formulação de hipóteses;

Capítulo II – Revisão de literatura, onde é apresentada a literatura básica sobre o assunto, resumindo de certa forma os estudos de outros autores;

Capítulo III – Metodologia, onde é realizada uma caracterização da amostra e dos instrumentos utilizados para a recolha de dados;

Capítulo IV – Apresentação dos resultados, onde serão apresentados os dados depois de tratados e respectivas variáveis do estudo;

Capítulo V – Discussão dos resultados, onde confrontamos os resultados obtidos com a revisão de literatura;

Capítulo VI – Conclusão, onde realizamos de uma forma sintética os resultados do estudo;

Capítulo VII – Referências bibliográficas, ou seja, conjunto de elementos que permitem a identificação dos documentos utilizados no presente trabalho, em ordem alfabética.

II. Revisão de Literatura

2.1.O auto-conceito

2.1.1. História e Origens

Para realizar esta breve revisão histórica acerca do auto-conceito, optamos por referir os autores que marcaram o seu estudo, e que se encontram ligados a psicologia e sociologia.

Segundo Lindwall (2004), as origens do auto-conceito podem ser encontradas na Grécia antiga, apesar do conceito ocidental do “*self*” ser reconhecido por cientistas como Baumeister (1987) como um fenómeno bastante moderno. Foi na obra “The Principles of Psychology” de William James (1890), que surgiu a perspectiva científica moderna do auto-conceito, sendo considerado o primeiro autor a analisar este constructo, de um ponto de vista psicológico. Segundo este autor o “*self*” tem uma função organizacional, a qual é conhecida como self-direction, que actua na informação e é constantemente dada ao “*self*” através das suas interacções com o mundo. Assim surge o “*I*”, como o sujeito do “*self*”, capaz de fazer julgamentos do “*Me*”, que por sua vez é o objecto do “*self*”. Ambos podem ser reconhecidos por outros termos, sendo o “*I*” também chamado de self-director ou o “*self*” subjectivo, e o “*Me*” como “*self*” objectivo.

James Mark Baldwin, contemporâneo de William James, teve também influência neste ressurgir do interesse pelo auto-conceito, tendo salientado a perspectiva interaccionista no desenvolvimento do “*self*” (Byrne, 1986). Os interaccionistas simbólicos, como Cooley (1902), foram bastante influenciados por Baldwin, e Mead (1925, 1934), e deram a sua contribuição no aparecimento desta perspectiva moderna, tendo centrado os seus estudos na natureza e desenvolvimento do “*self*” no contexto das interacções sociais. O “*self*” é visto principalmente uma construção social para estes autores.

Em forma de conclusão, e segundo Marsh e Shavelson (1985), o auto-conceito de um indivíduo, embora seja incutido pela comunidade na qual este vive, é principalmente, uma “decisão” pessoal, o que faz com que não seja previsível.

Com o desenvolvimento das sociedades e mentalidades, a compreensão do “*self*” tornou-se mais difícil, não só para os indivíduos como também para os psicoterapeutas e investigadores (Fox, 1997).

Após a realização deste pequeno apanhado histórico acerca do auto-conceito, podemos passar a sua definição.

2.1.2. Definição do constructo

No estudo científico da mente humana, nomeadamente no estudo da consciência e do comportamento, o auto-conceito tem um papel vital a desempenhar (Damásio, 1999), uma vez que contém uma dimensão não apenas descritiva como também avaliativa (Marsh & Shavelson, 1985). Sendo por isso um constructo bastante abrangente, pois inclui as ideias, os pensamentos, as atitudes e os sentimentos. E já uniu na sua pesquisa várias disciplinas científicas, como a psicologia, sociologia, antropologia, filosofia e teologia (Lindwall, 2004).

Nos últimos 30 anos, em comparação com a pesquisa em geral, houve um aumento triplicado na pesquisa sobre “o *self*” (Tesser, 2000). Devido ao grande número de autores a estudar este constructo, torna-se difícil encontrar uma definição concisa e universalmente aceite, embora exista uma determinada concordância em relação a uma definição geral do auto-conceito, como percepção que um indivíduo tem de si próprio (Byrne, 1986).

Assim do ponto de vista conceptual, podemos encontrar definições como as seguintes:

Para Shavelson, Hubner e Stanton (1976), o Auto-conceito é a percepção que cada um possui acerca de tudo o que o rodeia, com base nas suas experiências e interpretações. Ainda segundo os mesmos autores, o Auto-conceito é um constructo hipotético, de grande utilidade na explicação e prognóstico da forma de agir de um indivíduo, e não uma identidade no interior do mesmo.

Rosemberg (1979) define o Auto-conceito como a soma dos pensamentos e sensações que um indivíduo tem acerca de si próprio.

Shavelson e Bolus (1982) apresentam uma definição operacional, na qual o Auto-conceito é definido como a percepção que um indivíduo tem do seu “*self*”. Esta

percepção seria formada por intermédio de interacções estabelecidas com os outros significativos, como também através atribuições do seu próprio comportamento.

Segundo Burns (1986), o auto-conceito pode ser definido como o que pensamos que somos, o que pensamos que conseguimos realizar, o que pensamos que os outros pensam de nós e também de como gostaríamos de ser.

Para Faria e Fontaine (1990), o auto-conceito é a percepção que um individuo possui de si próprio, e conceito formado com base na mesma.

Muitas pesquisas revelam dados que demonstram as diferenças no auto-conceito dos atletas e não-atletas (Marsh & Redmayne, 1994; Almeida et al, 1996). É normal, o desenvolvimento de uma maior consciência das capacidades físicas por parte dos atletas (Brow & Harrison, 1986; Harter, 1988).

Em 2003, Carless e Fox, definiram o Auto-conceito como uma auto-descrição das qualidades, capacidades, das características, da moral, valores e filosofias próprias, e finalmente dos papéis adoptados pelo “*self*”.

Em forma de conclusão podemos afirmar que o Auto-conceito é uma configuração organizada de percepções do “*self*”, que estão dentro da nossa consciência. De uma forma simplificada o auto-conceito pode ser definido como o conjunto de pensamentos e sentimentos que cada indivíduo tem de si mesmo, e que o ajudam a definir-se como pessoa. Este é considerado como uma das variáveis psicológicas que afecta directamente o comportamento, desempenhos e o ajuste individual. O Auto-conceito funciona de uma forma simultânea como ponto de partida e quadro de referência de cada pessoa, na sua tarefa fundamental de organizar e coordenar o seu comportamento (Erthal, 1986).

O Auto-conceito é desenvolvido, em certa parte, através do estabelecimento de parâmetros internos para o “*self*”. Estes parâmetros são estabelecidos pela avaliação do comportamento pessoal. Porém, o auto-conceito desenvolve-se num ambiente social, e as influências da sociedade e dos valores culturais são fortes. As comparações sociais também influenciam o auto-conceito, sendo esta realizada através da observação dos outros e posterior comparação com nós próprios (Sonstroem, 1998).

2.1.3. Organização do Auto-conceito

As diferentes concepções teóricas da organização do Auto-conceito foram a base para o aparecimento de tentativas de criação de modelos estruturais do “self”, que no início se basearam numa perspectiva unidimensional (Rosemberg, 1965). Esta perspectiva foi utilizada durante algumas décadas, mas na verdade foi a responsável pela lenta evolução da compreensão do Auto-conceito. Mais tarde surgiu o modelo multidimensional, criado por Shavelson, Hubner e Stanton (1976), no qual o Auto-conceito é visto como um conceito multidimensional, com vários sub-componentes ou domínios (figura 1). Este modelo é hierárquico e multifacetado, surgindo o Auto-conceito geral no seu topo, seguindo-lhe quatro domínios especificados: físico, o social, académico, ego/personalidade emocional, e a especificidade aumenta á medida que atingimos a sua base, onde encontramos as auto-percepções. Os constructos gerais encontram-se dependentes dos específicos.

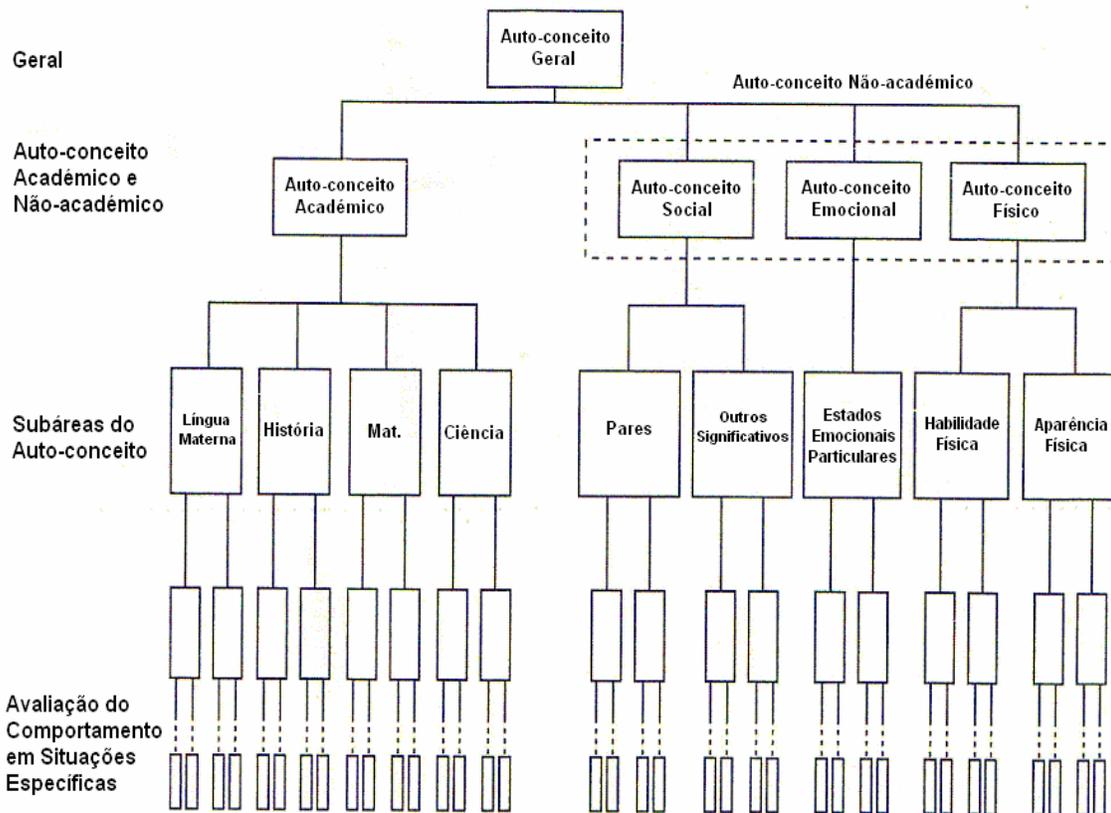


Figura 1 - Modelo do Auto-conceito (Adaptação de Shavelson et al, 1976, in Shavelson & Bolus - Journal of Educational Psychology, 1982, vol. 74, N.º1,3-17 in Simões, 2001)

Shavelson fez uma distinção entre a Auto-estima académica e a Auto-estima não académica. Os componentes emocionais, sociais e físicos constituem o grupo não académico e os restantes o grupo académico.

Segundo Vaz Serra (1988b), no constructo do Auto-conceito há que salientar como seus constituintes: a Auto-estima; as auto-imagens; a auto-eficácia; as identidades; o Auto-conceito real e o Auto-conceito ideal.

2.2. O *self* físico ou Auto-conceito físico

Com o reconhecimento da multidimensionalidade do *self*, surgiu também a oportunidade para investigar o *self* físico (Fox, 1997), pois era visível uma forte faceta física. Segundo o modelo hierárquico de Shavelson et al. (1976), o *self* físico surge na divisão do Auto-conceito não académico, e divide-se habilidade física e aparência física. Este é considerado mais de que um campo do *self* (Harter, 1996), e é qualitativamente diferente que os outros subdomínios do *self*, pois encontra-se sempre exposto e pode ser visto por todos (Lindwall, 2004, citando Hart, 1993). O corpo é visto como o principal veículo de comunicação social, através do qual nos expressamos, sendo identificado como “public self”, já que representa a interface física entre o *self* e o mundo. As percepções de um indivíduo acerca do seu *self* físico, dá-nos a conhecer a constituição da sua identidade, a base da sua auto-estima, e muitos dos seus padrões comportamentais (Fox, 1998).

Ao emergir como um componente crítico do *self*, foi facilmente identificada a sua relação com a saúde, comportamentos de realização e principalmente com a Auto-estima global (Fox, 2000). Para além destas, podemos ainda referir a sua relação com a aptidão física, satisfação com a imagem corporal e com a própria imagem corporal (Marsh, 1990).

No modelo hierárquico do Auto-conceito físico, a Auto-estima global encontra-se no topo. Como foi proposto pelo modelo de Harter (1982), o nível intermédio encontramos as competências profissionais e sociais, e o Auto-valor físico. Estes domínios são compostos por subdomínios mais específicos. Neste modelo o domínio físico esta consideravelmente desenvolvido, e foi enriquecido com a introdução de outras concepções metodológicas (Fox & Corbin, 1989).

Segundo Lindwall (2004), dado a necessidade crescente da existência de um teste multidimensional do auto-conceito, que conseguisse a compreensão total do corpo e aspectos psicológicos, foram desenvolvidos dois testes: Physical Self-Perception Profile (PSPP: Fox & Corbin, 1989) e o Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ: Marsh & Redmayne, 1994; Marsh, Richards, Johnson, Roche, & Tremayne, 1994), que facilitaram a pesquisa no *self* físico. O desenvolvimento de instrumentos que se concentram em elementos específicos do *self* físico continua a aumentar.

2.3. A Auto-estima

A procura de uma definição de Auto-estima levou-nos a encontrar um grande leque de autores, tal como ocorreu anteriormente com o Auto-conceito, principalmente devido ao facto desta ser um dos constructos psicológicos que captou mais atenção ao longo do tempo, isto a nível de investigação (Fox, 2000a; Harter, 1999).

Segundo Romero *et al* (2002), a Auto-estima surge nos primeiros anos de vida, e desenvolve-se através de experiências de interacção com o mundo que nos rodeia. A Auto-estima necessita de ser fortalecida desde esta altura, através de processos, pois é uma grande necessidade humana, indispensável para um desenvolvimento normal e saudável (Branden, 1995).

Durante algum tempo, a Auto-estima foi reconhecida como um importante contributo para o bem-estar mental (Sonstroem, 1984) e integral (Letícia Casique, 2004), e é associada a qualidades positivas como a estabilidade emocional, forma de lidar com o stress, felicidade e satisfação de vida (Diener & Diener, 1995).

Segundo Fox (2000), a investigação da auto-estima tem sido restritamente descritiva, e pode-se dividir em várias fases. Na fase considerada inicial, foi adoptada a ideia simplista do *self* enquanto um constructo unidimensional (Wylie, 1979). Na segunda fase, verificaram-se mais desenvolvimentos na pesquisa da Auto-estima, e foi nesta fase que surgiu o *self*-físico. Esta fase permaneceu descritiva, “Para os investigadores descreverem apenas a teoria *self* ou o Auto-conceito, como uma função da idade, etnia, grupo social, etc. é perder os muitos processos através dos quais ele se constrói” (Harter, 1996). A terceira fase por si é considerada a mais crítica.

A Auto-estima pode ser definida, de uma forma vulgar, como o valor que um indivíduo dá a si próprio, quantidade de amor-próprio, julgamento sumário de como esta o *self*, entre muitos outros.

Segundo Blascovich e Tomaka (1991), a Auto-estima é uma “avaliação sumaria dos diferentes atributos do *self*”. A verdadeira Auto-estima baseia-se no encontro de padrões definidos pessoalmente e o comportamento é internamente regulado. É influenciada por características demográficas, pelo corpo físico, pela dinâmica psicossocial, pelo ambiente social e cultural. Para uma melhor compreensão da Auto-estima, é necessário ter em conta a cultura predominante e o nível de interiorização dos valores e ideais desta pelo indivíduo. Pois segundo Cooley (1902) existe uma tendência em adoptar um Eu que reflecte a forma como os outros nos vêem. Dado que a cultura dominante influencia o indivíduo, este pode estar liberto de constrangimentos culturais e expressar “individualismo” ou mostrar-se mais submisso e ser uma “vítima da moda” ou resignar-se a pressões dos seus pares.

De acordo com Burns (1979), a auto-estima é um processo no qual cada indivíduo contempla a sua performance, tal como capacidades e qualidades com base nos seus padrões pessoais e valores, que foram influenciados pela sociedade a que este pertence e outras experiências.

A auto-estima é um processo avaliativo estabelecido por um indivíduo acerca das suas qualidades e performance, representa a parte afectiva do auto-conceito, sendo por isso considerada a mais importante (Vaz Serra, 1986).

A componente avaliativa é sempre mencionada em todas as definições, os seus resultados ou conclusões influenciam os indivíduos, indicando se possuem alta Auto-estima ou baixa.

A alta Auto-estima é relacionada com um grupo de qualidades positivas como:

- a) A estabilidade emocional e ajuste às exigências da vida (Sonstroem, 1997);
- b) Bem-estar subjectivo, felicidade, satisfação de vida, ajuste/adaptação social, independência, adaptabilidade, liderança e um nível elevado de objectivos alcançados na educação, no trabalho como no desporto (Diener & Diener, 1995; Wylie, 1989);
- c) Comportamentos saudáveis (Torres & Fernandez, 1995).

Os indivíduos com baixa Auto-estima, ao serem comparados com os indivíduos com alta Auto-estima, podem ser descritos como:

a) Neutros em vez de positivos em termos de Auto-estima., i.e., destes indivíduos, é menos provável que confirmem aspectos positivos e neguem aspectos negativos seus (Baumeister, 1993);

b) Possuem uma perspectiva menos clara do seu auto-conceito e um auto-conhecimento menos bem definido (Campbell, 1990; Campbell & Lavalley, 1993; Campbell e outros., 1996; Fox, 1997).

c) Os elementos que estão ligados ao seu auto-conceito são mais simples e em menor número, resultando assim num menos de oportunidades para a auto-afirmação quando estão sob ameaça (Spencer, Josephs, & Steele, 1993);

d) Possuem grandes discrepâncias entre a competência percebida e a importância agregada aos domínios em causa (Harter, 1990);

e) A sustentação social é condicional sob as suas realizações (Harter, 1993, 1996, 1999);

f) São altamente protectoras em relação aos poucos atributos positivos, que pensam ter (Fox, 1997).

A baixa Auto-estima pode ser muitas vezes acompanhada de desordens mentais como a depressão clínica, ansiedade (Baumeister, 1993; Watson, Suls, & Haig, 2002), neuroses, noção de “não ter poder”, distúrbios alimentares (Polivy & Herman, 2002) e também tendências suicidas (Brow, 1993).

Hoje em dia, as pessoas investem grande parte da sua energia mental e física para legitimar quem são ou então quem sentem que devem ser, é a chamada procura pela Auto-estima (Campbell, 1984). “Quem os indivíduos pensam que são, afecta a sua Auto-estima e guia o seu comportamento” (Fox 1997).

Segundo Harter (1996) existe uma forte ligação entre a Auto-estima, auto-percepções mais específicas, e a forma como nos optamos por investir o nosso tempo. Incluindo assim, a escolha de desportos, o nível de perseverança e performance nos mesmos, as nossas escolhas de comportamentos de saúde (fumar, consumir álcool e drogas) e hábitos alimentares.

A relação entre a Auto-estima e o Auto-conceito já foi reconhecida através da revisão de literatura realizada até ao momento, agora torna-se imprescindível saber distinguir ambos os conceitos.

2.4. Auto-conceito versus Auto-estima

Com base nos conceitos anteriormente referidos, podemos verificar que o Auto-conceito e a Auto-estima estão intimamente ligados, como já afirmou Rosenberg em 1965. A diferenciação entre ambos não é nítida (Tomás J.M., Oliver A., 2004), sendo por isso confundidos com frequência. Embora alguns investigadores façam uma clara distinção entre estes conceitos

Segundo Murphy (1947) o Auto-conceito pode ser definido como “o indivíduo conhecido pelo indivíduo”. Enquanto a Auto-estima é a avaliação mantida pelo indivíduo acerca de si próprio, podendo exprimir uma atitude positiva ou negativa, indicando a ideia que este tem de si (Coopersmith, 1967).

De acordo com Weinberg e Gould (2001) o Auto-conceito abrange todos os aspectos que pensamos que possuir, sendo por isso de extrema importância na vida consciente e a medida mais importante do bem-estar psicológico. Já a Auto-estima é vista como um indicador de estabilidade emocional e do grau de ajustamento às exigências da vida (Sonstroem, 1997). Sendo por consequência um indicador do bem-estar subjectivo e um elemento primário do bem-estar mental (Fox, 1998), e da qualidade de vida (Diener, 1984).

O conceito de Auto-imagem é também confundido com os constructos anteriores, exemplo disso é o facto de uma boa auto-imagem favorecer a Auto-estima. Estes constructos da personalidade resultam da interacção entre o que somos, a imagem que temos de nós próprios e da imagem que os outros têm de nós (Gallar, 1998).

Em forma de conclusão podemos afirmar que o Auto-conceito constitui apenas e somente a percepção própria do “Eu”, enquanto a Auto-estima é um constructo avaliativo, que indica o valor que cada um atribui a essa mesma percepção, ou seja, às suas restrições e aos seus potenciais atributos.

2.5. Ansiedade Físico-Social (Social Physique Anxiety - SPA)

Na actualidade, os transtornos ansiosos são um dos quadros psiquiátricos mais comuns, tanto em crianças como em adultos (Luiz, A. *e tal*, 2005).

De acordo com Malheiro, A. S. & Goveia, M. J.(2001), Hart, Leary e Rejeski (1989) desenvolveram o conceito de Ansiedade Físico-Social, com base nas perspectivas de auto-apresentação, para compreender certos comportamentos e atitudes face ao desporto. Podemos entender a auto-apresentação como os processos pelos quais os indivíduos monitorizam e controlam o modo como são percebidas pelos outros (Schlenker, 1980, citado por Leary, 1992, p.339).

Um indivíduo não deverá sentir ansiedade social se acreditar que possui as características adequadas para causar a impressão desejada (Leary & Kowalski, 1995). A ansiedade social surge quando um indivíduo se avalia desfavorável ou acredita não ser capaz de lidar com as exigências impostas pela sociedade (Malheiro, A. S. & Goveia, M. J., 2001).

Existe uma diferenciação entre os conceitos de ansiedade social e ansiedade físico social. A primeira é resultado da baixa eficácia dos processos de auto-apresentação, e a segunda é consequência de uma preocupação mais restrita. Na ansiedade físico social existe uma preocupação com a impressão que o nosso corpo provoca nos outros (Hart et al, 1989, p.94). Apesar de ser dado valor a beleza interior, pois esta é que perdura, a verdade é que muitas vezes é a beleza exterior que forma a primeira impressão. Dai, muitas pessoas se preocuparem com a avaliação negativa de outras acerca da sua beleza exterior (Leary & Kowalski, 1995)

Quanto mais elevada for a ansiedade físico social, mais frequentes serão os comportamentos pouco saudáveis (Haase & Prapavessis, 1998). Exemplo disso é a adopção de uma dieta alimentar desequilibrada, com o objectivo de perder peso e fazer parte do padrão contemporâneo de beleza física (Malheiro, A. S. & Goveia, M. J.,2001).

No caso dos atletas, o seu corpo encontra-se muitas vezes em situações passíveis de ser avaliado, tal como em algumas modalidades existe uma pressão para perda de peso, sendo por isso um grupo susceptível á ansiedade físico social.

Segundo Franzoi (1995), existe uma tendência entre as mulheres para centrarem a sua atenção no seu corpo, como um depoimento estético enquanto que os homens, tradicionalmente, têm mais probabilidade de atender aos aspectos dinâmicos dos seus corpos como coordenação, força e velocidade. Este ênfase na forma feminino no

exercício pode estimular sentimentos de Social-physique-anxiety (SPA), e constranger o gosto pela actividade propriamente dita, e pode mesmo ser exacerbado pela natureza da roupa necessária (Frederick CJ, Shaw SM., 1995).

O conceito de SPA tem semelhanças com a satisfação corporal, embora a sua distinção seja relativamente simples. Assim a satisfação corporal diz respeito aos sentimentos que uma pessoa tem sobre o próprio corpo, mas sem preocupação com a percepção dos outros esteja incluída (Cox, Lantz & Mayhew, 1997).

Recentemente estudos demonstraram que o conceito de “social physique anxiety” (SPA) se encontra muitas vezes relacionado a factores como, o corpo e a insatisfação para com o peso (Hart *et al.*, 1989; Thompson & Chad, 2002), tal como, atitudes e desordens alimentares (Diehl, Johnson, Rogers & Petrie, 1998; Frederick & Morrison, 1998; Haase & Prapavessis, 1998; Haase, Prapavessis, & Owens, 2002; Hausenblas & Mack, 1999), especialmente no que respeita ao sexo feminino.

2.6.Imagem corporal

2.6.1. Definição do constructo

Segundo Ferreira P. (2003), o tema “imagem corporal” surgiu num contexto de pesquisas biomédicas, voltadas para o corpo biológico, e apenas mais tarde com os estudos de Schilder passaram a ser incluídos os aspectos afectivos e sociais.

A imagem corporal circunda a experiência perceptual que o sujeito tem do seu corpo, a compreensão conceptual dos corpos em geral e atitude emocional do sujeito em relação ao seu próprio corpo (Gallagher, 2000). E é constituída por três sistemas, que estão em constante intercâmbio: o fisiológico, o libidinal e o sociológico. Esta construção é influenciada pela relação organismo-ambiente. Assim, na formação da imagem corporal são utilizadas as experiências actuais e passadas, numa adaptação ao presente, tendo como objectivo o futuro (Penna, 1990).

Na actualidade, a imagem corporal desempenha um importante papel no desenvolvimento e manutenção do self (Davis, 1997). Este constructo psicológico multidimensional (Buckworth J. & Dishman R.K., 2001), pode ser definido como uma fotografia que temos sobre a aparência do nosso corpo unida a atributos e sentimentos a

respeito dessa imagem (Troyse, 1997). Ou então de uma forma simplificada, pode ser descrita como representação mental, que possuímos, do nosso próprio corpo.

A imagem corporal é vista como um conjunto de representações mentais do próprio corpo, as quais vão sofrendo alterações ao longo do ciclo de vida, sendo por isso considerada um conceito dinâmico (Cruz, 1998). Cruz (1998) ainda afirma que a imagem corporal e a satisfação com a mesma é influenciada por características de desenvolvimento do indivíduo e com aspectos sócio-culturais.

Na construção da imagem corporal são relevantes modelos de estética corporal, padrões de beleza, padrões de comportamento, habilidades corporais e moda (Amaral-Dias & Bravo, 2003; Lopez e Fuertes, 1999; Cruz 1998; Moore & Rosenthal, 1995).

Segundo Cash e Pruzinsky (1990) as imagens corporais são multifacetadas, podendo as suas mudanças ocorrer em muitas dimensões. Estes autores afirmam ainda que a imagem corporal tem influência no comportamento, e principalmente nas relações interpessoais.

Segundo Schilder (1999), “Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”. Em seguida apresentaremos preposições, que facilitam a nossa compreensão da proposta de Schilder (1999):

- As imagens corporais nunca se encontram isoladas, existem sempre a sua volta as imagens corporais dos outros, sendo por isso caracterizadas como sociais;
- O factor de proximidade ou afastamento espacial, são determinantes na relação com as imagens corporais alheias;
- As alterações eróticas da imagem corporal são fenómenos sociais e são acompanhadas de fenómenos correspondentes na imagem corporal dos outros;
- A imagem corporal de um indivíduo não depende primariamente da imagem corporal dos outros, e vice-versa;
- As imagens corporais das outras pessoas e suas partes podem ser inteiramente integradas na nossa e formar uma unidade, ou podem ser simplesmente adicionadas a nossa, formando uma mera somatória;
- O modelo postural do corpo não é estático, e está em constante modificação, consoante as circunstâncias da vida. A imagem corporal esta em constante construção.

O conceito de imagem corporal, hoje em dia, encontra-se envolto em preocupações (Grande, 1997), devido a importância que alcançou na vida contemporânea, deixando de ser necessário apenas a própria pessoa estar satisfeita com a imagem para ser necessário também esta satisfazer os outros (Pereira, 1999).

2.6.2. Satisfação/Insatisfação com a Imagem Corporal

Segundo Cash (1990), hoje em dia, existe uma clara insatisfação com qualquer parte do corpo e percepção de excesso de peso, tanto por parte dos homens como das mulheres. Embora exista uma maior tendência nas mulheres para possuir uma imagem corporal menos positiva (Koff E. & Bauman C., 1997), estando mais ligada a auto-estima geral que no caso do sexo masculino (Furnham A. & Greaves N., 1994). Isto deve-se ao facto das mulheres serem mais críticas em relação aos seus corpos, possuindo uma ideia exagerada da dimensão do seu corpo e um maior nível de insatisfação com o corpo que os homens (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003; Gray, 1977; Hueneman, Shapiro, Hampton & Mitchell, 1966; Loland, 2000; Miller, Linke & Linke, 1980). Enquanto as mulheres insatisfeitas com a sua imagem corporal têm tendência a ver-se como muito grandes e pesadas, os homens vêem-se demasiado pequenos e com peso abaixo do normal (Lindwall M. 2004 citando Moore, 1990). Segundo Lindwall M. (2004), a percepção que as mulheres e os homens possuem dos seus corpos, esta cada vez mais diferente.

Distúrbios na imagem corporal têm sido fortemente ligados ao desenvolvimento de sérios problemas de saúde, como desordens alimentares (Cash TF. & Deagle EA., 1997), depressão clínica (Cash & Pruzinsky, 2002) e obesidade (Schwartz & Brownell, 2004).

Os *mass* média divulgam uma imagem incorrecta de ideal de beleza feminina. E de dia para dia, o número de mulheres com insatisfação relativamente ao seu corpo esta a aumentar, em simultâneo com o aumento da incidência de distúrbios alimentares (Pickering, 1996). O maior número de casos de distúrbios alimentares encontra-se entre pessoas que participam, de alguma forma, em actividades onde o corpo encontra-se em maior evidência, como é o caso de modelos, bailarinas e atletas (American Dietetic Association, 2001).

O nível de satisfação com a imagem corporal é mais positivo em indivíduos que estão envolvidos em actividades desportivas, em comparação com os que não praticam qualquer tipo de actividade física. Existe ainda uma diferenciação entre os indivíduos praticantes que entram em competições e os que apenas participam em actividades de lazer, apresentando os primeiros satisfação com a imagem corporal inferior (Batista, 2000).

Segundo Stipp & Oliveira (2003), existem vários factores, que tem um papel determinante no aparecimento de transtornos alimentares, como é o caso da personalidade do indivíduo, a dinâmica familiar, o ambiente social e cultura.

Stipp & Oliveira, citando Fleitlich, afirmam que “Actualmente, na nossa sociedade, as condições à vida adulta envolvem aspectos diversos, que podem tornar a transição da adolescência à vida adulta uma fase mais prolongada e penosa” (Stipp & Oliveira, 2003, pp.50). Na adolescência, a construção da identidade pessoal inclui necessariamente a relação com o próprio corpo, e essa relação faz-se através da representação mental, que o jovem possui do seu próprio corpo, ou seja através da sua imagem corporal (Ferriani M.G.C, Dias T. S., Silva K. Z., Martins C. S., 2005). Já nesta fase as raparigas apresentam mais insatisfeitas com o seu corpo e com o seu peso do que os rapazes (Smolak, 2004).

2.6.3. Avaliação da imagem corporal

De acordo com Buckworth J. & Dishman R.K. (2001), a imagem corporal tem sido avaliada com uma grande variedade de métodos, como técnicas de distorção, questionários, reproduções de tamanhos e formas do corpo, entre outros. Ainda segundo estes autores, a imagem corporal é um constructo psicológico multidimensional, embora a sua “medida” possa ser unidimensional ou multidimensional.

Secord & Jourard (1953) desenvolveram uma das primeiras escalas para medir a imagem corporal, a Body Cathexis Scale, definida pelos mesmos como o grau de satisfação ou insatisfação que um individuo possui acerca das diferentes partes do seu corpo. Nesta escala os resultados da imagem corporal é baseada mais no afecto do que nas percepções. A sua principal limitação é a avaliação da imagem corporal enquanto conceito unidimensional. Mais tarde, em 1984, Franzoi e Shields desenvolveram a Body

Esteem Scale, com base na escala de Secord & Jourard (Buckworth J. & Dishman R.K., 2001). Para além destes, foram criados outros instrumentos de avaliação da imagem corporal, no presente estudo é utilizado o 20 item Body-Image Questionnaire, que foi elaborado por Huddy D.C. *et al.* em 1993. Este questionário tem como objectivo medir o grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes ou processos do corpo.

2.6.4. Relação entre os *mass-media* e a imagem corporal

Todos os dias somos bombardeados, pelos *mass-media*, com campanhas relacionadas com a beleza e a obtenção do corpo perfeito, normalmente acompanhadas de imagens da mulher moderna, que se encontra, de uma forma implícita, ligada a felicidade, sucesso, dinamismo, bem-estar entre outras (Costa, 1999).

A muito que a gordura deixou de ser associada a beleza, nas sociedades ocidentais contemporâneas existe um forte preconceito contra a obesidade e um culto à magreza. Esta encontra-se associada a imagem de poder, beleza e mobilidade social. Através do *mass-media* são nos divulgados alimentos com gordura e hipercalóricos, e em simultâneo a sociedade exige um corpo magro (Andrade A. & Bosi M. L. M., 2003). Esta imagem transmitida pelos *mass-media*, em conjunto com as “exigências” da sociedade resulta numa insatisfação a nível corporal das mulheres (Spitzer, 1999) e influência negativa sobre a auto-percepção do corpo (Silva, 2000).

De acordo com Bourdieu (1997), a televisão tem efeitos nocivos sobre o imaginário social, sendo caracterizada como espaço “socialmente estruturado como promotor de violência”, e de exclusões e invasões. Dado que a mensagem difundida é unidireccional para o interlocutor.

Silva (2000) refere que a auto-percepção do corpo é influenciada por um número ilimitado de imagens normalizadas, que são apresentadas pelos meios de comunicação.

2.6.5. Relação entre os adereços e moda com a imagem corporal

Para melhorar a imagem corporal muitas pessoas recorrem ao exercício físico, dirigindo-se até os ginásios, e optam por uma modalidade, que vai de encontro aos seus objectivos e que lhe agrada mais, isto tendo em conta a sua condição física geral e estado de saúde. Ao frequentar estes locais, começamos a perceber que existem

tendências a nível de moda, consoante a modalidade. A necessidade de sentir-se parte de um grupo, faz com que o indivíduo ao aderir a uma determinada modalidade de fitness, acabe também por aderir a moda, a nível de vestuário e adereços, associada a mesma.

A roupa, a muito, que deixou de ser uma forma de nos proteger do frio, do calor e tapar a nudez (Brás, 2002). Hoje em dia, estar na moda parece ser cada vez mais importante, sendo o vestuário visto como um factor de aceitação social, que conduz ao desenvolvimento do Eu, e a mudança na forma de vestir pode efectivamente condicionar a imagem corporal de um indivíduo. O mesmo acontece no mundo do desporto. No mundo do fitness, consoante a modalidade praticada, é clara uma tendência para possuir um determinado tipo de vestuário, que faz com que os indivíduos sintam-se parte de um grupo.

2.7. Exercício físico e o bem-estar mental

A aceitação do exercício físico regular tem aumentado, tal como os seus efeitos benéficos tem adquirido mais importância (Martins F. R. & Santos J. R., 2004). Com mudanças referentes aos hábitos e valores em relação a saúde, independentemente da idade, as pessoas descobrem que envelhecer com qualidade de vida é o caminho para a longevidade (Oliveira L. L., 2005).

Ao deparar-se com alguma tarefa a nível físico o corpo humano responde através de uma série de modificações integradas, que envolvem a maioria, se não todos, os sistemas fisiológicos (Väänänen I., 2004 citando U.S. Department of Health And Human Services, 1996), daí serem vários os benefícios positivos da prática de exercício físico. Como por exemplo a melhora da capacidade cardiovascular, redução dos factores de risco da doença da artéria coronária, diminuição da morbilidade e mortalidade, diminuição da ansiedade e depressão, melhora da condição física e independência de pessoas mais velhas, melhora de sentimentos de bem-estar, melhora da performance no trabalho, tal como em actividades físicas, entre outros (ACSM, 2006).

A realidade é que, embora muitas pessoas concordem com o facto de o exercício físico trazer benefícios a nível de prevenção e tratamento de problemas de saúde, a maioria das pessoas no mundo desenvolvido continua a não praticar actividade física ou exercício, sendo este o motivo para milhares de mortes nos U.S.A. (McKay H. A. *et al*,

2003). As razões pelas quais os indivíduos se dedicavam a prática de actividade física mudou do colectivo para o individual, tendo como objectivo melhorar ou manter a sua própria saúde e bem-estar (Lindwall, 2004). Todos os dias encontramos, um pouco por todo o lado, a mensagem: “o exercício físico é bom para si”, sendo divulgada pelos *mass-* média e utilizada por marcas associadas ao desporto e actividade física.

A actividade física deve ser reconhecida, não só pelas pessoas, mas também pelo governo como algo essencial ao bem-estar humano, sendo necessário um aumento da criação de programas e do investimento económico na mesma (Booth F.W., Gordon S.E., Carlson C.J., et al, 2000).

Segundo Scully, Kremer J. et al (1998), a relação entre o exercício físico e o bem-estar mental tem suscitado a investigação e estudos. O exercício físico é visto assim, como uma forma de prevenção e possível forma de tratamento para várias doenças tanto a nível mental como físico. Apesar disso, ao nível de prescrição física encontramos poucas recomendações publicadas, não existindo uma indicação concreta do tipo, intensidade ou frequência do exercício (Dimeo F., Bauer M., Varahram I., Proest G., Halter U., 2001).

McAuley (1994) identifica uma correlação positiva entre o exercício físico e a auto-estima, auto-eficácia, bem-estar psicológico e funcionamento cognitivo, e uma correlação negativa entre o exercício e a ansiedade, stress e depressão (International Society of Sport Psychology, 1992).

Segundo Martinsen (1990), os indivíduos que sofrem de depressão tendem a ser sedentários e a sua capacidade de trabalho é reduzida. Estas características dificultam a utilização da actividade física no tratamento da mesma. Embora seja apreciado, a utilização de exercício físico, pelos pacientes que já o pratiquem como forma de terapia (Martinsen, 1990).

Quanto aos casos de ansiedade, é possível afirmar que existe uma relação entre o exercício e a redução da ansiedade. A explicação das variáveis que medeiam esta relação é problemática (Scully, Kremer J. et al, 1998). Tal como no caso da depressão não existe consenso quanto a intensidade e duração do exercício físico.

O stress é sem dúvida muito mais vulgar nos dias que hoje correm. A vida das pessoas engloba cada vez mais elementos e factores que pesam em todas as decisões que são tomadas diariamente. A melhora da condição física facilita a forma de lidar com o stress, mas o seu papel tem um carácter preventivo mais que correctivo (Scully, Kremer J. et al, 1998).

Segundo Folkins CH. (1976), existe uma melhoria no estado de humor em pessoas saudáveis após a participação em programas de actividade física, mas é necessário ter cuidado ao aplicar este achado a pessoas com desordens afectivas. Não havendo variações nos resultados quer devido ao género, idade, estado de saúde (North et al, 1990). Mas quanto a participação em actividades não competitivas, como aeróbica, e outras com o objectivo de manter a forma, existe uma maior probabilidade da participação de mulheres (Tomlinson A.,1995) que pode servir para reforçar o culto de magreza e do feminino (Scully DM, Clarke J., 1997).

Segundo McAuley (1994) existe uma relação positiva entre o exercício e a auto-estima, principalmente para aqueles que possuem uma baixa auto-estima, isto independentemente do tipo de actividade física (Sonstroem, 1984).

Segundo Sonstroem (1994) as mulheres tem tendência, mesmo as que praticam exercício físico, embora tenham avaliações positivas da sua condição física, têm avaliações negativas dos seus corpos.

O exercício pode ser associado com descontentamento com o físico, perturbações alimentares e controle de peso. Práticas alimentares desordenadas e o caminho para a magreza são muitas vezes acompanhadas por consequências psicopatológicas observáveis em sintomas depressivos com o baixa energia e franca auto-estima (Willcox M. & Sattler DN., 1996). Dai ser necessário ter cuidado ao recomendar exercício físico, que eventualmente possa levar a estas desordens.

Como já foi referido anteriormente o exercício físico proporciona uma melhoria a nível da saúde, mas possui também um potencial para tornar-se uma obsessão danificadora com consequências negativas, desde problemas psicológicos a problemas a nível relacional entre outros (Bamber D., Cockerill I. M., Rodgers S., Carroll D. 2000). Já foram realizadas analogias entre características dos indivíduos com dependência de jogo e estupefacientes e indivíduos com dependência pelo exercício físico. Davis et al (1995), encontrou uma relação significativa entre dependência pelo exercício, preocupações com o peso e traços de uma personalidade obsessiva – compulsiva em mulheres com perturbações alimentares. Muitas vezes são confundidos os indivíduos dedicados ou aplicados a actividade física e os dependentes da mesma (Bamber D., Cockerill I. M., Rodgers S., Carroll D. 2000). Quer o mecanismo da suposta dependência do exercício físico é baseado em factores psicológicos; como tipo de

personalidade, ou mecanismos fisiológicos, como dependência pela endormofina, ou uma interligação entre as duas esta ainda por ser estabelecida.

Segundo Morgan e tal (1996) existe uma grande possibilidade que o término da actividade física possa resultar num estado disfórico, como por exemplo ansiedade crescente, depressão, nervosismo e até culpa.

É importante a utilização de estratégias cognitivo-comportamentais, de educação e modificação comportamental, tendo como objectivo o aumento da prática do exercício físico regular e intenso (Dishman & Sallis, 1994).

2.8.O corpo

Tentar entender o corpo, ao longo da história, é tentar entender o seu relacionamento com uma teia de significados (Figueiredo & Santi, 2002) presentes na sociedade. O corpo reflecte a sociedade da qual faz parte, e de uma forma explícita ou implícita somos influenciados, de alguma forma, por ela.

A função do corpo não é apenas traduzir outputs do cérebro em movimentos (Haselager, W.F.G. & Gonzalez, M.E.Q., 2003).

De acordo com Andrade A. & Bosi M. L. M. (2003), se analisarmos a evolução dos padrões de beleza, desde a Vénus de Milo, os quadros de nus dos pintores do século XVI, ao início do século XX, apuramos um processo de construção da imagem feminina materializada nas modelos, que a partir da década de 60 até aos nossos dias, possuem medidas antropométricas cada vez mais reduzidas. É a partir da década de 60 que se inicia a busca pelo “corpo perfeito”, ou seja um corpo magro e atlético (Fisberg M., 1995).

A partir dos anos 70, a busca das ciências sociais por uma maior compreensão do papel do corpo nos processos de socialização, começou a ganhar importância (Csordas, 1996). Segundo Chris Schilling (1993), este crescimento do corpo na sociologia deve-se principalmente, aos seguintes factores:

- Desenvolvimento dos estudos feministas de género, que se concentrava também na crítica à naturalização das relações de dominação no corpo;
- Desenvolvimento de pesquisas voltadas a grupos etários específicos, devido às suas diferenças e particularidades políticas e económicas;

- Aumento da importância do papel do mercado na construção/consumo do corpo e da personalidade;
- Aumento do poder da tecnologia em ciência em intervir directamente no corpo, sendo exemplo disso a medicina, cirurgias plásticas, engenharia genética, entre outros.

Segundo Santos (1998) a sociedade dos nossos dias valoriza o modelo do corpo feminino esguio e esbelto. Ao qual recorre o ser humano como critério de identidade (Costa, 1999). É na adolescência que o corpo sofre mais transformações no processo de crescimento e desenvolvimento, sendo também um dos momentos mais críticos para o aparecimento da obesidade (Muller, 2001).

Com o passar de cada década, o corpo ganhou contornos médicos, políticos e económicos, consoante o período histórico em que se inseria. Actualmente, é visível a emergência da temática do corpo nas Ciências Sociais indica, entre outras coisas, que este tema ainda tem muito a investigar (Ferreira, 2003).

2.9. O instrutor de *fitness* / O aluno de *fitness*

A presença do instrutor de *fitness* numa aula de *fitness* é considerada, pelos praticantes, como um factor importante (Westcott, 1991), pois este é visto como um modelo, um exemplo a seguir. O facto de ser constantemente observado, leva a que os instrutores se preocupem; cada vez mais; com a sua imagem corporal, pois o seu sucesso depende de alguma forma disso.

Como forma de aumentar as percepções da imagem corporal do aluno e do instrutor de *fitness* é aconselhado a usar uma vestimenta, que não releve muito o corpo, de forma aos participantes se sentirem mais confortáveis; expor materiais educacionais referentes ao à imagem corporal em locais estratégicos; utilizar estratégias de motivação positiva; escolher musica que transmita uma mensagem positiva (Evans, 1993).

Um dos principais objectivos do instrutor é motivar os alunos para a pratica de exercício, pois um aluno que não esta motivado tem uma maior probabilidade de abandono da mesma, ou não realizará os exercícios com empenho. Ao contrário deste, um aluno motivado evidenciará mais empenho, devoção ao exercício em pratica, podendo realizar o mesmo durante mais tempo (Schmidt, 1991).

Assim para aumentar a motivação e prazer dos praticantes na prática de exercício físico, o instrutor deve possuir uma série de características, como por exemplo um bom nível de entusiasmo (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Annesi, 1999), uma ótima capacidade de comunicação (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Wininger, 2002), interagir com todos os praticantes (Wininger 2002), deve ter um bom conhecimento da área do *fitness* (Westcott, 1991), e por fim deve possuir uma aparência física agradável (Hasko, 1984; Vogel, 2000).

Na criação de uma aula de *fitness*, o instrutor deve ter o cuidado de promover o equilíbrio muscular, através das suas coreografias e de todos os seus componentes (See, 2001). Desta forma é combatido o desequilíbrio que muitos indivíduos têm na sua vida diária, tendo que utilizar mais determinados grupos musculares, o que pode resultar em má postura e lesões crónicas, diminuindo a sua qualidade de vida e bem-estar físico.

2.10. Açores

De seguida será efectuada uma caracterização geral da Região Autónoma dos Açores, com especial atenção para a Ilha de São Miguel e São Jorge, nas quais residem os inqueridos. Os dados apresentados foram retirados da publicação “Açores em números” do Serviço Regional de Estatística dos Açores. Depois passaremos a caracterização da amostra propriamente dita.

2.10.1. Divisão/constituição

A região autónoma dos Açores é constituída por 19 concelhos e 156 freguesias, sendo 6 concelhos e 64 freguesias pertencentes a ilha de São Miguel (ilha com maior número de concelhos e freguesias), enquanto a ilha de São Jorge divide-se em 2 concelhos e 11 freguesias (encontra-se em terceiro lugar quanto aos concelhos junto com a ilha Terceira e Flores, quanto as freguesias encontra-se em quinto lugar junto com as Flores).

2.10.2. Área territorial

A área territorial total dos Açores é aproximadamente 2332,740 km², dos quais 746,79 km² (32%) pertencem a ilha de São Miguel, a ilha maior. E São Jorge possui 245,76 km² (11%), sendo a quarta maior ilha das 9 que constituem os Açores.

2.10.3. População

No que diz respeito a população residente, a Região Autónoma dos Açores possui 242.241 habitantes, dos quais 120.006 são do género masculino, sendo 132.205 residentes na ilha de São Miguel e 9.523 na ilha de São Jorge (em 5º lugar). Embora os dados indiquem que a maioria da população residente possua entre 0 a 24 anos, em São Jorge existem 1.668 habitantes com 65 e mais anos, 1.469 com idades compreendidas entre 15 e 24 anos, e 1.470 com idades entre os 0 e 14 anos. No caso de São Miguel encontramos valores um pouco mais altos dos 0 aos 14 anos (28.983), em relação aos restantes intervalos (15 a 24 anos com 22.235 e 65 e mais anos com 13.446). Existem ainda dados quanto a população estrangeira que solicitou estatuto de residente, em São Miguel foram 48 indivíduos, e em São Jorge 1 indivíduo.

2.10.4. Actividade física nos Açores

Ao pesquisar por trabalhos já existentes sobre actividade física, na região autónoma dos Açores, verificamos que existem em número reduzido, sendo por isso uma população a ser estudada com mais atenção futuramente.

Segundo um estudo realizado (Santos R. & Mota J., 2005) acerca da actividade física nos açores, podemos verificar que 51% da população açoriana é activa. Nas ilhas em que realizamos o nosso estudo os números são em São Jorge 57,7% e em São Miguel 50,3%. Mais de 60% da população feminina é pouco activa, sendo necessária uma acção de sensibilização para os benefícios a usufruir da prática de actividade física. O nível de actividade diminui ligeiramente quanto mais elevado for o grau académico. O sedentarismo também é ligeiramente inferior na ilha de São Jorge.

Ao nível do índice de massa corporal a ilha de São Miguel tem números ligeiramente mais positivos que são Jorge. A análise da idade versus IMC indica um claro aumento de peso ao longo dos anos, principalmente depois dos 25 anos.

O nível de excesso de peso (32,6% no sexo feminino e 44,2% no masculino) e obesidade (18,8% no sexo feminino e 16,4%) no arquipélago dos açores é ligeiramente superior ao do Portugal continental (excesso de peso de 30,8% no sexo feminino e 41,4% nos homens e obesidade de 15,4% no sexo feminino e 12,9%) em ambos os sexos. Embora não sejam valores demasiado elevados, são suficientemente preocupantes tendo em conta os problemas ao nível de saúde que esta acarreta.

Existe uma carência quanto existência de actividades e praticas desportivas concretas nos tempos livres, dos açorianos, tal como é necessário criar estratégias de incentivo a pratica de actividade física.

2.11. IMC – Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal, baseia-se na correlação matemática $\text{Peso}/\text{Altura}^2$, e é considerado útil, já que é de rápida aplicação e não envolve custos. Existe uma escala de classificação:

- Inferior a 18,5 kg/m², corresponde a magreza;
- De 18,5 a 24,9 kg/m², corresponde a peso normal;
- De 25 a 29,9 kg/m², corresponde a excesso de peso;
- De 30,0 a 34,9 kg/m², corresponde a obesidade grau I;
- De 35,0 a 39,9 kg/m², corresponde a obesidade grau II
- Superior a 40,0 kg/m², corresponde a obesidade grau III.

Grandes diferenças entre o IMC e o peso corporal considerado ideal, pode resultar em estados emocionais negativos, como desilusão ou insatisfação, estando os indivíduos susceptíveis de ficarem com transtornos psiquiatricos (Adami, G.F. *et al*, 1997).

De acordo um estudo realizado por Veggi, A.B., Lopes,C.S., Faerstein, E., Sichieri, R.(2004), o IMC tem tendência a ser menor com o aumento da escolaridade, e em pessoas solteiras é também menor em comparação com pessoas casadas. Ainda segundo estes autores, as mulheres tem uma maior tendência em se classificarem acima

do peso ideal, e os homens exactamente o contrario, mesmo tendo um IMC considerado normal. Os indivíduos que tem a percepção de estarem com excesso de peso ou abaixo do peso ideal podem, muitas vezes, sentir-se isolados ou discriminados por outros (Blowers, L.C. *et al*,2003).

III. Metodologia

Após a realização da revisão de literatura, na qual mencionamos os conceitos, que estão directamente relacionados com o presente trabalho, tal como alguns autores que ao longo do tempo se dedicaram a investigação neste área, surge a necessidade de referir os procedimentos metodológicos utilizados.

Neste capítulo é feita uma descrição de todo o procedimento metodológico empregado, desde a caracterização da amostra, passando pela justificação da escolha dos instrumentos de avaliação seleccionados até a forma como os dados foram tratados.

3.1. Caracterização da amostra

Como já foi referido anteriormente, os sujeitos que constituem a amostra do presente estudo são praticantes de *fitness*, das mais variadas modalidades disponíveis nas ilhas de São Miguel e São Jorge do Arquipélago dos Açores. Assim, a amostra é composta por 60 sujeitos (N= 60), 30 sujeitos de cada ilha, sendo 28 (46,7%) indivíduos do sexo feminino e 32 (53,3%) indivíduos do sexo masculino.

As idades estão compreendidas entre 16 e os 50 anos, a média de idades é 29,20 \pm 8,24.

3.1.2. Indivíduos de Velas

Dos 30 praticantes de *fitness* de Velas, na ilha de São Jorge, 14 são do género masculino e 16 do feminino. Em relação as idades o valor mínimo é 16 anos, o máximo 50 anos e a média 29,87 \pm 9,79. O estado civil que predomina é o solteiro, com um total de 15 indivíduos, seguido de casado com 11 indivíduos, existem 2 divorciados e 2 viúvos.

No que diz respeito ao IMC, foi realizado um reagrupamento passando a existir apenas as classificações Normal e Excesso de Peso, isto devido ao número reduzido de indivíduos em algumas categorias e ao próprio valor do IMC, que não alterava as possíveis análises dos dados. Existem no grupo de Velas 20 indivíduos com IMC Normal e 10 com Excesso de Peso.

3.1.3. Indivíduos de Ponta Delgada

Em Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, foram inqueridos 30 indivíduos, dos quais 18 pertencem ao género masculino e 12 do feminino. No que concerne as idades, o mínimo é 19 anos e o máximo 47 anos, a média é $28,53 \pm 6,43$. A maioria dos indivíduos tem como estado civil o solteiro (16 indivíduos), podemos ainda encontrar 12 indivíduos casados, 1 divorciado e por fim 1 que vive em união de facto. Existem 23 indivíduos com IMC Normal e 7 com Excesso de Peso.

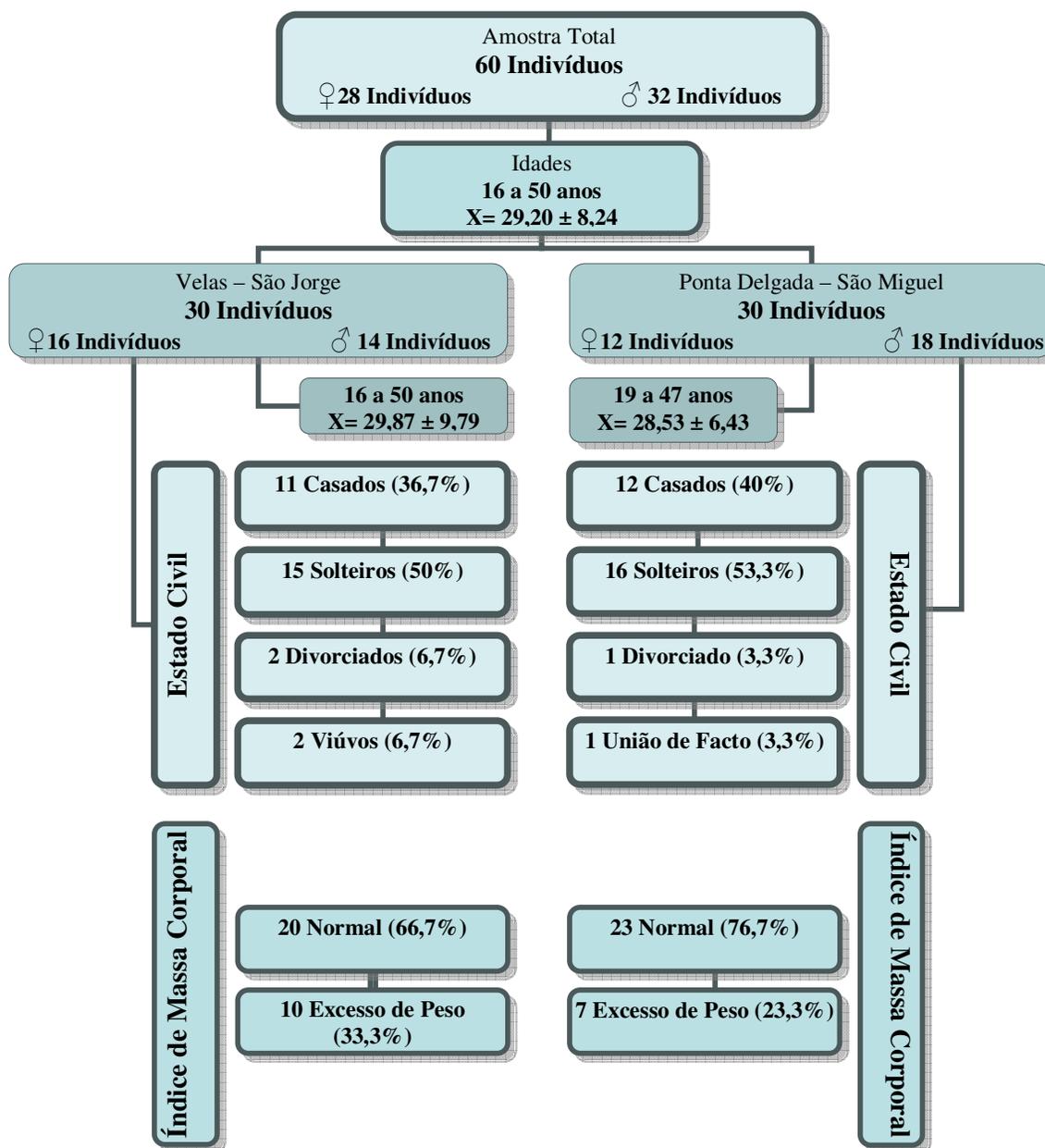


Figura 2 – Organização/Divisão geral da Amostra

O número de modalidades disponíveis para prática é relativamente reduzido, e a modalidade com mais praticantes é a musculação isolada e acompanhada de treino cardio-fitness.

Modalidade	Frequência	Percentagem
Cardio-fitness	7	11,7 %
Aeróbica/Step	5	8,3 %
Aeróbica/Cardio	4	6,7 %
Musculação	15	25 %
Musculação/Cardio	14	23,3 %
Aeróbica	5	8,3 %
Dança	1	1,7 %
Squash	2	3,3 %
Manutenção	2	3,3 %
Natação	5	8,3 %
Total	60	100 %

Tabela 1 - Distribuição da amostra pelas modalidades

3.2. Instrumentos de avaliação

Para que fosse possível a realização deste estudo foi aplicada uma bateria de testes aos sujeitos que constituem a amostra, a qual é constituída por cinco instrumentos de medida, tal como por uma ficha de caracterização individual (questionário de natureza biossocial – dados bibliográficos, profissionais) e algumas questões de resposta aberta. Estes testes foram seleccionados tendo em conta as características específicas da população e as diferentes variáveis a analisar, e são os seguintes:

a) **Escala de Auto-Estima de Rosenberg** – Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965 – a adaptação efectuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;

b) **Perfil de Auto-percepção Física** – Physical Self-Perception Profile, PSPP de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por António Fonseca (FCDEF-UP),

Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter – 1995) e validada por Fonseca e Fox (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2003 e 2004);

c) **Escala de Ansiedade Físico-Social**: EAFS – Social Physique Anxiety Scale, Hart et al (1989) – adaptado por Cristina Senra et al. (2006);

d) **Questionário de Imagem Corporal** – 20 item Body-Image Questionnaire, Huddy (1993), adaptado por Cristina Senra et al. (2006).

É necessário referir que os questionários referentes à ansiedade físico-social e à imagem corporal foram utilizados pela primeira vez na população portuguesa. Devido ao facto destes se encontrarem na língua inglesa e de tornar mais difícil o seu preenchimento, surgiu a necessidade de criar versões traduzidas dos mesmos. Para que estas fossem o mais semelhante possível as originais, tanto a nível semântico como de conteúdo, foi realizada a tradução dos questionários por vários indivíduos, sendo estes principalmente professores da Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física, de Inglês/Português de várias escolas públicas portuguesas do 3º ciclo e secundário e alunos envolvidos na pesquisa deste estudo. Após a tradução individual de cada questionário, deu-se lugar ao processo de agrupamento das diferentes afirmações por parte de dois docentes especialistas na aplicação deste tipo de questionários no desporto. Estes definiram quais seriam as traduções mais apropriadas ao estudo em questão.

Em seguida iremos fazer uma breve descrição dos testes em causa.

3.2.1. Questionário de natureza biossocial

Este questionário foi elaborado tendo como propósito a recolha de dados, tanto a nível pessoal dos indivíduos, como de outros aspectos também relevantes para o estudo. Com base nestes dados foi-nos possível realizar uma melhor caracterização da amostra.

3.2.2. Escala de Avaliação da Auto-Estima Global

A Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) – Escala de Auto-Estima de Rosenberg (EAE), adaptada e traduzida por José Pedro Leitão Ferreira (2001), foi o instrumento seleccionado para avaliar a Auto-Estima global da nossa amostra. Esta escala foi

desenvolvida por Rosenberg (1965), com base na escala original de Gutman (1953), que foi modificada com o objectivo de atingir uma medida unidimensional da auto-estima global.

A EAE é constituída por dez itens, cinco são positivos e cinco são negativos, e são apresentados de uma forma alternada, reduzindo o risco de resposta direccionada. Para cada um destes itens existem as seguintes opções de resposta: “Concordo plenamente”, “Concordo”, “Discordo” e “Discordo plenamente”. Cada opção de resposta existe um valor de 1 a 4, variando consoante a afirmação em causa. Os itens relativos a auto-confiança (1, 2, 4, 6 e 7), tem a seguinte pontuação: Concordo completamente = 4, Concordo = 3, Discordo = 2 e Discordo completamente = 1. Já relativamente aos itens relacionados com a auto-depreciação (3, 5, 8, 9, e 10), a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 1, Concordo = 2, Discordo = 3 e Discordo completamente = 4.

Após o preenchimento dos questionários é realizada a soma de cada um dos valores obtidos, em cada um dos itens. Este valor final, encontra-se entre os 10 e 40 pontos, e diz respeito a auto-estima global. Segundo Vargas, T. V. P.; Dantas, R. A. S.; Góis, C. F. L. (2005), a alta pontuação na EAE expressa o sentimento positivo que o individuo possui acerca de si mesmo, levando ao respeito por si próprio e a consciência que é capaz, sem o sentimento de superioridade. Ainda segundo os mesmos autores, a baixa pontuação é referente a uma baixa auto-estima, que implica auto-rejeição, insatisfação e desprezo por si mesmo.

3.2.3. Perfil de Auto-percepção Física (PSPP)

Segundo Bernardo, R. P. S., Matos, M. G. (2003), Fox e Corbin (1989) foram os primeiros a estudar, de uma forma mais profunda, o conteúdo da auto-estima corporal, e as suas investigações levaram à construção e validação do Physical Self-Perception Profile (PSPP). O desenvolvimento do PSPP foi realizado com base nos trabalhos de Susan Harter (Fonseca, A. M. & Fox, K., 2002) e no modelo do auto-conceito de Shavelson et al (1976).

O PSPP mostrou ser instrumento fiável, pois já foi traduzido para varias línguas, e mostrou-se valido em diferentes culturas (Lindwall, 2004).

O PSPP é constituído por 30 itens, e avalia as percepções do self-físico, utilizando quatro sub-variáveis, e uma quinta, considerada mais geral (Lindwall, 2004):

- Competência desportiva, ou seja, compreendida como as percepções acerca da capacidade desportiva e atlética, capacidade para aprender técnicas desportivas, e confiança em contextos desportivos;

- Condição física, ou seja, percepções acerca do nível de condição física, estamina e fitness, capacidade para persistir na prática de actividade física, e confiança em contextos de actividade física e fitness;

- Aparência física, ou seja, percepções acerca da atracção exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente, e confiança na aparência);

- Força física, ou seja, percepções acerca da força física, desenvolvimento muscular, e confiança em situações que exigem força;

- Auto-estima física, ou seja, sentimentos generalizados de alegria, satisfação, orgulho, respeito e confiança no “eu físico”

(Fonseca & Fox, 2002).

As quatro primeiras subvariáveis no PSPP encontram-se num nível de subdomínio, e a quinta variável num nível de domínio mais alto (Lindwall, 2004). Pois as primeiras permitem obter informação acerca da percepção que os indivíduos têm de si mesmos quanto a cada um dos aspectos mencionados nas mesmas, e a ultima refere-se a forma como o indivíduo se sente em relação ao seu físico.

Cada uma das cinco escalas do PSPP é constituída por seis itens, com estrutura de resposta igual à proposta por Harter (1985), para reduzir os efeitos de ânsia social (Sonstroem & Potts, 1996). Assim, cada item possui um par de afirmações contrárias, com duas opções de resposta, como podemos observar em seguida:

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim			Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas das pessoas são muito competitivas	MAS	Outras não são tão competitivas	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Inicialmente o indivíduo escolhe a afirmação que se encontra mais relacionada com o mesmo (e.g., “*Algumas das pessoas são muito competitivas*”), e depois indica o grau de semelhança que afirmação tem consigo (e.g., “*Quase verdade para mim*”).

Para o presente estudo, o questionário PSPP utilizado foi o PSPPp, baseado no modelo factorial do PSPPp com três dimensões, para a população portuguesa (Ferreira, 2004), sendo estas a Confiança Física, a Aparência Física e a Força Física. Para cada uma das três sub-escalas do PSPPp existem quatro itens:

- Condição Física combina os itens de valores mais elevados da Competência Desportiva e da Condição Física e corresponde aos itens 1, 11, 17 e 21;
- Aparência Física corresponde aos itens 3, 8, 18 e 28;
- Força Física corresponde aos itens 4, 9, 14 e 24.

Cada item é pontuado de 1 a 4, e a pontuação de cada escala é realizada através da soma dos pontos da cada item (Kowalski, K. C. e tal, 2001).

Os itens 1, 8, 11, 17 e 21 são pontuados de 1 (um) a 4 (quatro) pontos enquanto que os restantes itens, 3, 4, 9, 14, 18, 24 e 28 são pontuados de 4 (quatro) a 1 (um). A classificação final de questionário é alcançada através da soma dos diferentes factores, e quanto maior for este valor melhor será o auto-conceito físico do individuo.

3.2.4. Questionário Social Physique Anxiety Scale (SPAS)

A SPAS, Social Physique Anxiety Scale ou Escala da Ansiedade Físico Social, foi desenvolvida por Harter et al (1989), é um instrumento unidimensional (McAuley, E., & Burman, G., 1993), e tem como objectivo a avaliação do grau de ansiedade, que um individuo sente ao se aperceber que o seu físico esta a ser observado ou avaliado por outros (Hart et al, 1989).

Esta escala é constituída por doze itens de auto-relato, que são apresentados numa escala do tipo Likert de cinco pontos (1= não de todo, 2= ligeiramente, 3= moderadamente, 4= muito, 5= extremamente). O inquirido escolhe, para cada item, a opção que considera ser a correcta para o seu caso.

A pontuação dada a cada item, funciona da seguinte forma:

- Os itens 1, 2, 5, 8 e 11, são pontuados de 5 a 1 (e.g., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2 e 5 = 1), estes itens estão relacionados com sentimentos de conforto com a aparência física, e são rotulados como FACTOR 1;
- Os itens 3, 4, 6, 7, 9, 10 e 12, são pontuados de 1 a 5 (e.g., 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4 e 5 = 5), estes itens estão relacionados com expectativas negativas da avaliação física do indivíduo pelas restantes pessoas, e são rotulados como FACTOR 2.

No final a pontuação destes itens é somada, dando origem ao valor total de ansiedade físico social, que pode variar entre 12 (representa baixa ansiedade físico social) e 60 (representa a alta ansiedade físico social) (Kowalski, K. C. e tal, 2001).

Os valores obtidos no SPAS têm uma correlação com um número de variáveis psico-sociais logicamente associadas aos interesses avaliativos, entre jovens adultas do sexo feminino, incluindo avaliação da auto-estima global, estima pelo corpo, medo de avaliação negativa, insatisfação com o peso e com o corpo (.Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L., 1996).

O exercício e os comportamentos desportivos representam domínios onde o potencial para a apresentação própria é relativamente poderoso (McAuley, E., & Burman, G., 1993, citando Leary, 1992). Embora em algumas modalidades os atletas preocupem-se com a sua capacidade para se apresentar com sucesso, que pode resultar em ansiedade físico social. (Hart, E. H., Leary, M. R. & Rejeski, W. J., 1989).

Este questionário não se encontra desprovido de problemas, servindo de exemplo o item 2: “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro ou abaixo do peso”, que surge com regularidade como uma preocupação na análise total do item (.Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L., 1996 citando Crawford & Eklund, 1994, 1996; McAuley & Burman, 1993), devido a relação entre o formato de resposta e o facto da frase estar no negativo.

3.2.5. Escala de medida do Auto-conceito / Imagem Corporal – 20 item Body-Image Questionnaire

Este questionário criado por Huddy D.C. et al, no ano de 1993. E tem como objectivo a medição do grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes/processos do corpo.

O questionário de 20 itens da imagem corporal é composto por 20 afirmações, dez das quais estão formuladas na negativa, que estão dispostas de forma alternada com as restantes, cada um dos itens possui 3 hipóteses de resposta: “concordo”, “indeciso(a)” e “discordo”. O inquirido ao realizar o questionário deve ler com atenção as afirmações, e escolher a resposta que tem mais em comum consigo próprio.

Os itens que estão formulados na positiva, reflectem sentimentos positivos sobre a imagem corporal (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 e 19) e são pontuados da seguinte forma:

“concordo”, equivale a 3 pontos; “indeciso(a)”, equivale a 2 pontos; “discordo” a 1 ponto. No caso dos itens formulados na negativa, que reflectem sentimentos negativos acerca da imagem corporal, a pontuação funciona exactamente ao contrário: “concordo”, equivale a 1 ponto; “indeciso(a)”, equivale a 2 pontos; “discordo” a 3 pontos.

No final é realizada a soma de todos os itens, que pode atingir no máximo 60 pontos e no mínimo 20 pontos. Quanto mais próxima estiver a pontuação final dos 60 pontos, mais favorável é a imagem corporal, que o indivíduo possui. Enquanto mais próxima estiver a pontuação final dos 20 pontos representa uma imagem corporal menos favorável e positiva.

3.2.6. Questionário complementar

Para além dos questionários mencionados anteriormente, foi incluído um pequeno questionário, que tem como principal objectivo a recolha de informação do grau de importância, que os inquiridos dão a aspectos como a roupa de marca, acessórios perfumes, higiene e outros. Estes aspectos caracterizam e influenciam a sua imagem.

Neste questionário, os indivíduos em cada item terão de optar por uma das cinco opções de resposta, que variam entre o 1= Nada importante e o 5= Extremamente importante.

3.3. Definição e Caracterização das Variáveis em Estudo

De seguida serão apresentadas as variáveis analisadas no presente estudo, através de uma breve definição e caracterização.

3.3.1. Variáveis Independentes

- Alunos de Velas/Alunos de Ponta Delgada;
- Idade;
- Estado Civil;

- Índice de Massa Corporal.

3.3.2. Variáveis Dependentes

- Auto-Estima Global – variável nominal qualitativa, conhecida como uma componente avaliativa do Auto-conceito (Escala de Autoestima de Rosenberg, 1965);
- Autopercepção física – variável nominal qualitativa discreta, baseada no modelo português (PSPPP) analisando três dimensões: Confiança Física, Aparência Física e Força Física;
- Ansiedade físico-social – variável nominal qualitativa discreta, que mede o nível de Ansiedade físico-social de cada indivíduo (Social Physique Anxiety Scale);
- Imagem Corporal – variável nominal qualitativa, que representa o grau de satisfação ou insatisfação de cada indivíduo relativamente às várias partes do seu corpo (20 itens Body Image Questionnaire).

3.4. Condições de aplicação e Procedimentos funcionais

A opção de recolha de dados no arquipélago, inicialmente parecia muito mais fácil do que se tornou na realidade. Como fazer um estudo em que amostra tivesse indivíduos de todas as ilhas se tornaria muito dispendioso, tal como a recolha demorada, optamos por aplicar os questionários em apenas duas ilhas. São Jorge e São Miguel foram as ilhas escolhidas, e dentro das mesmas escolhemos os concelhos mais desenvolvidos: Velas e Ponta Delgada. Devido a insularidade das ilhas, seria muito dispendioso ir pessoalmente a ambas as ilhas, por esse motivo foi pedido a colegas de faculdade e responsáveis dos ginásios para distribuírem e recolherem os questionários. Dado que existiam estes contactos nos locais pensamos que seria mais fácil, mas na realidade o processo foi difícil e demorado. Os questionários foram aplicados desde Junho a Novembro de 2006, pois as pessoas não se mostraram muito disponíveis para o preenchimento. Optamos por contactar os responsáveis pelos ginásios e explicar todo o âmbito do estudo, sabendo assim se era permitida a aplicação no seu interior. Após este primeiro contacto era marcado um dia para aplicar os questionários. O próximo passo foi a própria ida ao ginásio, onde abordar-mos as pessoas, solicitando a sua participação. Era-lhes então, explicado o objectivo do questionário e estudo e era realçado o facto de

ser confidencial. Se surgissem dúvidas ao longo do preenchimento, estas poderiam ser esclarecidas, pela pessoa que estivesse a aplicar os questionários. Quando os indivíduos não tinham tempo, mas mostravam disponibilidade para o preenchimento era-lhes entregue um questionário, que teria de devolver. Muitas pessoas nunca o fizeram.

3.5. Análise e tratamento dos dados

Após a recolha dos questionários, surgiu a necessidade de escolher a melhor forma de tratamento de dados. O software informático mais adequado é o SPSS 14.0 para o Windows.

Dependendo das análises necessárias foram utilizados diferentes processos de tratamento estatístico. Assim, inicialmente foi utilizada a estatística descritiva para o cálculo da média, desvio padrão, valor máximo e mínimo. E depois foi utilizada a estatística inferencial, onde usamos o T-Test, para verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos de Velas e Ponta Delgada, tendo em conta as variáveis dependentes. Foi utilizado o nível significância $p \leq 0,05$, para confirmar as nossas hipóteses.

IV. Apresentação dos Resultados

No presente capítulo iremos apresentar os resultados obtidos, através do tratamento estatístico dos dados adquiridos com a utilização instrumentos de medida, já referidos no capítulo anterior.

A apresentação de resultados terá o seu início com a análise estatística descritiva das variáveis independentes em estudo, como o Grupo Etário, Estado Civil e IMC, e posteriormente das dependentes do estudo. Para finalizar serão apresentados os dados resultantes da estatística inferencial (T-Test), relativos a comparação entre os grupos de variáveis em estudo.

4.1. Estatística Descritiva das Variáveis Independentes em Estudo

No presente estudo a estatística descritiva é realizada com base no cálculo de parâmetros descritivos, como a média, desvio padrão e frequências das variáveis independentes, que serão apresentadas em tabelas e analisadas, com o objectivo descrever de uma forma mais rigorosa as características gerais da amostra.

4.1.1. Amostra

O nosso universo de estudo é composto por 60 praticantes de *fitness* (N=60), dos quais 30 praticantes de *fitness* são de Velas na ilha de São Jorge, e os restantes 30 praticantes de *fitness* da Ponta Delgada na ilha de São Miguel. Estes dados serão, a partir deste ponto, utilizados para análise comparativa em confronto com outras variáveis.

Agora iremos apresentar as tabelas com valores relativos às variáveis independentes em estudo: Grupo Etário, IMC, Estado Civil.

4.1.1.1. Grupo Etário

Origem	Grupo Etário	Frequência	Porcentagem (%)
Velas São Jorge 30 Indivíduos	Até aos 25 anos	14	46,7
	Dos 26 aos 30 anos	4	13,3
	Dos 31 aos 35 anos	3	10,0
	Dos 36 aos 40 anos	5	16,7
	Dos 41 aos 45 anos	2	6,7
	Mais de 46 anos	2	6,7
Total		30	100,0
Ponta Delgada São Miguel 30 Indivíduos	Até aos 25 anos	11	36,7
	Dos 26 aos 30 anos	9	30,0
	Dos 31 aos 35 anos	6	20,0
	Dos 36 aos 40 anos	3	10,0
	Dos 41 aos 45 anos	0	0
	Mais de 46 anos	1	3,3
Total		30	100,0

Tabela 2 - Frequências Relativas antes de Recode Grupo Etário

A tabela 2 é constituída por dados referentes aos Grupos Etários da amostra. Com base nesta mesma tabela podemos verificar que em ambas as ilhas o grupo etário com mais indivíduos é o primeiro, “Até aos 25 anos”, representando 46,7% (n=14) do grupo de Velas e 36,7% (n=11) do grupo Ponta Delgada. O número de indivíduos nas restantes categorias é bastante reduzido, por esse motivo optamos por reagrupar os indivíduos das categorias com idades superiores a 26 anos numa nova categoria “Mais de 26 anos”. Na tabela apresentada abaixo podemos observar o resultado.

Origem	Grupo Etário	Frequência	Porcentagem (%)
Velas (São Jorge) 30 Indivíduos	Até aos 25 anos	14	46,7
	Mais de 26 anos	16	53,3
	Total	30	100,0
Ponta Delgada (São Miguel) 30 Indivíduos	Até aos 25 anos	11	36,7
	Mais de 26 anos	19	63,3
	Total	30	100,0

Tabela 3 - Frequências Relativas depois de Recode do Grupo Etário

È possível verificar, com base na tabela 3, que 46,7% (n=14) do grupo de Velas possui idades ate aos 25 anos, e que 53,3% (n=16) possui idades superiores a 26 anos.

No caso do grupo de indivíduos de Ponta Delgada 36,7 % (n=11) possui idades até aos 25 anos, e 63,3% (n=19) idades superiores aos 26 anos.

4.1.1.2. Estado Civil

Origem	Estado Civil	Frequência	Percentagem (%)
Velas	Casado	11	36,7
	Solteiro	15	50,0
São Jorge	Divorciado	2	6,7
30 Indivíduos	Viúvo	2	6,7
	Total	30	100,0
Ponta Delgada	Casado	12	40,0
	Solteiro	16	53,3
São Miguel	Divorciado	1	3,3
30 Indivíduos	A viver em união de facto	1	3,3
	Total	30	100,0

Tabela 4 - Frequências Relativas Estado Civil

No grupo de indivíduos de Velas podemos observar que a maioria dos indivíduos é Solteiro, representando 50% (n=15) do total da amostra dos indivíduos de Velas. Podemos verificar também que o número de indivíduos Casados constitui 36,7 % (n=11), sendo por isso o segundo estado civil com maior número de indivíduos. Existem apenas 2 indivíduos Divorciados e 2 Viúvos, que equivalem a 6,7% da amostra de praticantes de Velas.

Relativamente ao grupo de indivíduos de Ponta Delgada, o mesmo se passa, o Estado Civil com maior número de indivíduos é o Solteiro, com 53,3 % (n=16), seguido do Casado, com 40% (n=12). Existem apenas mais 1 indivíduo que é Divorciado, e 1 que vive em união de facto, que representam 3,3%, cada um, da amostra de praticantes de Ponta Delgada.

4.1.1.3. Índice de Massa Corporal

Origem	Escala IMC	Frequência	Porcentagem (%)
Velas (São Jorge)	Normal (18,5 – 25)	20	66,7
	Excesso de Peso (25 - 30)	10	33,3
30 Indivíduos	Total	30	100,0
Ponta Delgada (São Miguel)	Normal (18,5 – 25)	23	76,7
	Excesso de Peso (25 - 30)	7	23,3
30 Indivíduos	Total	30	100,0

Tabela 5 - Frequências Relativas IMC

Tal como aconteceu anteriormente com a variável Grupo Etário, a variável IMC possui categorias com um número reduzido de indivíduos, que não beneficiariam a análise estatística, optamos então por reagrupar, passando a existir apenas duas classificações: Normal e Excesso de Peso.

Com base na tabela 5, podemos afirmar que 66,7% (n=20) do grupo de indivíduos de Velas apresenta um IMC Normal, enquanto 33,3% (n=10) possui Excesso de Peso.

No caso dos indivíduos de Ponta Delgada, a percentagem de indivíduos com IMC Normal é ligeiramente superior do que o grupo de Velas tendo o valor de 76,7% (n=23), e 23,3% (n=7) possui Excesso de Peso.

4.2. Estatística Inferencial das Variáveis Dependentes do Estudo

4.2.1. Comparação entre Ilhas

4.2.1.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg

EAE	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
	N	M	SD	N	M	SD	
EAE 4	30	1,67	0,479	30	1,40	0,498	0,039

Tabela 6 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação com a variável Ilha

Como podemos observar na tabela 6, apenas o item EAE 4 (“Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas”) apresenta um valor significativo estatisticamente ($p < 0,05$), sendo superior no concelho de Velas. O valor da média

deste item indica-nos que este grupo está em discordância com a afirmação. (Ver anexo II e VI)

4.2.1.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

Nenhum item apresenta diferença estatística com significância, levando-nos a considerar a hipótese que ambos os grupos de indivíduos possuem semelhanças a nível da auto-percepção física. (Ver anexo III e VII)

4.2.1.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

SPAS	N	Velas		Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		M	SD	N	M	SD	
SPAS 3	30	2,80	0,551	30	2,03	0,850	0,000
SPAS 4	30	2,60	0,724	30	1,93	0,907	0,003
SPAS 5	30	2,67	0,758	30	3,30	0,952	0,006
SPAS 11	30	2,27	0,980	30	2,97	0,999	0,008
SPAS 12	30	2,30	0,915	30	1,77	0,858	0,023

Tabela 7 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-Social (SPAS) e a sua comparação com a variável Ilha

Ao analisarmos a tabela podemos aferir que existe uma clara divisão, tendo o grupo de Velas maior média nos itens associados a expectativas negativas relativamente a avaliação Físico-Social pelas restantes pessoas (SPAS 3, SPAS 4 e SPAS 12), e o grupo de Ponta Delgada nos itens que expressão sentimentos positivos quanto a aparência física (SPAS 5 e SPAS 11).

No caso do grupo de Velas, e tendo em conta o valor da média dos itens, podemos verificar que existe um desejo moderado quanto a rigidez com os seus físicos/figuras (SPAS 3 com $X=2,80 \pm 0,551$). No item SPAS 4: “Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu peso ou desenvolvimento muscular” encontramos novamente como resposta “Moderadamente”. E finalmente através da análise do item SPAS 12 ($X=2,30 \pm 0,915$) que estes indivíduos se sentem um pouco nervosos com a forma do seu corpo quando estão em fato de banho.

No caso dos indivíduos de Ponta Delgada, as médias do item SPAS 5: “Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico” ($X=3,30 \pm 0,952$), e do SPAS 11: “Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico” ($X=2,97 \pm 0,999$) estão entre o “Moderadamente” e “Muito”.

4.2.1.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC

QIC	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
	N	M	SD	N	M	SD	
QIC 16	30	3,00	0,000	30	2,17	0,747	0,000
QIC 17	30	1,17	0,531	30	1,90	0,759	0,000
QIC 18	30	2,23	0,774	30	1,53	0,730	0,001
QIC 19	30	1,13	0,434	30	1,87	0,819	0,000

Tabela 8 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação com a variável Ilha

Através da observação da tabela 8, podemos averiguar que existe uma divisão entre os itens relativos aos sentimentos positivos quanto a Imagem Corporal (QIC 17 e QIC 19) e os itens relativos a sentimentos negativos (QIC 16 e QIC 18).

O grupo de Velas possui maior média nos itens QIC 16: “Uma imagem corporal favorável não é importante”, e QIC 18: “Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido”. No caso do primeiro item existe uma clara discordância com a afirmação em causa, no segundo item os indivíduos encontram-se indecisos.

O indivíduos de Ponta Delgada encontram-se entre a indecisão e a discordância quanto ao facto de uma imagem corporal favorável ser muito importante (QIC 17) e quanto ao facto dos atletas possuírem corpos com melhor aparência do que os não-atletas (QIC 19).

4.2.2. Comparação entre géneros

4.2.2.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg

Género	EAE	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Masculino	EAE 1	14	1,93	0,616	18	1,33	0,485	0,005

Tabela 9 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre as variáveis Ilha e Género

Analisando os dados, tendo em conta o género, podemos verificar que no caso da Escala de Auto-estima de Rosenberg, que existe somente um item com significância, e é relativo ao género masculino. O valor da média do item EAE 1, “Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros”, apresenta um valor mais elevado no grupo de Velas ($X=1,93 \pm 0,616$), o que demonstra discordância com a afirmação. (Ver anexo X, XIV e XVIII)

4.2.2.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

Género	PSPP	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Masculino	PSPP 3	14	2,57	0,756	18	1,94	0,873	0,041

Tabela 10 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação com entre a variável Ilha e Género

No caso do PSPP, podemos verificar na tabela 10, que existe apenas um item com significância estatística (PSPP 3), que pertence a dimensão Aparência Física. (Ver anexo XI, XV e XIX)

4.2.2.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

Género	SPAS	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Masculino	SPAS 3	14	2,86	0,535	18	1,89	0,963	0,001
	SPAS 4	14	2,57	0,852	18	1,89	0,832	0,030
	SPAS 5	14	2,50	0,941	18	3,61	0,916	0,002
	SPAS 6	14	2,29	0,914	18	1,61	0,850	0,039
	SPAS 11	14	2,14	1,027	18	3,22	1,060	0,007
	SPAS 12	14	2,29	0,994	18	1,50	0,618	0,017
	FACTOR 1	14	2,54	0,644	18	3,27	0,761	0,007
Feminino	SPAS 3	16	2,75	0,577	12	2,25	0,622	0,037

Tabela 11- Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e Género

Após a observação da tabela 11, verificamos que os indivíduos do género masculino do grupo de Velas apresentam maior média nos itens relacionados com sentimentos negativos quanto a avaliação física realizada por outros (SPAS 3, SPAS 4, SPAS 6 e SPAS 12). Depois da análise das médias destes itens, é claro que estes indivíduos se sentem “Um pouco”/“Moderadamente” preocupados quanto aos pensamentos negativos que outras pessoas possam ter sobre o seu peso ou desenvolvimento muscular (SPAS 4). Quando estão de fato de banho sentem-se um pouco nervosos com a forma do seu corpo (SPAS 12) e existe um desejo moderado em serem menos rígidos com o seu físico ou figura. Ainda dentro do género masculino, mas analisando o grupo de Ponta Delgada verificamos que os itens que apresentam maior média expressam sentimentos positivos quanto a avaliação da aparência física (SPAS 5 e SPAS 11), confirmado pelos valores das médias. Assim, os indivíduos de Ponta Delgada sentem-se bem com o seu físico quando se olham ao espelho (SPAS 5) e relaxados quando os outros estão a olhar para o seu físico (SPAS 11).

No caso do género feminino, apenas um item apresenta significância a nível estatístico: SPAS 3. Através do valor da média ($X = 2,75 \pm 0,577$) é demonstrado o desejo moderado que estes indivíduos possuem em não ser tão rígidos com o seu físico/figura.

4.2.2.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC

Género	QIC	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Masculino	QIC 3	14	1,86	0,770	18	1,33	0,594	0,038
	QIC 16	14	3,00	0,000	18	2,22	0,647	0,000
	QIC 17	14	1,21	0,579	18	1,89	0,676	0,006
	QIC 18	14	2,21	0,802	18	1,44	0,705	0,007
	QIC 19	14	1,14	0,535	18	1,72	0,752	0,016
Feminino	QIC 5	16	1,50	0,632	12	2,08	0,793	0,040
	QIC 13	16	1,56	0,814	12	2,50	0,798	0,005
	QIC 16	16	3,00	0,000	12	2,08	0,900	0,005
	QIC 17	16	1,13	0,500	12	1,92	0,900	0,014
	QIC 19	16	1,13	0,342	12	2,08	0,900	0,004
	Sentimentos Positivos	16	1,40	0,384	12	1,95	0,303	0,000
	Sentimentos Negativos	16	2,33	0,384	12	2,00	0,397	0,032
IC Total	16	47,13	9,040	12	39,33	6,358	0,013	

Tabela 12 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e Género

Com base na tabela 12, é possível aferir que os indivíduos do género masculino de Velas possuem maior média em três itens: QIC 3, QIC 16 e QIC 18. O primeiro item indica-nos indecisão quanto aos sentimentos positivos quanto a sua imagem corporal. Estes indivíduos discordam com a afirmação “Uma imagem corporal favorável não é importante” (QIC 16) e estão entre a indecisão e a discordância relativamente ao facto de ter excesso de peso não estar relacionado com o ser bem sucedido (QIC 18).

Os indivíduos, do género masculino, de Ponta Delgada encontram-se entre a discordância e a indecisão quanto ao facto de uma imagem corporal favorável ser importante (QIC 17) e que os atletas possuem corpos com melhor aparência do que os que não são (QIC 19).

Ao analisarmos o género feminino, verificamos que o item QIC 16 surge novamente com maior média nos indivíduos de Velas, revelando mais uma vez que estes discordam com a afirmação “Uma imagem corporal favorável não é importante” (QIC 16). Estes indivíduos encontram-se indecisos quando aos sentimentos negativos

($X = 2,33 \pm 0,384$), mas possuem um IC Total bom ($X = 47,13 \pm 9,040$), já que o valor máximo é 60.

Já no caso dos indivíduos de Ponta Delgada, do género feminino, e tendo em conta o valor de média de cada item aferimos que encontram-se indecisos quanto a satisfação com o seu peso actual (QIC 5) e o facto dos atletas terem corpos com melhor aparência que os não atletas (QIC 19). Tal como encontram-se entre a discordância e a indecisão relativamente ao facto de uma imagem corporal ser muito importante (QIC 17). O item QIC 13, “Vigio a minha dieta cuidadosamente” causa indecisão, a tender para a discordância nestes indivíduos.

4.2.3. Comparação entre Índice de Massa Corporal

4.2.3.1. Escala da Auto-estima de Rosenberg

IMC	EAE	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Excesso De Peso	EAE 1	10	1,80	0,422	7	1,29	0,488	0,035

Tabela 13 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC

Pela observação da tabela 13, podemos verificar que apenas existem diferenças estatisticamente significativas no item 1, “Sinto-me que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros”, da Escala da Auto-estima de Rosenberg, sendo a média superior no grupo de Velas. Visto que o valor da média é $1,80 \pm 0,422$ é possível afirmar que os indivíduos discordam com a afirmação. (Ver anexo XXII e XXVI)

4.2.3.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

IMC	PSPP	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Excesso De Peso	PSPP 1	10	3,00	1,054	7	2,00	0,577	0,038
	PSPP 3	10	2,90	0,738	7	2,14	0,690	0,050
	PSPP 14	10	2,30	0,483	7	1,57	0,535	0,010
	Somatório	10	31,40	3,204	7	27,86	2,968	0,036

Tabela 14 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC

A classificação Excesso de Peso, do IMC, é a única que apresenta itens com significância a nível estatístico. O item PSPP 1 está relacionado com a dimensão Condição Física, o PSPP 3 com a Aparência Física e o PSPP 14 pertence a dimensão Força Física. Todos os itens apresentam maior média no grupo de Velas.

4.2.3.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

IMC	SPAS	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Normal	SPAS 3	20	2,75	0,550	23	2,00	0,905	0,002
	SPAS 4	20	2,45	0,686	23	1,83	0,834	0,011
	SPAS 5	20	2,75	0,716	23	3,30	0,926	0,036
	FACTOR 1	20	2,70	0,412	23	3,12	0,699	0,023
Excesso de Peso	SPAS 3	10	2,90	0,568	7	2,14	0,690	0,025
	SPAS 11	10	1,90	0,876	7	2,86	0,690	0,029

Tabela 15 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-Social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC

Através da análise da tabela 15, podemos verificar mais uma vez que os itens com maior média no grupo de Velas, em ambas as classificações de IMC, estão relacionados com expectativas negativas relativamente a avaliação Físico-Social por parte de outros. Enquanto se passa exactamente o contrario com o grupo de Ponta Delgada.

Os indivíduos com classificação Normal, do grupo de Velas desejavam moderadamente não serem tão rígidos com o seu físico (SPAS 3), e as vezes preocupam-se moderadamente com os pensamentos negativos de outras pessoas quanto ao seu peso ou desenvolvimento muscular (SPAS 4). Os indivíduos com Excesso de Peso partilham o mesmo sentimento quanto a rigidez com o físico.

No caso dos indivíduos de Ponta Delgada, sentem-se confortáveis consigo mesmos em ambas as classificações de IMC. (Ver anexo XX e XXVI)

4.2.3.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC

IMC	QIC	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Normal	QIC 16	20	3,00	0,000	23	2,13	0,694	0,000
	QIC 17	20	1,20	0,616	23	1,78	0,671	0,005
	QIC 18	20	2,20	0,834	23	1,57	0,728	0,011
	QIC 19	20	1,20	0,523	23	1,91	0,848	0,002
Excesso De Peso	QIC 17	10	1,10	0,316	7	2,29	0,951	0,016
	QIC 18	10	2,30	0,675	7	1,43	0,787	0,027
	QIC 19	10	1,00	0,000	7	1,71	0,756	0,047

Tabela 16 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e IMC

Com base na tabela 16, podemos averiguar que os itens associados as sentimentos negativos quanto a Imagem Corporal (QIC 16 e QIC 18) apresentados tem maior média no grupo de Velas. Os indivíduos com classificação de IMC Normal, discordam com a afirmação "Uma imagem corporal favorável não é importante" (QIC 16), e relativamente a afirmação: "Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido" (QIC 18), encontram-se indecisos. A opinião quanto a ultima afirmação é partilhada pelos indivíduos com Excesso de Peso deste mesmo grupo.

No caso dos indivíduos de Ponta Delgada, em ambas as classificações existe uma indecisão quanto ao facto de uma imagem corporal ser muito importante (QIC 17) e ao de os atletas possuírem corpos com melhor aparência que os não-atletas (QIC19).

4.2.4. Comparação entre grupos etários

4.2.4.1. Escala de Auto-estima: EAE

Grupo Etário	EAE	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Até aos 25 anos	EAE 4	14	1,79	0,426	11	1,36	0,505	0,033

Tabela 17 - Significância relativa do T-test de Auto-estima (EAE) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário

Como podemos verificar, com base na tabela 17, apenas o item EAE 4 (“Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas”) apresenta significância a nível estatístico. Sendo a média superior no grupo de Velas e indicando discordância com a afirmação.

4.2.4.2. Perfil de Auto-Percepção Física: PSPP

Grupo Etário	PSPP	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Até aos 25 anos	PSPP 21	14	3,00	0,784	11	2,27	0,786	0,031
	PSPP 28	14	2,93	0,616	11	2,36	0,505	0,022
	Somatório PSPP	14	31,86	2,656	11	29,27	2,970	0,031

Tabela 18 - Significância relativa do T-test de Auto-percepções físicas (PSPP) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário

Analisando a tabela 18, podemos concluir que apenas o grupo etário “Até aos 25 anos” exhibe itens com significância, tendo todos maior média no grupo de Velas.

4.2.4.3. Escala de Ansiedade Físico-Social: SPAS

Grupo Etário	SPAS	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Até aos 25 anos	SPAS 3	14	2,71	0,726	11	2,00	0,775	0,026
	SPAS 5	14	2,36	0,842	11	3,27	0,786	0,011
	SPAS 11	14	1,89	0,949	11	2,91	0,831	0,008
	FACTOR 1	14	2,41	0,578	11	3,10	0,372	0,002
Mais de 25 anos	SPAS 3	16	2,88	0,342	19	2,05	0,911	0,001
	SPAS 4	16	2,44	0,727	19	1,79	0,787	0,017
	SPAS 12	16	2,19	0,750	19	1,58	0,769	0,024

Tabela 19 - Significância relativa do T-test de Ansiedade Físico-Social (SPAS) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário

A partir da análise da tabela 19, conseguimos observar que os indivíduos de Velas pertencentes ao grupo etário “Até aos 25 anos”, apresentam média superior em apenas um dos itens com significância estatística (SPAS 3). O valor da média deste item expressa um desejo moderado em não ser tão rígido quanto ao seu físico/figura, este sentimento é partilhado pelos indivíduos com “Mais de 25 anos” do grupo de Velas. Os indivíduos com “Mais de 25 anos” demonstram preocupação, de uma forma moderada, que outras pessoas pensem negativamente sobre o seu peso ou desenvolvimento muscular (SPAS 4), e sentem-se moderadamente nervosos com a forma do seu corpo quando estão de fato de banho.

Os indivíduos de Ponta Delgada com idades “Até aos 25 anos”, sentem-se moderadamente bem com o seu físico quando se olham ao espelho (SPAS 5), e relativamente a afirmação: “Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico” (SPAS 11), encontram-se entre o “Moderadamente” e “Muito”.

4.2.4.4. Questionário de Imagem Corporal: QIC

Grupo Etário	QIC	Velas			Ponta Delgada			Sig. (2-tailed)
		N	M	SD	N	M	SD	
Até aos 25 anos	QIC 12	14	1,57	0,938	11	2,36	0,924	0,046
	QIC 16	14	3,00	0,000	11	2,18	0,751	0,005
	QIC 17	14	1,07	0,267	11	1,55	0,688	0,051
	QIC 18	14	2,36	0,745	11	1,27	0,467	0,000
	QIC 19	14	1,14	0,535	11	2,09	0,831	0,005
Mais de 25 anos	QIC 16	16	3,00	0,000	19	2,16	0,765	0,000
	QIC 17	16	1,25	0,683	19	2,11	0,737	0,001
	QIC 19	16	1,13	0,806	19	1,74	0,806	0,006
	Sentimentos Positivos	16	1,31	0,348	19	1,65	0,338	0,006

Tabela 20 - Significância relativa do T-test de Imagem Corporal (QIC) e a sua comparação entre a variável Ilha e Grupo Etário

Com base na observação da tabela 20 é possível verificar novamente, que para os indivíduos com idades “Até 25 anos” de Velas, os itens com maior média estão relacionados com sentimentos negativos quanto a Imagem Corporal (QIC 16 e QIC 18). Os valores da média destes itens indicam-nos que existe discordância com o facto de uma imagem corporal favorável não ser importante (QIC 16) e indecisão quanto ao excesso de peso não ter nada a ver com ser bem sucedido (QIC 18). Ao analisar indivíduos deste grupo, com “Mais de 25 anos”, podemos constatar que partilham da opinião dos indivíduos com idades “Até 25 anos” relativamente a importância de uma imagem corporal favorável (QIC 16).

Os indivíduos de Ponta Delgada com idades “Até aos 25 anos” estão indecisos quanto a QIC 12, “Desejava poder perder algum peso”, a QIC 17 “Uma imagem corporal favorável é muito importante” e “Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas” (QIC 19). Os indivíduos com “Mais de 25 anos” partilham da indecisão quanto ao QIC 17 e QIC 19.

V. Discussão dos Resultados

Após a apresentação dos resultados das análises estatísticas das variáveis em estudo, surge a necessidade de realizar a discussão dos mesmos e comparação com estudos anteriores. É desta forma que a discussão de resultados nos ajuda a compreender os resultados obtidos, e neste caso possui o intuito de realçar os resultados mais significativos no âmbito das Auto-percepções físicas, da Auto-estima, da Imagem Corporal e da Ansiedade Físico-Social, comparando alunos de Velas e Ponta Delgada.

A organização da discussão será semelhante a da apresentação dos resultados, de forma a tornar mais fácil a compreensão.

5.1. Análise dos resultados referentes as variáveis dependentes

5.1.1. Comparação entre ilhas

Tendo em conta que a interação com o mundo que nos rodeia é um factor de desenvolvimento da Autoestima (Romero et al, 2002), e que esta é influenciada por características demográficas, pela dinâmica psicossocial, pelo ambiente social e cultural, seria de esperar que encontrássemos diferenças entre os dois grupos em estudo., pois embora pertençam ao mesmo Arquipélago, S. Miguel e Velas apresentam diferenças quanto a dimensão, população, desenvolvimento e acessibilidade. Não podemos esquecer ainda os indivíduos que povoaram inicialmente estas ilhas e lhe conferiram características próprias. São Miguel foi povoado por pessoas oriundas principalmente da Estremadura, Alto Alentejo, Algarve e de França. Enquanto São Jorge foi povoado principalmente por indivíduos vindos da Flandres.

Assim, ao analisarmos os resultados obtidos neste estudo estranhámos ao verificar que o grupo de Velas possui valores semelhantes ao grupo de Ponta Delgada, nas diferentes dimensões e itens da EAE. Embora no item EAE 4, “Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas”, existam diferenças estatisticamente significativas, que sugerem que estes indivíduos não sentem aptidão para realizar coisas tão bem como as outras pessoas. A desvalorização ou sentimento de incapacidade é comum nas pessoas com baixa autoestima, destas pessoas é menos provável esperar que

confirmem aspectos positivos (Baumeister, 1993). Para além disso, possuem grandes discrepâncias entre a competência percebida e a importância agregada aos domínios em causa (Harter, 1990).

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H1, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-estima, em função da variável ilha.

A comparação entre Ilhas, relativamente a questionário PSPP não apresenta itens com diferenças estatisticamente significativas o que nos leva a considerar que ambos os grupos de indivíduos, em estudo; possuam semelhanças a nível da auto-percepção física.

Refutamos assim a hipótese H2

No que diz respeito a Ansiedade Físico-Social, o domínio dos itens, com diferenças estatisticamente significativas, relacionados com expectativas negativas pertence ao grupo de Velas. Ao analisar estes itens não podemos deixar de ter em consideração que a comunidade em que se insere este grupo é reduzida, e que quase todos os seus membros se conhecem, tornando-se por isso mais exigente, rígida e crítica. Segundo Malheiro, A. S. & Goveia, M. J. (2001), o aparecimento da ansiedade social dá-se quando um indivíduo se avalia de uma forma desfavorável, ou acredita não ser capaz de lidar com as exigências impostas pela sociedade. A preocupação com a avaliação negativa da sua beleza exterior (peso, desenvolvimento muscular, entre outros), por parte de outras pessoas é uma característica típica da Ansiedade Físico Social (Leary & Kowalski, 1995; Hart et al, 1989, p.94) apresentada pelos indivíduos de Velas. Para além disso ainda é expressado um pouco de nervosismo com a forma do seu corpo quando estão de fato de banho, que provavelmente seja justificada pela altura em que foram aplicados os questionários (de Junho a Novembro). Todas estas preocupações, fazem parte do conceito de imagem corporal hoje em dia (Grande, 1997), devido a importância na vida contemporânea, deixando de ser necessário apenas a própria pessoa estar satisfeita com a imagem para ser necessário também esta satisfazer os outros (Pereira, 1999). Levando a um possível desejo, por parte destes indivíduos, em diminuir a rigidez com o seu físico/figuras.

Num meio maior e mais desenvolvido, em que não há muito contacto entre os membros da comunidade é normal que exista uma maior liberdade, mas também mais cuidados com o corpo devido ao acesso a diferentes tipos de informação e entidades. No

caso dos indivíduos de Ponta Delgada nota-se um sentimento positivo quanto ao seu físico, tanto por parte dos mesmos, como quando estão a ser avaliados por outros. Isto indica-nos que estes indivíduos acreditam possuir as características adequadas para causar a impressão desejada, não devendo sentir ansiedade segundo os estudos de Leary & Kowalski (1995).

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H3, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-Social, em função da variável ilha.

Actualmente, a imagem corporal desempenha um importante papel nas nossas vidas, e principalmente no desenvolvimento e manutenção do *self* (Davis, 1997). As imagens corporais nunca se encontram isoladas, existem sempre a sua volta as imagens corporais dos outros, sendo por isso caracterizadas como sociais (Schilder, 1999). Ao compararmos ambos os grupos, podemos verificar que o grupo de Velas concede importância a imagem corporal, discordando com a afirmação “Uma imagem corporal não é muito importante”. Este grupo sente indecisão relativamente a afirmação “Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido”, remetendo-nos para uma questão colocada nos nossos dias, que põe frente a frente o aspecto físico e a competência.

A imagem corporal e a satisfação com a mesma são influenciadas por características de desenvolvimento do indivíduo e com aspectos sócio-culturais (Cruz, 1998). Dai os indivíduos de Ponta Delgada encontram-se indecisos, com tendência a discordar, relativamente ao facto de uma imagem favorável ser muito importante, contrariamente ao outro grupo. Este grupo tem a mesma posição quanto ao facto de os atletas possuírem corpos com melhor aparência que os não-atletas.

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H4, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável ilha.

5.1.2. Comparação entre géneros

A análise dos dados referentes a Auto-estima (EAE) indica-nos que existem semelhanças a este nível entre o grupo de Velas e Ponta Delgada. Embora surja um item com diferenças estatisticamente significativas, que apresenta um valor mais elevado no

gênero masculino de Velas, e provavelmente revela que estes indivíduos se desvalorizam relativamente as outras pessoas. O que não é tão comum no gênero masculino, pois Auto-estima encontra-se altamente correlacionada com a masculinidade (Allgood-Merten & Stockard, 1991).

É aceite parcialmente a hipótese H5, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Auto-estima, em função das variáveis ilha e gênero.

Quanto as Auto-percepções, existe um item (PSPP 3) com diferenças estatisticamente significativas, mas a sua média não nos leva a uma afirmação concreta. Assim, tal como anteriormente é possível considerar a hipótese que existem semelhanças ao nível da auto-percepção entre dois grupos, em estudo.

Aceitamos parcialmente a hipótese H6, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Auto-percepção, em função das variáveis ilha e gênero.

A relação entre a sociedade e a Ansiedade Físico-Social referida anteriormente é visível ao analisarmos a SPAS e o gênero. Os indivíduos do gênero masculino do grupo de Velas possuem todas as preocupações anteriormente mencionadas, sentindo preocupação e nervosismo quando os seus corpos/figuras estão expostos a outras pessoas, podendo ser resultado da época em que foram recolhidos os dados. O peso e o desenvolvimento muscular são preocupações para os homens de Velas, pois estes têm tendência a ver-se demasiado pequenos e com peso abaixo do normal, o que é um indicativo de insatisfação corporal neste gênero (Lindwall M. 2004 citando Moore, 1990). O desejo em diminuir a rigidez com o seu físico/figura é partilhado por os indivíduos de ambos os gêneros do grupo de Velas.

Quanto ao grupo de Ponta Delgada, os indivíduos do gênero masculino, estes expressam sentimentos positivos quanto a avaliação da aparência física (SPAS 5 e SPAS 11), não apresentando motivos para terem Ansiedade Físico-Social.

Por isso, aceitamos parcialmente a hipótese H7.

A indecisão surge nos indivíduos do gênero masculino de Velas quando são mencionados sentimentos positivos quanto a sua imagem corporal. Novamente verificamos, que estes dão importância a imagem corporal favorável (QIC 16), e não existem certezas quanto a ligação entre ter excesso de peso e ser bem sucedido (QIC

18). Os indivíduos do género feminino deste grupo partilham os mesmos sentimentos que os indivíduos do género masculino quanto a imagem corporal. Esta valorização da Imagem Corporal pode ser um factor justificativo do valor do IC Total ($X = 47,13 \pm 9,040$) apresentado por este género, já que o valor máximo é 60.

No grupo de Ponta Delgada, os indivíduos do género masculino expressam indecisão quanto ao facto de uma imagem corporal favorável ser importante (QIC 17) e que os atletas possuem corpos com melhor aparência do que os que não são (QIC 19). A indecisão surge novamente ao analisarmos os indivíduos deste grupo do género feminino. Que partilham os mesmos sentimentos que o género masculino quanto ao QIC 17 e QIC 19, e não possuem uma posição concreta quanto a satisfação com o seu peso actual (QIC 5) e preocupação com a dieta alimentar (QIC 13). Tendo em conta as constantes modificações nos padrões de beleza, é normal que as mulheres sintam alguma indecisão e confusão. De qualquer forma, estes itens não deixam de demonstrar a já comprovada tendência nas mulheres para possuir uma imagem corporal menos positiva (Koff E. & Bauman C., 1997), e de possuírem uma maior preocupação com o corpo.

Assim é aceite parcialmente a hipótese H8, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem corporal, em função das variáveis ilha e género.

5.1.3. Comparação entre Índice de Massa Corporal

Em relação ao IMC, podemos verificar que 33,3% do grupo de Velas e 23,3% do grupo de Ponta Delgada apresenta Excesso de Peso, levando-nos a concluir que grupo de indivíduos de Ponta Delgada apresenta dados ligeiramente mais positivos que o grupo de Velas, conclusão também presente no estudo de Santos R. & Mota J. (2005).

Segundo estudos realizados por Cash (1990), hoje em dia, existe uma clara insatisfação como qualquer parte do corpo e percepção de excesso de peso, em ambos géneros. O que esta de acordo com os dados obtidos na EAE ao analisarmos as classificações de IMC, pois os indivíduos de Velas com excesso de peso desvalorizam-se, relativamente aos outros. E não podemos esquecer que “Quem os indivíduos pensam que são afecta a sua Auto-estima e guia o seu comportamento” (Fox, 1997).

O IMC apenas relaciona peso e altura, não distinguindo massa gorda da massa muscular, sendo por isso possível que estes indivíduos não possuam grandes quantidades de gordura, mas o suficiente para possuírem sentimentos menos positivos acerca de si próprios.

É aceite parcialmente a hipótese H13, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Auto-estima, em função das variáveis ilha e IMC.

Ao nível das Auto-percepções, existem quatro itens com diferenças estatisticamente significativas, os quais apresentam médias com valor mais elevado no grupo de Velas. Estes valores indicam-nos que é quase verdade para os indivíduos com Excesso de Peso de Velas que “Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto” (PSPP 1). Mesmo com Excesso de Peso, que é as vezes um factor de exclusão e rejeição, estes executam uma auto-descrição positiva das suas qualidades e capacidades a nível desportivo, podendo por isso o seu conceito a este nível também ser positivo. É normal que os atletas desenvolvam uma maior consciência das capacidades físicas (Brow & Harrison, 1986; Harter, 1988), sendo por isso o seu auto-conceito diferente do auto-conceito dos não-atletas (Marsh & Redmayne, 1994; Almeida et al, 1996).

O auto-conceito físico esta relacionado com a Auto-estima Global (Fox, 2000), a qual se encontra no topo do modelo hierárquico do mesmo. No caso dos indivíduos de Velas com Excesso de Peso, podemos verificar que embora ao nível da Auto-estima estes se desvalorizem, encontram no desporto um meio de auto-valorização. Este facto pode ser resultado de comparações sociais, que influenciam tanto o Auto-conceito (Sonstroem, 1998) com a Auto-estima.

A prática de desporto trará benefícios físicos e psicológicos (ACSM, 2006) a estes indivíduos.

Aceitamos parcialmente a hipótese H14.

Mais uma vez devemos ter em conta a influência da sociedade envolvente e as possíveis pressões sentidas pelos indivíduos, que se reflecte mais uma vez no desejo em não serem tão rígidos com o seu físico (SPAS 3), tanto em indivíduos com classificação do IMC Normal e Excesso de Peso. É possível identificar mais uma característica de Ansiedade Físico-Social nos indivíduos com classificação Normal: a preocupação com a impressão que o nosso corpo provoca nos outros (Hart et al, 1989, p.94).

No outro grupo em estudo existe conforto consigo mesmos em ambas as classificações de IMC, não demonstrando grandes motivos para possuir Ansiedade Físico-Social.

É aceite parcialmente a hipótese H15.

A construção da imagem corporal é influenciada por vários factores, sendo um deles a pela relação organismo-ambiente, o que é visível nos nossos dados, já que os indivíduos de Velas expressam sentimentos menos negativos do que os de Ponta Delgada quanto a imagem corporal.

Os indivíduos de Velas, com classificação de IMC Normal, consideram que uma imagem corporal favorável é importante, opinião que não é partilhada pelos indivíduos com excesso de peso. Já relativamente a relação entre ter excesso de peso e ser bem sucedido (QIC 18), é partilhada a indecisão.

No caso dos indivíduos de Ponta Delgada, em ambas as classificações existe uma indecisão quanto ao facto de uma imagem corporal ser muito importante (QIC 17) e ao de os atletas possuírem corpos com melhor aparência que os não-atletas (QIC19).

Aceitamos parcialmente a hipótese H16, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Imagem Corporal, em função das variáveis ilha e género.

5.1.4. Comparação entre Grupo Etário

O sentimento de incapacidade/inaptidão volta a surgir ao analisarmos os resultados tendo em conta o grupo etário com idades até 25 anos, de Velas. Este sentimento pode estar relacionado com a baixa autoestima. As pessoas com idades mais baixas possuem menos experiência de vida, encontram-se numa fase menos estável da sua vida e a sua autoestima está em desenvolvimento (Romero *et al*, 2002), sendo por isso mais susceptíveis a sentir esta “incapacidade”.

É aceite parcialmente a hipótese H9, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Auto-estima, em função das variáveis ilha e grupo etário.

Ao analisar as Auto-percepções, tendo em conta o grupo etário, deparamo-nos com a mesma situação da sua análise tendo em conta a classificação de IMC. Os indivíduos de Velas com idades até 25 anos demonstram valorização ao aceitar a afirmação “Outras parecem estar entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas” como quase verdade para si. No entanto a análise da Auto-estima, acima realizada, demonstra o contrario.

Aceitamos parcialmente a hipótese H10.

No grupo de Velas, ambos os grupos etários demonstram um desejo moderado em não ser tão rígido quanto ao seu físico/figura. Os indivíduos com “Mais de 25 anos” demonstram preocupação, de uma forma moderada, que outras pessoas pensem negativamente sobre o seu peso ou desenvolvimento muscular (SPAS 4), e sentem-se moderadamente nervosos com a forma do seu corpo quando estão de fato de banho. Podendo estar relacionado com o factor idade, acontecendo muitas vezes um aumento de peso após determinada idade, e após o casamento, verificado neste local.

Os indivíduos de Ponta Delgada com idades “Até aos 25 anos”, sentem-se bem com o seu físico tanto a nível pessoal (SPAS 5), como quando avaliado por outros (SPAS 11).

Assim, aceitamos parcialmente a hipótese H11, dado que existem diferenças estatisticamente significativas na Ansiedade Físico-Social, em função das variáveis ilha e grupo etário.

A imagem corporal é entendida como um conjunto de representações mentais do próprio corpo, que vão sofrendo alterações ao longo do ciclo de vida, sendo por isso considerada um conceito dinâmico (Cruz, 1998). Por isso é possível que em grupos etários diferentes do mesmo grupo possam existir alguma diferença. No caso de Velas os indivíduos com idades “Até 25 anos”. Os indivíduos mais jovens consideram que uma imagem corporal favorável é importante (QIC 16) e estão indecisos quanto ao excesso de peso não ter nada a ver com ser bem sucedido (QIC 18). Os indivíduos com “Mais de 25 anos” dão o mesmo valor a imagem corporal.

No grupo de Ponta Delgada ambos os grupos etários não têm uma opinião formada quanto a importância de uma imagem corporal favorável (QIC 17) e quanto ao facto dos atletas terem corpos com melhor aparência dos que os não-atletas (QIC 19). Os indivíduos com idades “Até 25 anos” também sentem indecisão relativamente a

afirmação “Desejava poder perder algum peso” (QIC 12). Esta indecisão pode ser causada pelo já referido padrão de beleza que esta em constante modificação.

É aceite parcialmente a hipótese H12.

VI – Limitações, Conclusões e Recomendações

No presente capítulo serão apresentadas as conclusões obtidas no nosso estudo, tal como as limitações do mesmo. Serão também apontadas recomendações para a realização de futuros estudos sobre o tema.

6.1. Limitações

No decurso da realização deste estudo surgiram-nos limitações e dificuldades, que mencionaremos em seguida, para que sejam evitadas e ultrapassadas em futuros estudos:

- Todos os instrumentos utilizados para obtenção de dados (PSPPp, Escala de Auto estima de Rosenberg, Escala de Ansiedade Físico – social e Questionário de Imagem Corporal), são eficazes ao serem aplicados individualmente, mas em conjunto dão origem a uma bateria um pouco extensa que pode prejudicar a obtenção de dados de uma forma totalmente fiável. Pois a partir de determinado momento o nível de concentração dos inquiridos diminui.
- Utilizamos instrumentos: a Escala de Ansiedade Físico – Social e o Questionário de Imagem Corporal, que não foram adaptados e validados na população portuguesa.
- Apesar dos questionários terem sido adaptados e validados para a população portuguesa a linguagem não é muito acessível, para alguns dos inquiridos, dando origem a duvidas durante o seu preenchimento.
- A falta de estudos em que as variáveis independentes fosse semelhante às nossas.
- Nem todos os inquiridos, aos quais entregamos os questionários, terem respondido aos mesmos.
- A limitação do IMC, dado que é uma equação generalizada e não é completamente fidedigna em termos fisiológicos.

- O facto de os questionários terem sido distribuídos nos Açores, o que dificultou a recolha, devido a distancia entre as ilhas e aos elevados custos.

- Os inqueridos açorianos não estarem acostumados em participar em estudos do género.

6.2. Conclusões

Podemos assim concluir de uma forma geral que:

- Ao nível da Auto-estima, os indivíduos de Velas demonstram um sentimento de desvalorização/incapacidade perante os outros. Este resultado verifica-se na análise de todas as variáveis dependentes.

- A Auto-percepção dos indivíduos de ambos os grupos é semelhante, embora ao analisarmos as variáveis género, IMC e grupo etário surjam algumas diferenças.

- Os indivíduos do grupo de Ponta Delgada apresentam expectativas positivas relativamente a avaliação físico-social por parte das restantes pessoas. Enquanto no grupo de Velas deparamo-nos com o contrário. Ao analisarmos as variáveis ilha, género, IMC e grupo etário, obtivemos sempre este resultado relativamente a Ansiedade Físico-Social.

- Relativamente a Imagem Corporal, verificar uma relação entre o grupo de Velas e sentimentos positivos, e o grupo de Ponta Delgada e sentimentos negativos

6.3. Recomendações

Para estudos posteriores nesta área parece-nos importante salientar as seguintes recomendações:

- Aumentar o número da amostra, aplicando questionários em todas as ilhas, para que os resultados sejam mais consistentes.

- Aplicar os questionários aos instrutores, e comparar com os alunos.

- A realização de um estudo longitudinal com incidência na análise das variáveis dependente com as independentes do presente estudo.
- Realizar o mesmo estudo mas comparando com indivíduos de Portugal continental e Madeira, de forma a comparar os dados obtidos nos diferentes locais.
- Realizar o mesmo estudo, mas comparando com indivíduos de outras nacionalidades, mas que residam em ilhas, de forma a verificar se existem semelhanças.
- Acrescentar no presente estudo parâmetros que identifiquem as várias etnias para cortes de índice de massa corporal.
- A utilização da bioimpedância ou pregas subcutâneas, com o objectivo de obter dados mais precisos quanto a composição corporal (massa gorda e magra).
- Realizar o mesmo estudo analisando a variável estado civil, tempo de pratica e modalidade praticada.

VII - Referencias Bibliográficas

- ACSM. (2006). ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription: 3-10.
- Adami, G.F., Gandolfo, P., Campostano, A., Meneghelli, A., Ravera, G., Scorpinaro, N.(1997).Body image and body weight in obese patients. *Int J Eat Disord.*;24(3):299-306.
- Allgood-Merten, B., & Stockard, J. (1991). Sex role identity and self-esteem: a comparison of children and adolescents. *Sex roles*, 25,129-139.
- American Dietetic Association (2001). Position of the American Dietetic Association: nutrition intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and eating disorders not otherwise specified (EDNOS). *J. Am. Diet. Assoc.*, 101 (7): 810-819.
- Annesi, J. J. (1993). Sex differences in preferences for ideal female body shape. *Health Care for Women International*, Vol. 14, pp. 249 – 259.
- Andrade, A. & Bosi, M. L. M., (2003). Mídia e subjectividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev. Nutr.*, Campinas, 16(1):117-125.
- Arena B. (1996). Hormonal problems in young female athletes. *Sports Exercise and Injury*;2:122–5.
- Bamber, D., Cockerill, I. M., Carroll, D. (2000). The pathological status of exercise dependence. *Br. J. Sports Med*;34:125-132.
- Bamber, D., Cockerill, I. M., Rodgers, S., Carroll, D. (2000). "It's exercise or nothing": a qualitative analysis of exercise dependence. *Br. J. Sports Med.*;34;423-430.
- Batista, P. (1995). Satisfação com a imagem corporal e auto-estima – estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física. Dissertação de doutoramento não publicada, FCDEF – Universidade do Porto, Portugal.
- Baumeister, R.F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. In R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp.201-218). New York: Plenum.
- Benardo, R. P. S.; Matos, M. G.(2003). Adaptação Portuguesa do Physical Self-Perception Profile for Children and Youth e do Perceived Importance Profile for Children and Youth *Análise Psicológica*. 2 (XXI): 127-144.
- Biddle, S. J. H. (1997). Current trends in sport and exercise psychology research. *The Psychologist*, 10(2), 63-69.

- Blowers, L.C., Loxton, N.J., Grady-Flessler, M, Occhipinti S., Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eat Behav.*;4(3):229-44.
- Booth F.W., Gordon S.E., Carlson C.J., et al. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J. Appl Physiol* 2000;88:774–87.
- Bourdieu, P.(1997). *Sobre a televisão: seguido de: a influência do jornalismo e os jogos olímpicos*. Rio de Janeiro : Zahar.
- Brás, J. (2002). O vestir do corpo. *Revista Desporto*. Ano V, n.º 1, Jan/Fev, pp. 20 – 22.
- Buckworth, J., Dishman, R.K.(2002). Exercise psychology. Pp. 155-175. *Human Kinetics*.
- Burns, R. B. (1979). *The self Concept. Theory, measurement, development and behaviour*. Longman Limited: New York.
- Byrne, B.M. (1986). The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. *Review of Educational Research*, 54 (3), 427-456.
- Campbell, J.N. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J.N., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalle, L.F., & Lehman, D.R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Carless, D., Fox, K. (2003). The Physical Self. In Everelt, T., Donaghy, M. & Feaver, S. (Eds.). *Interventions for Mental Health: An evidence based approach for physiotherapist and occupational therapist* (pp. 69-81). London: Butterwoth-Heiseman.
- Cash, T. F., Deagle, E. A. (1997) The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta-analysis. *Int J Eat Disord*;22:107–25.
- Cash, Thomas F. & Pruzinsky, Thomas (1990). *Body Images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press.
- Costa, J.F. (1999). O Humanismo ameaçado. *Jornal do Brasil*. Rio de Janeiro, caderno B.
- Cooley, C.H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of self-esteem*. San Francisco. W. H. Freeman & Co. Pubs.

- Cruz, T.M. (1998). *Imagem Corporal e auto-estima numa população clínica: implicações para a promoção / educação para a saúde*. Tese de Mestrado não publicada. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Br. J. Sports Med.*; 32;111-120.
- Davis, C., Kennedy, S. H., Ralevske, E., et al. (1995). Obsessive compulsiveness and physical activity in anorexia nervosa and high-level exercising. *J Psychosom Res*;39:967–76.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Dimeo, F., Bauer, M., Varahram I., Proest, G., Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. *Br. J. Sports Med.*;35;114-117.
- Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp.214-238). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Evans, E. (1993). Body image: Programming for healthy perspective. *NIRSA Journal*. Fall, pp. 46 – 51.
- Ferreira P. P. (2003). *Sociologia da imagem corporal*.
- Erthal, T. (1986). A auto-imagem: Possibilidade e limitações da mudança. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 38, 39-46.
- Ferreira, J. P. (2004). Reflexão sobre que modelo de medida para as auto-percepções no domínio físico a partir da versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile. In J. Dosil Díaz, & D. Garcia Prieto (Eds.) *Actas do I Congresso Galego-Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporto – Universidade de Vigo* (pp. 141 – 151), Vigo, Espanha.
- Ferriani, M. G. C., Dias, T. S., Silva, K. Z., Martins, C. S. (2005). Auto-imagem corporal de adolescentes. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 5 (1): 27-33, jan. / mar.
- Figueiredo, L. C. M. & Santi P.L.R. (2002). *Psicologia, uma (nova) introdução*. 2. ed. São Paulo:EDUC.
- Fisberg, M. (1995). *Obesidade na infância e adolescência*. PortoAlegre: Fundação Byk.
- Folkins C. H. (1976). Effects of physical training on mood. *J Clin Psychol*;32:385–7.

- Fonseca, A. & Fox K. (2002). Como avaliar o modo como se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile (PSPP). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 2, n. °5, pp. 11 – 23.
- Fox, K.R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.). *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111 – 140). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.). *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111 – 140). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. In J.L.Duda (Ed), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp.295-310).Morgantown,WV: Human Kinetics.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 11: 408 - 430.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31:228-240.
- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process:gender differences and gender considerations. *Sex Roles* ;33:417–37.
- Frederick, C. J., Shaw, S. M. (1995). Body image as a leisure constraint: examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Science* ;17:57.
- Furnham, A., Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality* ;8:183–200.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Reviere of Sociology*, 8, 1-33.
- Goveia, M. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1 (XIX): 5-14.
- Grande, N. (1997). O corpo no fim do século. In *Anatomias Contemporâneas – O corpo na Arte Portuguesa dos Anos 90 – Catálogo*. Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras (pp. 19 – 22).
- Haase, A., & Prapavessis, H. (1998). Social physique anxiety scale and eating attitudes: Moderating effects of body mass and gender. *Psychology Health Medicine*, 3, 201-210.
- Hart, E., Leary, M., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.

- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53: 87 – 97.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth. In R.J. Sternberg & J. Koligian, Jr (Eds.), *Competence considered* (pp.67-97). New Haven,
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, (pp.87-116). New York: Plenum Press.
- Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving the self-concept. In: Bracken, B. A. (ed) *Handbook of self-concept: developmental, social, and cinical considerations*. Wiley, New York, p1-37.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hasko, S. (1985). The relationship between descriptors of aerobic dance instructors and student reenrollment in aerobic dance classes. *Dissertation Abstracts International*, Vol. 45, pp. 3487a.
- Haselager, W.F.G. & Gonzalez, M.E.Q. (2003). A identidade pessoal e a teoria da cognição situada e incorporada. (Personal identity and the theory of embodied embedded cognition). In M.C. Broens, C.B. Milidoni, (Eds.). *Sujeito e identidade pessoal: Estudos de filosofia da mente* (pp. 95-111). São Paulo: Cultura Acadêmica.
- International Society of Sport Psychology. (1992). Physical activity and psychological benefits: a position statement. *The Sport Psychologist*;6:199–204.
- Koff, E., Bauman, C. (1997) Effects of wellness, fitness and sport skills programs on body image and lifestyle behaviours. *Percept Mot Skills*;84:555–62.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Kowalski, P. N. (2001). Physical Self and Physical Activity Relationships in College Womwn: Does Physique Anxiety Moderate Effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Aerican Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Vol 72, Nº 1, pp. 55 – 62.
- Leary, M. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 339-351.
- Leary, M., & Kowalski, R. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guildford Press.
- Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture in physical self-perception*. Doctoral dissertation. Stockholm University. Sweden.

- Luiz, A., Gorayeb, R., Júnior, R., Domingos, N.(2005).Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. *Estudos de Psicologia*, 10(1), 35-39
- Malheiro, A. S. & Goveia, M. J. (2001).Ansiedade física social e comportamentos alimentares de risco em contexto desportivo. *Análise Psicológica* 1 (XIX): 143-155.
- Marsh, H.; Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107-123.
- Martinsen, E. W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Med*;9:380–9.
- McAuley, E., Bane, S. M., Rudolph, D. L., et al. (1995). Physique anxiety and exercise in middle aged adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*;50:229–35.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics,:551–68.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The social physique anxiety scale: Construct validity in adolescent females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 65, 1049 – 1053.
- McKay, H. A., Macdonald, H., Reed, K. E., Khan, K. M. (2003). Exercise interventions for health: time to focus on dimensions, delivery, and dollars. *Br. J. Sports Med.*;37:98-99
- Mondin, G. W., Morgan, W. P., Piering, P. N., et al.(1996). Psychological consequences of exercise deprivation in habitual exercisers. *Med Sci Sports Exerc*;28:1199–203.
- Muller, R. C. L.(2001). Obesidade na adolescência. *Pediatr Mod* . 37: 45-8. [ed. especial].
- Murphy, G. (1947). *Personality: A biosocial approach to origins and structure*. New York: Harper & Row.
- Noble, L., & Cox, R. (1983). Development of a form to survey students' reactions on instructional effectiveness of lifetime sports classes. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, Vol. 54, pp. 247 – 354.
- North, T. C., McCullagh, P., VuTran, Z. (1990). Effect of exercise on depression. *Exerc Sport Sci Rev*;18:379–415.
- Oliveira, L. L. (2005) *Atitudes, percepção de qualidade de vida e condicionamento físico com pessoas na terceira idade*. Universidade de São Paulo.

- Pereira, A. (1999). *Academias: corolário de uma concepção de corpo*. Horizonte. Vol. XV, nº90, Julho/Agosto, pp. 22-26.
- Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L. (1996). The social physique anxiety scale: Reliability and construct validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 18, pp. 420 – 425.
- Pickering, A. S. & Tiggemann, M. (1996) .Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *Int. J. Eat Disord*, 20 (2): 199- 203.
- Polivy, J., & Herman, C.P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*,53, 187-213
- Rejeski, W. J. (1994). Dose-Response issues from a psychosocial perspective. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics,:1040–55.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg (1979). *Conceiving the self*; New York: Basic.
- Santos, M. F. (1998). *O sentido de existir de adolescentes que se percebem obesos: uma abordagem à luz de Merleau-Ponty* . Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.
- Santos, R., Mota, J. (2005). *Actividade física habitual na população adulta da Região Autónoma dos Açores. Análise em relação ao género e estatuto sócio-económico*. Centro de investigação em actividade física e lazer FCDEF-UP.
- Schilder, P.(1999). *A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique*, Trad.Rosanne Wertman, Martins Fontes, São Paulo [1935].
- Scully, D. M., Clarke, J.(1997). Gender issues. In: Kremer J, Trew K, Ogle S, eds. *Young people's involvement in sport*. London: Routledge, 25–56.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance: from principles to practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1982). Self-concept: the interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74 (1), 3-17.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise association. *Journal of Sport and Exercise Psychology*;16:29–42.

- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exerc Sport Sci Rev* ;12:123–55.
- Sonstroem, R. J. (1997a). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3-26).Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), pp.29-42
- Sonstroem, R. J., & Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28, 619-625.
- Spencer, S. J., Josephs, R. A., & Steele, C. M. (1993). Low self-esteem: The uphill struggle for self-integrity. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 21-36). New York: Plenum Press.
- Stipp, L. M. & Oliveira, M. R. M.(2003). Imagem Corporal e Atitudes Alimentares: diferenças entre estudantes de nutrição e de psicologia. *SAÚDE REV.*, Piracicaba, 5(9): 47-51.
- Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanism. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 4, pp. 290 – 299.
- Tiba, I. (1986). Puberdade e adolescência: desenvolvimento biopsicossocial. São Paulo: Agora.
- Tomás, J. M., Oliver, A. (2004). Análisis Psicométrico Confirmatorio de una Medida Multidimensional del Autoconcepto en Español. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, Vol. 38, Num. 2 pp. 285-293
- Tomlinson, A.(1995). Introduction. In: Tomlinson A, ed. *Gender, sport and leisure*. Brighton: Chelsea School Research Centre,1–20.
- Torres, R., & Fernandez, F. (1995). Self-esteem and the value of health as determinants of adolescent health behavior. *Journal of Adolescent Health Care*, 16, 60-63.
- Troyse, E.R.(1997) Impacto de la figura corporal en el desarrollo psicosocial del niño y el adolescente. *Pediatría*, 64 (3): 128-131.
- Väänänen, I. (2004). Physiological Responses and Mood States After Daily Repeated Prolonged Exercise. *Journal of Sports Science & Medicine*. Vol. 3 Supplementum 6.
- Vargas, T. V. P.; Dantas, R. A. S.; Góis, C. F. L. (2005). A auto-estima de indivíduos que foram submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio. *Rev Esc Enferm USP*; 39(1): 20-7.

- Vaz Serra, A. (1986). A importancia do Autoconceito. *Revista Psiquiatria Clinica*, 7,(2), 57 – 66.
- Vogel, A. (2000). Body image and exercise: what's the instructor's role? *American Fitness*, Vol. 18, pp. 42 – 44.
- Watson, D., Suls, J., & Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 185-197.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Foundations of sport and exercise psychology*. 2ed. Artmed. Porto Alegre.
- Westcott, W. (1991). Role-models instructors. *Fitness Management*. March: pp. 48 – 50.
- Willcox, M., Sattler, D. N. (1996). The relationship between eating disorders and depression. *J Soc Psychol*;136:269–71.
- Wininger, S. R. (2002). Instructors' and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by females. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 94, pp. 395 – 398.
- Wylie, R.C. (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln: University of Nebraska Press. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp.295-310).Morgantown, CT:Yale University.
- Veggi, A.B., Lopes,C.S., Faerstein, E., Sichieri, R.(2004). Índice de massa corporal, percepção do peso corporal e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro. *Rev Bras Psiquiatr*. 26(4):242-7.

Anexos



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto Percepção Física: PSPPp

Versão Portuguesa

(Utilização sujeita a autorização prévia)

k.r.fox@bristol.ac.uk

pedroferreira@fcdef.uc.pt

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS e Questionário de Imagem Corporal

Versão Adaptada

(Utilização sujeita a autorização prévia)

cristinassenra@fcdef.uc.pt

pedroferreira@fcdef.uc.pt

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

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

Obrigado pela tua colaboração!

(Informação Confidencial)



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

1. Dados Biográficos

Nome : _____ (utilize apenas as iniciais de cada nome)

Idade: _____ anos **Data de nascimento:** ____ / ____ / ____

Sexo:

Masculino Feminino

Estado Civil:

Casado Solteiro Divorciado Viúvo
A viver em união de facto

Altura: _____ **Peso:** _____

Profissão _____ **Local de trabalho** _____

Praticou Act. Físicas? _____ **Pratica Act. Físicas?** _____ **Qual(ais)?** _____

Quantas vezes por semana? _____ **Duração sessão/treino?** _____

Tenha em atenção que: actividades como caminhada e jardinagem (por exemplo), se forem realizadas cinco dias por semana, durante 30 minutos cada dia, são consideradas actividades físicas regulares.

- | | Sim | Não |
|--|------------|------------|
| 1. Por vezes participo em actividades físicas moderadas. | A. _____ | B. _____ |
| 2. Pretendo aumentar a minha participação em actividades físicas moderadas nos próximos 6 meses. | C. _____ | D. _____ |
| 3. Actualmente estou envolvido(a) na prática de actividades físicas regulares. | E. _____ | F. _____ |
| 4. Há mais de 6 meses, que pratico actividades físicas regulares | G. _____ | H. _____ |
| 5. No passado, pratiquei actividade física por mais de 3 meses. | I. _____ | J. _____ |

Data de recolha da informação: ____ / ____ / ____



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

ESCALA DE AUTO – ESTIMA (Rosenberg, 1965)

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

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

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



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PERFIL DE AUTO-PERCEPÇÃO FÍSICA: PSPP

Tradução e adaptação efectuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter), em 1995, do Physical Self-Perception Profile (PSPP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990). Validação efectuada por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004)

COMO SOU EU?

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

Table with 5 columns: Realmente verdade para mim, Quase verdade para mim, EXEMPLO, Quase verdade para mim, Realmente verdade para mim. Example text: Algumas das pessoas são muito competitivas MAS Outras não são tão competitivas.

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

Large table for the questionnaire with 4 columns for response options and 7 rows of statements. Statements include: 'Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto', 'Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente', etc.

		Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	Mas Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a avançar		
		Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	Mas Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física		
		Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	Mas Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo		
		Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	Mas Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas		
		Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	Mas Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos		
		Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	Mas Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas		
		Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo		



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Social Physique Anxiety Scale: SPAS elaborada por Hart *et al* (1989).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde mais às suas características ou à sua veracidade para si, em que:

Mesmo nada = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; Muito = 4; Extremamente = 5

	Mesmo nada	Um pouco	Moderada mente	Muito	Extrema mente
1. Estou confortável com a aparência do meu físico					
2. Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso					
3. Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura					
4. Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu peso ou desenvolvimento muscular					
5. Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico					
6. O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais.					
7. Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico.					
8. Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros					
9. Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico.					
10. Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida					
11. Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico.					
12. Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo					



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Questionário de Imagem Corporal

Adaptação efectuada por Cristina Senra *et al* (2006), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir do 20- Item Body-Image Questionnaire elaborada por Huddy, D (1993).

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo que julga mais de acordo com a sua aparência, em que:

quando julga que a afirmação está correcta, selecciona – Concordo;

se não está correcta – Discorda;

porém, se não é totalmente correcta ou não tem a certeza do que sente, seleccione – Indeciso(a).

	Concordo	Indeciso(a)	Discordo
1. O meu peso é apropriado para a minha altura			
2. Sou demasiado pesado			
3. Sinto-me bem em relação á minha imagem corporal			
4. Desejava ser mais alto			
5. Estou satisfeito(a) com o meu peso actual			
6. Acho as minhas coxas demasiado gordas			
7. Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo			
8. Tenho demasiada gordura à volta da cintura			
9. Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente impressionadas			
10. Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal			
11. A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal favorável			
12. Desejava poder perder algum peso			
13. Vigio a minha dieta cuidadosamente			

14. Desejava ser mais musculado(a)			
15. Praticar exercício deu-me “um bom corpo”			
16. Uma imagem corporal favorável não é importante			
17. Uma imagem corporal favorável é muito importante			
18. Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido.			
19. Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas			
20. Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado			

Na sua opinião existem mais aspectos relevantes que o caracterizam ou que influenciam a sua imagem enquanto aluno?

Para cada afirmação, faça uma cruz sobre o rectângulo, em que 1 é nada importante e 5 extremamente importante.

Em baixo encontram-se alguns exemplos, contudo se achar pertinente poderá acrescentar outros itens.

1 2 3 4 5

1. Uso de roupa de marca e/ou característico da modalidade.					
2. Uso de calçado de marca e/ou característico da modalidade.					
3. Uso de acessórios:	Fitas de cabelo				
	Chapéus				
	Brincos				
	Piercings				
	Pulseiras				
	Fios / Colares				
4. Depilação	Total				
	Parcial				
5. Cuidado extra com o cabelo.					
6. Perfumes					
7. Tomar duche antes das aulas					
8. Outro, qual?					
9. Outro, qual?					

ANEXO II – T-test em função da variável ilha para os itens da EAE

Group Statistics

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	30	1,67	,606	,111
	pdl-sm	30	1,40	,498	,091
Sinto que tenho 1bom número de qualidades	velas-sj	30	1,67	,479	,088
	pdl-sm	30	1,73	,640	,117
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)	velas-sj	30	3,27	,640	,117
	pdl-sm	30	3,43	,679	,124
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas	velas-sj	30	1,67	,479	,088
	pdl-sm	30	1,40	,498	,091
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	30	3,17	,791	,145
	pdl-sm	30	3,33	,758	,138
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	velas-sj	30	1,90	,712	,130
	pdl-sm	30	1,70	,535	,098
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	velas-sj	30	1,97	,669	,122
	pdl-sm	30	1,83	,461	,084
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	velas-sj	30	3,00	,695	,127
	pdl-sm	30	3,03	,890	,162
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	30	3,07	,785	,143
	pdl-sm	30	3,10	,845	,154
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	30	3,07	,785	,143
	pdl-sm	30	2,97	,809	,148

Independent Samples Test

Dependent variables		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
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	Equal variances assumed	1,022	,316	1,86	58	,068	,267	,143	-,020	,554
	Equal variances not assumed			1,86	55,896	,068	,267	,143	-,020	,554
Sinto que tenho 1bom número de qualidades	Equal variances assumed	,316	,576	-,457	58	,650	-,067	,146	-,359	,225
	Equal variances not assumed			-,457	53,767	,650	-,067	,146	-,359	,226
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)	Equal variances assumed	,691	,409	-,979	58	,332	-,167	,170	-,508	,174
	Equal variances not assumed			-,979	57,796	,332	-,167	,170	-,508	,174
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas	Equal variances assumed	1,069	,305	2,11	58	,039	,267	,126	,014	,519
	Equal variances not assumed			2,11	57,914	,039	,267	,126	,014	,519
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	Equal variances assumed	,009	,925	-,833	58	,408	-,167	,200	-,567	,234
	Equal variances not assumed			-,833	57,893	,408	-,167	,200	-,567	,234
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	Equal variances assumed	,606	,439	1,23	58	,224	,200	,163	-,125	,525
	Equal variances not assumed			1,23	53,832	,224	,200	,163	-,126	,526
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	Equal variances assumed	1,245	,269	,899	58	,372	,133	,148	-,164	,430
	Equal variances not assumed			,899	51,496	,373	,133	,148	-,164	,431
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	Equal variances assumed	3,324	,073	-,162	58	,872	-,033	,206	-,446	,379
	Equal variances not assumed			-,162	54,777	,872	-,033	,206	-,446	,380
Sinto-me por vezes inútil	Equal variances assumed	,089	,766	-,158	58	,875	-,033	,211	-,455	,388
	Equal variances not assumed			-,158	57,689	,875	-,033	,211	-,455	,388
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	Equal variances assumed	,092	,762	,486	58	,629	,100	,206	-,312	,512
	Equal variances not assumed			,486	57,948	,629	,100	,206	-,312	,512

Table Caption

ANEXO III – T-test em função da variável ilha para os itens do PSPP

Group Statistics

ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	30	2,37	1,033	,189
	pdl-sm	30	2,20	,925	,169
pspp3	velas-sj	30	2,47	,681	,124
	pdl-sm	30	2,23	,898	,164
pspp4	velas-sj	30	2,43	,774	,141
	pdl-sm	30	2,47	,860	,157
pspp8	velas-sj	30	2,50	,630	,115
	pdl-sm	30	2,53	1,074	,196
pspp9	velas-sj	30	2,47	,629	,115
	pdl-sm	30	2,30	,952	,174
pspp11	velas-sj	30	2,43	,626	,114
	pdl-sm	30	2,50	1,042	,190
pspp14	velas-sj	30	2,47	,776	,142
	pdl-sm	30	2,20	,961	,176
pspp17	velas-sj	30	2,87	,681	,124
	pdl-sm	30	2,87	1,008	,184
pspp18	velas-sj	30	2,63	,615	,112
	pdl-sm	30	2,37	,890	,162
pspp21	velas-sj	30	2,67	,959	,175
	pdl-sm	30	2,43	,935	,171
pspp24	velas-sj	30	2,57	,504	,092
	pdl-sm	30	2,70	,877	,160
pspp28	velas-sj	30	2,57	,728	,133
	pdl-sm	30	2,53	,730	,133

Independent Samples Test

Dependent variables		Statistics								
		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	
Assumptions								Lower	Upper	
pspp1	Equal variances assumed	,713	,402	,658	58	,513	,167	,253	-,340	,673
	Equal variances not assumed			,658	57,299	,513	,167	,253	-,340	,674
pspp3	Equal variances assumed	2,098	,153	1,134	58	,261	,233	,206	-,179	,645
	Equal variances not assumed			1,134	54,092	,262	,233	,206	-,179	,646
pspp4	Equal variances assumed	,397	,531	-,158	58	,875	-,033	,211	-,456	,390
	Equal variances not assumed			-,158	57,361	,875	-,033	,211	-,456	,390
pspp8	Equal variances assumed	12,081	,001	-,147	58	,884	-,033	,227	-,488	,422
	Equal variances not assumed			-,147	46,825	,884	-,033	,227	-,491	,424
pspp9	Equal variances assumed	4,060	,049	,800	58	,427	,167	,208	-,250	,584
	Equal variances not assumed			,800	50,249	,428	,167	,208	-,252	,585
pspp11	Equal variances assumed	11,035	,002	-,300	58	,765	-,067	,222	-,511	,378
	Equal variances not assumed			-,300	47,518	,765	-,067	,222	-,513	,380
pspp14	Equal variances assumed	,392	,534	1,182	58	,242	,267	,226	-,185	,718
	Equal variances not assumed			1,182	55,531	,242	,267	,226	-,185	,719
pspp17	Equal variances assumed	6,243	,015	,000	58	1,000	,000	,222	-,445	,445
	Equal variances not assumed			,000	50,927	1,000	,000	,222	-,446	,446
pspp18	Equal variances assumed	4,312	,042	1,350	58	,182	,267	,197	-,129	,662
	Equal variances not assumed			1,350	51,553	,183	,267	,197	-,130	,663
pspp21	Equal variances assumed	,001	,972	,954	58	,344	,233	,245	-,256	,723
	Equal variances not assumed			,954	57,964	,344	,233	,245	-,256	,723
pspp24	Equal variances assumed	5,996	,017	-,722	58	,473	-,133	,185	-,503	,236
	Equal variances not assumed			-,722	46,275	,474	-,133	,185	-,505	,238
pspp28	Equal variances assumed	,005	,942	,177	58	,860	,033	,188	-,344	,410
	Equal variances not assumed			,177	57,999	,860	,033	,188	-,344	,410

ANEXO IV – T-test em função da variável ilha para os itens da SPAS

Group Statistics

	Ilha a qual pertenc	N	Mean	Std. Error Mean	
				Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortável com a aparência do meu físico	velas-sj	30	2,87	,730	,133
	pdl-sm	30	3,17	,874	,160
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	30	2,60	,894	,163
	pdl-sm	30	3,07	1,048	,191
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	velas-sj	30	2,80	,551	,101
	pdl-sm	30	2,03	,850	,155
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu processo de desenvolvimento	velas-sj	30	2,60	,724	,132
	pdl-sm	30	1,93	,907	,166
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	velas-sj	30	2,67	,758	,138
	pdl-sm	30	3,30	,952	,174
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	velas-sj	30	2,03	,964	,176
	pdl-sm	30	1,77	,898	,164
Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico	velas-sj	30	2,50	,820	,150
	pdl-sm	30	2,60	1,037	,189
Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros	velas-sj	30	2,80	,761	,139
	pdl-sm	30	3,03	,809	,148
Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	velas-sj	30	2,47	,900	,164
	pdl-sm	30	2,60	1,102	,201
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	velas-sj	30	2,30	,915	,167
	pdl-sm	30	2,43	1,040	,190
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	velas-sj	30	2,27	,980	,179
	pdl-sm	30	2,97	,999	,182
Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	velas-sj	30	2,30	,915	,167
	pdl-sm	30	1,77	,858	,157

Independent Samples Test

		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
Estou confortável com a aparência do meu físico	Equal variances assumed	1,095	,300	-1,442	58	,155	-,300	,208	-,716	,116
	Equal variances not assumed			-1,442	56,218	,155	-,300	,208	-,717	,117
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variances assumed	,109	,743	-1,855	58	,069	-,467	,252	-,970	,037
	Equal variances not assumed			-1,855	56,598	,069	-,467	,252	-,971	,037
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	Equal variances assumed	4,618	,036	4,145	58	,000	,767	,185	,396	1,137
	Equal variances not assumed			4,145	49,697	,000	,767	,185	,395	1,138
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu pelasso desenvolviment. muscular	Equal variances assumed	1,399	,242	3,146	58	,003	,667	,212	,242	1,091
	Equal variances not assumed			3,146	55,279	,003	,667	,212	,242	1,091
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	Equal variances assumed	2,502	,119	-2,850	58	,006	-,633	,222	-1,078	-,188
	Equal variances not assumed			-2,850	55,224	,006	-,633	,222	-1,079	-,188
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variances assumed	,007	,932	1,109	58	,272	,267	,241	-,215	,748
	Equal variances not assumed			1,109	57,705	,272	,267	,241	-,215	,748
Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico	Equal variances assumed	,901	,347	-,414	58	,680	-,100	,241	-,583	,383
	Equal variances not assumed			-,414	55,067	,680	-,100	,241	-,584	,384
Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variances assumed	,085	,772	-1,151	58	,255	-,233	,203	-,639	,173
	Equal variances not assumed			-1,151	57,788	,255	-,233	,203	-,639	,173
Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	Equal variances assumed	1,785	,187	-,513	58	,610	-,133	,260	-,653	,386
	Equal variances not assumed			-,513	55,769	,610	-,133	,260	-,654	,387
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variances assumed	,993	,323	-,527	58	,600	-,133	,253	-,640	,373
	Equal variances not assumed			-,527	57,080	,600	-,133	,253	-,640	,373
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	Equal variances assumed	,630	,431	-2,739	58	,008	-,700	,256	-1,212	-,188
	Equal variances not assumed			-2,739	57,978	,008	-,700	,256	-1,212	-,188
Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variances assumed	,375	,543	2,328	58	,023	,533	,229	,075	,992
	Equal variances not assumed			2,328	57,762	,023	,533	,229	,075	,992

ANEXO V – T-test em função da variável ilha para os itens do QIC

Group Statistics

	Ilha a qual	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	30	1,53	,776	,142
	pdl-sm	30	1,60	,855	,156
Sou demasiado pesado	velas-sj	30	2,57	,679	,124
	pdl-sm	30	2,57	,774	,141
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	30	1,60	,675	,123
	pdl-sm	30	1,50	,630	,115
Desejava ser mais alto	velas-sj	30	1,63	,890	,162
	pdl-sm	30	1,80	,805	,147
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	30	1,73	,828	,151
	pdl-sm	30	1,70	,837	,153
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	velas-sj	30	2,57	,817	,149
	pdl-sm	30	2,60	,724	,132
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	velas-sj	30	1,73	,691	,126
	pdl-sm	30	1,63	,615	,112
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	30	2,33	,844	,154
	pdl-sm	30	2,47	,819	,150
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	velas-sj	30	1,83	,699	,128
	pdl-sm	30	1,97	,615	,112
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha	velas-sj	30	2,40	,894	,163
	pdl-sm	30	2,10	,923	,168
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	velas-sj	30	1,27	,583	,106
	pdl-sm	30	1,27	,521	,095
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	30	1,90	,995	,182
	pdl-sm	30	2,27	,907	,166
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	30	1,87	,900	,164
	pdl-sm	30	2,03	,890	,162
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	30	1,57	,898	,164
	pdl-sm	30	1,73	,691	,126
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	30	1,37	,669	,122
	pdl-sm	30	1,40	,563	,103
Uma imagem corporal favorável não é importante	velas-sj	30	3,00	,000	,000
	pdl-sm	30	2,17	,747	,136
Uma imagem corporal favorável é muito importante	velas-sj	30	1,17	,531	,097
	pdl-sm	30	1,90	,759	,139
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	velas-sj	30	2,23	,774	,141
	pdl-sm	30	1,53	,730	,133
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	velas-sj	30	1,13	,434	,079
	pdl-sm	30	1,87	,819	,150
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	velas-sj	30	2,67	,711	,130
	pdl-sm	30	2,53	,730	,133

Independent Samples Test

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	,811	,371	-,316	58	,753	-,067	,211	-,489	,355
	Equal variances not assumed			-,316	57,464	,753	-,067	,211	-,489	,355
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	,338	,563	,000	58	1,000	,000	,188	-,376	,376
	Equal variances not assumed			,000	57,034	1,000	,000	,188	-,376	,376
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,227	,636	,593	58	,555	,100	,168	-,237	,437
	Equal variances not assumed			,593	57,727	,555	,100	,168	-,237	,437
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	1,283	,262	-,761	58	,450	-,167	,219	-,605	,272
	Equal variances not assumed			-,761	57,428	,450	-,167	,219	-,605	,272
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	,021	,885	,155	58	,877	,033	,215	-,397	,463
	Equal variances not assumed			,155	57,993	,877	,033	,215	-,397	,463
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	,479	,492	-,167	58	,868	-,033	,199	-,432	,366
	Equal variances not assumed			-,167	57,169	,868	-,033	,199	-,432	,366
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	,227	,636	,592	58	,556	,100	,169	-,238	,438
	Equal variances not assumed			,592	57,220	,556	,100	,169	-,238	,438
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	,219	,641	-,621	58	,537	-,133	,215	-,563	,297
	Equal variances not assumed			-,621	57,948	,537	-,133	,215	-,563	,297
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente impressionadas	Equal variances assumed	2,179	,145	-,784	58	,436	-,133	,170	-,474	,207
	Equal variances not assumed			-,784	57,075	,436	-,133	,170	-,474	,207
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	,185	,669	1,279	58	,206	,300	,235	-,170	,770
	Equal variances not assumed			1,279	57,943	,206	,300	,235	-,170	,770
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal favorável	Equal variances assumed	,038	,846	,000	58	1,000	,000	,143	-,286	,286
	Equal variances not assumed			,000	57,272	1,000	,000	,143	-,286	,286
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	3,444	,069	-1,492	58	,141	-,367	,246	-,859	,125
	Equal variances not assumed			-1,492	57,514	,141	-,367	,246	-,859	,125
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,124	,726	-,721	58	,474	-,167	,231	-,629	,296
	Equal variances not assumed			-,721	57,993	,474	-,167	,231	-,629	,296
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	4,629	,036	-,806	58	,424	-,167	,207	-,581	,247
	Equal variances not assumed			-,806	54,455	,424	-,167	,207	-,581	,248
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	,145	,704	-,209	58	,835	-,033	,160	-,353	,286
	Equal variances not assumed			-,209	56,372	,835	-,033	,160	-,353	,286
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	65,466	,000	6,113	58	,000	,833	,136	,560	1,106
	Equal variances not assumed			6,113	29,000	,000	,833	,136	,555	1,112
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	6,889	,011	-4,338	58	,000	-,733	,169	-1,072	-,395
	Equal variances not assumed			-4,338	51,889	,000	-,733	,169	-1,073	-,394
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,071	,791	3,603	58	,001	,700	,194	,311	1,089
	Equal variances not assumed			3,603	57,806	,001	,700	,194	,311	1,089
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	20,355	,000	-4,332	58	,000	-,733	,169	-1,072	-,394
	Equal variances not assumed			-4,332	44,097	,000	-,733	,169	-1,074	-,392
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	,688	,410	,716	58	,477	,133	,186	-,239	,506
	Equal variances not assumed			,716	57,959	,477	,133	,186	-,239	,506

ANEXO VI - T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório da EAE

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	30	1,7733	,51924	,09480
pdl-sm	30	1,6133	,35597	,06499
Autodepreciação	30	3,1133	,61405	,11211
pdl-sm	30	3,1733	,60965	,11131

Independent Samples Test

		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	5,381	,024	1,392	58	,169	,16000	,11494	-,07007	,39007
	Equal variances not assumed			1,392	51,327	,170	,16000	,11494	-,07071	,39071
Autodepreciação	Equal variances assumed	,092	,763	-,380	58	,705	-,06000	,15798	-,37623	,25623
	Equal variances not assumed			-,380	57,997	,705	-,06000	,15798	-,37623	,25623

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somateae	30	31,70	5,318	,971
pdl-sm	30	32,60	4,223	,771

Independent Samples Test

		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
somateae	Equal variances assumed	1,394	,243	-,726	58	,471	-,900	1,240	-3,382	1,582
	Equal variances not assumed			-,726	55,167	,471	-,900	1,240	-3,385	1,585

ANEXO VII – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do PSPP

Group Statistics

Ilha a qual pertence o		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condiçãofísica	velas-sj	30	2,5833	,68334	,12476
	pdl-sm	30	2,5000	,70405	,12854
Aparenciáfísica	velas-sj	30	2,5417	,36010	,06574
	pdl-sm	30	2,4167	,49712	,09076
Forçafísica	velas-sj	30	2,4833	,53310	,09733
	pdl-sm	30	2,4167	,66089	,12066

Independent Samples Test

		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
Condiçãofísica	Equal variances assumed	,237	,628	,465	58	,644	,08333	,17913	-,27524	,44190
	Equal variances not assumed			,465	57,948	,644	,08333	,17913	-,27524	,44191
Aparenciáfísica	Equal variances assumed	1,255	,267	1,115	58	,269	,12500	,11207	-,09933	,34933
	Equal variances not assumed			1,115	52,863	,270	,12500	,11207	-,09980	,34980
Forçafísica	Equal variances assumed	,464	,498	,430	58	,669	,06667	,15502	-,24365	,37698
	Equal variances not assumed			,430	55,514	,669	,06667	,15502	-,24394	,37728

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
smtpspp	velas-sj	30	30,43	2,979	,544
	pdl-sm	30	29,33	3,698	,675

Independent Samples Test

		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
smtpspp	Equal variances assumed	,003	,958	1,269	58	,210	1,100	,867	-,636	2,836
	Equal variances not assumed			1,269	55,483	,210	1,100	,867	-,637	2,837

ANEXO VIII – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do SPAS

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Factor1	velas-sj	30	2,6400	,49102	,08965
	pdl-sm	30	3,1067	,64697	,11812
Factor2	velas-sj	30	2,4286	,64436	,11764
	pdl-sm	30	2,1619	,54590	,09967

Independent Samples Test

		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
Factor1	Equal variances assumed	1,825	,182	-3,147	58	,003	-,46667	,14829	-,76350	-,16984
	Equal variances not assumed			-3,147	54,086	,003	-,46667	,14829	-,76396	-,16938
Factor2	Equal variances assumed	,098	,755	1,730	58	,089	,26667	,15419	-,04197	,57530
	Equal variances not assumed			1,730	56,475	,089	,26667	,15419	-,04215	,57548

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
someafs	velas-sj	30	30,20	3,899	,712
	pdl-sm	30	30,67	4,130	,754

Independent Samples Test

		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
someafs	Equal variances assumed	,026	,872	-,450	58	,654	-,467	1,037	-2,542	1,609
	Equal variances not assumed			-,450	57,808	,654	-,467	1,037	-2,542	1,609

ANEXO IX – T-test em função da variável Ilha para as dimensões e somatório do QIC

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sentimentospositivos	velas-sj	30	1,5233	,47174	,08613
	pdl-sm	30	1,6867	,36268	,06622
Sentimentosnegativos	velas-sj	30	2,2867	,39717	,07251
	pdl-sm	30	2,1767	,34410	,06282

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sentimentospositivos	Equal variances assumed	3,229	,078	-1,503	58	,138	-,16333	,10864	-,38080	,05413
	Equal variances not assumed			-1,503	54,406	,139	-,16333	,10864	-,38111	,05444
Sentimentosnegativos	Equal variances assumed	2,474	,121	1,147	58	,256	,11000	,09594	-,08205	,30205
	Equal variances not assumed			1,147	56,846	,256	,11000	,09594	-,08213	,30213

Group Statistics

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somaqic	velas-sj	30	46,57	8,484	1,549
	pdl-sm	30	43,30	6,545	1,195

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
somaqic	Equal variances assumed	5,821	,019	1,670	58	,100	3,267	1,956	-,649	7,183
	Equal variances not assumed			1,670	54,490	,101	3,267	1,956	-,655	7,188

ANEXO X – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens da EAE

Group Statistics ^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	14	1,93	,616	,165
	pdl-sm	18	1,33	,485	,114
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	velas-sj	14	1,64	,497	,133
	pdl-sm	18	1,72	,752	,177
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)	velas-sj	14	3,07	,730	,195
	pdl-sm	18	3,44	,616	,145
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas	velas-sj	14	1,64	,497	,133
	pdl-sm	18	1,39	,502	,118
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	14	2,86	,949	,254
	pdl-sm	18	3,33	,840	,198
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	velas-sj	14	1,93	,829	,221
	pdl-sm	18	1,72	,575	,135
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	velas-sj	14	2,14	,770	,206
	pdl-sm	18	1,72	,575	,135
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	velas-sj	14	2,79	,699	,187
	pdl-sm	18	3,06	,873	,206
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	14	2,86	,770	,206
	pdl-sm	18	3,17	,786	,185
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	14	2,79	,802	,214
	pdl-sm	18	3,11	,758	,179

^a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test ^a

		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
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	Equal variances assumed	,162	,690	3,062	30	,005	,595	,194	,198	,992
	Equal variances not assumed			2,971	24,257	,007	,595	,200	,182	1,009
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	Equal variances assumed	,592	,448	-,341	30	,736	-,079	,233	-,555	,396
	Equal variances not assumed			-,358	29,356	,723	-,079	,222	-,532	,373
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)	Equal variances assumed	,038	,847	-1,568	30	,127	-,373	,238	-,859	,113
	Equal variances not assumed			-1,534	25,414	,137	-,373	,243	-,873	,127
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas	Equal variances assumed	,130	,721	1,426	30	,164	,254	,178	-,110	,618
	Equal variances not assumed			1,428	28,210	,164	,254	,178	-,110	,618
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	Equal variances assumed	,239	,629	-1,503	30	,143	-,476	,317	-1,123	,171
	Equal variances not assumed			-1,480	26,223	,151	-,476	,322	-1,137	,185
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	Equal variances assumed	1,855	,183	,832	30	,412	,206	,248	-,300	,713
	Equal variances not assumed			,795	22,166	,435	,206	,260	-,332	,745
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	Equal variances assumed	1,035	,317	1,771	30	,087	,421	,237	-,064	,906
	Equal variances not assumed			1,707	23,341	,101	,421	,246	-,089	,930
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	Equal variances assumed	1,371	,251	-,944	30	,353	-,270	,286	-,854	,314
	Equal variances not assumed			-,971	29,956	,339	-,270	,278	-,837	,298
Sinto-me por vezes inútil	Equal variances assumed	,056	,814	-1,115	30	,274	-,310	,278	-,877	,258
	Equal variances not assumed			-1,118	28,357	,273	-,310	,277	-,877	,257
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	Equal variances assumed	,283	,599	-1,174	30	,249	-,325	,277	-,891	,240
	Equal variances not assumed			-1,166	27,284	,254	-,325	,279	-,898	,247

^a. Sexo = Masculino

Group Statistics ^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	16	1,44	,512	,128
	12	1,50	,522	,151
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	16	1,69	,479	,120
	12	1,75	,452	,131
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que	16	3,44	,512	,128
	12	3,42	,793	,229
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a	16	1,69	,479	,120
	12	1,42	,515	,149
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	16	3,44	,512	,128
	12	3,33	,651	,188
Eu tomo uma atitude positiva perante mim	16	1,88	,619	,155
	12	1,67	,492	,142
No geral,estou satisfeito(a) comigo	16	1,81	,544	,136
	12	2,00	,000	,000
Gostava de ter mais respeito por mim	16	3,19	,655	,164
	12	3,00	,953	,275
Sinto-me por vezes inútil	16	3,25	,775	,194
	12	3,00	,953	,275
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	16	3,31	,704	,176
	12	2,75	,866	,250

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test^a

		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
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	Equal variances assumed	,177	,678	-,317	26	,754	-,063	,197	-,468	,343
	Equal variances not assumed			-,316	23,596	,755	-,063	,198	-,471	,346
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	Equal variances assumed	,510	,482	-,350	26	,729	-,063	,179	-,430	,305
	Equal variances not assumed			-,353	24,544	,727	-,063	,177	-,428	,303
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a)	Equal variances assumed	4,454	,045	,084	26	,933	,021	,247	-,486	,528
	Equal variances not assumed			,079	17,695	,938	,021	,262	-,531	,573
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas	Equal variances assumed	1,006	,325	1,435	26	,163	,271	,189	-,117	,659
	Equal variances not assumed			1,419	22,844	,169	,271	,191	-,124	,666
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	Equal variances assumed	,699	,411	,474	26	,639	,104	,220	-,347	,556
	Equal variances not assumed			,458	20,362	,652	,104	,228	-,370	,578
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	Equal variances assumed	,003	,958	,959	26	,346	,208	,217	-,238	,655
	Equal variances not assumed			,991	25,875	,331	,208	,210	-,224	,640
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	Equal variances assumed	16,375	,000	-1,188	26	,245	-,188	,158	-,512	,137
	Equal variances not assumed			-1,379	15,000	,188	-,188	,136	-,477	,102
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	Equal variances assumed	,645	,429	,618	26	,542	,188	,304	-,437	,812
	Equal variances not assumed			,585	18,470	,565	,188	,320	-,484	,859
Sinto-me por vezes inútil	Equal variances assumed	,003	,958	,766	26	,451	,250	,326	-,421	,921
	Equal variances not assumed			,743	20,841	,466	,250	,337	-,450	,950
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	Equal variances assumed	,166	,687	1,896	26	,069	,563	,297	-,047	1,172
	Equal variances not assumed			1,840	20,853	,080	,563	,306	-,074	1,199

a. Sexo = Feminino

ANEXO XI – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens do PSPP

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	14	2,57	1,016	,272
	pdl-sm	18	2,39	,979	,231
pspp3	velas-sj	14	2,57	,756	,202
	pdl-sm	18	1,94	,873	,206
pspp4	velas-sj	14	2,43	,646	,173
	pdl-sm	18	2,33	,970	,229
pspp8	velas-sj	14	2,43	,646	,173
	pdl-sm	18	2,61	1,092	,257
pspp9	velas-sj	14	2,21	,699	,187
	pdl-sm	18	2,28	1,074	,253
pspp11	velas-sj	14	2,57	,646	,173
	pdl-sm	18	2,61	1,145	,270
pspp14	velas-sj	14	2,29	,726	,194
	pdl-sm	18	2,11	1,079	,254
pspp17	velas-sj	14	3,00	,784	,210
	pdl-sm	18	2,89	1,023	,241
pspp18	velas-sj	14	2,79	,699	,187
	pdl-sm	18	2,33	,907	,214
pspp21	velas-sj	14	2,93	,917	,245
	pdl-sm	18	2,67	1,029	,243
pspp24	velas-sj	14	2,57	,514	,137
	pdl-sm	18	2,61	,916	,216
pspp28	velas-sj	14	2,71	,825	,221
	pdl-sm	18	2,56	,856	,202

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test

		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
pspp1	Equal variances assumed	,019	,890	,515	30	,610	,183	,355	-,542	,907
	Equal variances not assumed			,512	27,551	,613	,183	,356	-,548	,913
pspp3	Equal variances assumed	,018	,895	2,135	30	,041	,627	,294	,027	1,227
	Equal variances not assumed			2,175	29,598	,038	,627	,288	,038	1,216
pspp4	Equal variances assumed	1,932	,175	,316	30	,754	,095	,301	-,520	,710
	Equal variances not assumed			,332	29,412	,742	,095	,287	-,490	,681
pspp8	Equal variances assumed	4,852	,035	-,553	30	,584	-,183	,330	-,856	,491
	Equal variances not assumed			-,589	28,261	,561	-,183	,310	-,817	,452
pspp9	Equal variances assumed	4,897	,035	-,192	30	,849	-,063	,332	-,741	,614
	Equal variances not assumed			-,202	29,227	,841	-,063	,315	-,707	,580
pspp11	Equal variances assumed	5,621	,024	-,116	30	,909	-,040	,342	-,739	,660
	Equal variances not assumed			-,124	27,703	,902	-,040	,320	-,696	,617
pspp14	Equal variances assumed	1,203	,281	,520	30	,607	,175	,336	-,511	,860
	Equal variances not assumed			,546	29,491	,589	,175	,320	-,479	,828
pspp17	Equal variances assumed	1,512	,228	,336	30	,739	,111	,330	-,563	,786
	Equal variances not assumed			,348	29,999	,730	,111	,319	-,541	,764
pspp18	Equal variances assumed	1,254	,272	1,541	30	,134	,452	,294	-,147	1,052
	Equal variances not assumed			1,593	30,000	,122	,452	,284	-,128	1,032
pspp21	Equal variances assumed	,790	,381	,748	30	,460	,262	,350	-,453	,977
	Equal variances not assumed			,760	29,383	,454	,262	,345	-,443	,967
pspp24	Equal variances assumed	4,721	,038	-,145	30	,886	-,040	,274	-,599	,519
	Equal variances not assumed			-,155	27,612	,878	-,040	,256	-,564	,485
pspp28	Equal variances assumed	,154	,698	,529	30	,601	,159	,300	-,455	,772
	Equal variances not assumed			,531	28,556	,599	,159	,299	-,453	,770

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	16	2,19	1,047	,262
	pdl-sm	12	1,92	,793	,229
pspp3	velas-sj	16	2,38	,619	,155
	pdl-sm	12	2,67	,778	,225
pspp4	velas-sj	16	2,44	,892	,223
	pdl-sm	12	2,67	,651	,188
pspp8	velas-sj	16	2,56	,629	,157
	pdl-sm	12	2,42	1,084	,313
pspp9	velas-sj	16	2,69	,479	,120
	pdl-sm	12	2,33	,778	,225
pspp11	velas-sj	16	2,31	,602	,151
	pdl-sm	12	2,33	,888	,256
pspp14	velas-sj	16	2,63	,806	,202
	pdl-sm	12	2,33	,778	,225
pspp17	velas-sj	16	2,75	,577	,144
	pdl-sm	12	2,83	1,030	,297
pspp18	velas-sj	16	2,50	,516	,129
	pdl-sm	12	2,42	,900	,260
pspp21	velas-sj	16	2,44	,964	,241
	pdl-sm	12	2,08	,669	,193
pspp24	velas-sj	16	2,56	,512	,128
	pdl-sm	12	2,83	,835	,241
pspp28	velas-sj	16	2,44	,629	,157
	pdl-sm	12	2,50	,522	,151

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test

		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
pspp1	Equal variances assumed	1,557	,223	,748	26	,461	,271	,362	-,473	1,015
	Equal variances not assumed			,779	25,989	,443	,271	,348	-,444	,986
pspp3	Equal variances assumed	,234	,633	-1,105	26	,279	-,292	,264	-,834	,251
	Equal variances not assumed			-1,069	20,525	,298	-,292	,273	-,860	,277
pspp4	Equal variances assumed	1,965	,173	-,751	26	,459	-,229	,305	-,856	,398
	Equal variances not assumed			-,786	25,994	,439	-,229	,292	-,829	,370
pspp8	Equal variances assumed	6,117	,020	,448	26	,658	,146	,325	-,523	,814
	Equal variances not assumed			,417	16,492	,682	,146	,350	-,595	,886
pspp9	Equal variances assumed	2,199	,150	1,488	26	,149	,354	,238	-,135	,844
	Equal variances not assumed			1,391	17,114	,182	,354	,255	-,183	,891
pspp11	Equal variances assumed	2,119	,157	-,074	26	,942	-,021	,281	-,599	,557
	Equal variances not assumed			-,070	18,303	,945	-,021	,297	-,644	,603
pspp14	Equal variances assumed	,140	,712	,961	26	,345	,292	,303	-,332	,915
	Equal variances not assumed			,966	24,289	,343	,292	,302	-,331	,914
pspp17	Equal variances assumed	6,454	,017	-,273	26	,787	-,083	,306	-,712	,545
	Equal variances not assumed			-,252	16,139	,804	-,083	,330	-,783	,617
pspp18	Equal variances assumed	5,143	,032	,310	26	,759	,083	,269	-,470	,637
	Equal variances not assumed			,287	16,367	,778	,083	,290	-,531	,697
pspp21	Equal variances assumed	3,875	,060	1,089	26	,286	,354	,325	-,314	1,023
	Equal variances not assumed			1,147	25,889	,262	,354	,309	-,281	,989
pspp24	Equal variances assumed	,406	,529	-1,062	26	,298	-,271	,255	-,795	,254
	Equal variances not assumed			-,992	17,092	,335	-,271	,273	-,846	,305
pspp28	Equal variances assumed	,796	,380	-,279	26	,782	-,063	,224	-,523	,398
	Equal variances not assumed			-,287	25,673	,777	-,063	,218	-,511	,386

a. Sexo = Feminino

ANEXO XII – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens da SPAS

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortável com a aparência do meu físico	velas-sj	14	2,79	,975	,261
	pdl-sm	18	3,39	,850	,200
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	14	2,57	,756	,202
	pdl-sm	18	3,00	1,188	,280
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu	velas-sj	14	2,86	,535	,143
	pdl-sm	18	1,89	,963	,227
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	14	2,57	,852	,228
	pdl-sm	18	1,89	,832	,196
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	14	2,50	,941	,251
	pdl-sm	18	3,61	,916	,216
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	14	2,29	,914	,244
	pdl-sm	18	1,61	,850	,200
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	14	2,43	,938	,251
	pdl-sm	18	2,56	1,247	,294
Estou confortável com a aparência que o meu	velas-sj	14	2,71	,994	,266
	pdl-sm	18	3,17	,924	,218
Ficaria desconfortável, em saber que os outros	velas-sj	14	2,36	,929	,248
	pdl-sm	18	2,33	1,138	,268
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	14	2,29	,914	,244
	pdl-sm	18	2,28	,958	,226
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	14	2,14	1,027	,275
	pdl-sm	18	3,22	1,060	,250
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	14	2,29	,994	,266
	pdl-sm	18	1,50	,618	,146

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Têst

		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
Estou confortavel com a aparência do meu físico	Equal variances assumed	,039	,844	-1,868	30	,072	-,603	,323	-1,263	,056
	Equal variances not assumed			-1,835	25,969					
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variances assumed	1,512	,228	-1,175	30	,249	-,429	,365	-1,173	,316
	Equal variances not assumed			-1,241	29,020					
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	Equal variances assumed	6,634	,015	3,371	30	,002	,968	,287	,382	1,555
	Equal variances not assumed			3,609	27,489					
As vezes preocupo-me que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu pelasso	Equal variances assumed	,000	,987	2,278	30	,030	,683	,300	,071	1,294
	Equal variances not assumed			2,271	27,771					
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	Equal variances assumed	,015	,904	-3,364	30	,002	-1,111	,330	-1,786	-,437
	Equal variances not assumed			-3,352	27,727					
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variances assumed	,003	,956	2,156	30	,039	,675	,313	,036	1,314
	Equal variances not assumed			2,136	27,021					
Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico	Equal variances assumed	,894	,352	-,317	30	,753	-,127	,400	-,945	,691
	Equal variances not assumed			-,329	29,981					
Estou confortavel com a aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variances assumed	,376	,544	-1,329	30	,194	-,452	,340	-1,147	,243
	Equal variances not assumed			-1,317	27,000					
Ficaria desconfortavel em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	Equal variances assumed	1,283	,266	,064	30	,950	,024	,375	-,742	,790
	Equal variances not assumed			,065	29,903					
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variances assumed	,221	,642	,024	30	,981	,008	,335	-,676	,692
	Equal variances not assumed			,024	28,695					
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	Equal variances assumed	,052	,821	-2,896	30	,007	-1,079	,373	-1,841	-,318
	Equal variances not assumed			-2,908	28,505					
Quando estou de fato c banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variances assumed	6,112	,019	2,745	30	,010	,786	,286	,201	1,370
	Equal variances not assumed			2,592	20,571					

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortavel com a aparencia do meu físico	velas-sj	16	2,94	,443	,111
	pdl-sm	12	2,83	,835	,241
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	16	2,63	1,025	,256
	pdl-sm	12	3,17	,835	,241
Desejava não ser tão rigido(a) com o meu	velas-sj	16	2,75	,577	,144
	pdl-sm	12	2,25	,622	,179
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	16	2,63	,619	,155
	pdl-sm	12	2,00	1,044	,302
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	16	2,81	,544	,136
	pdl-sm	12	2,83	,835	,241
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	16	1,81	,981	,245
	pdl-sm	12	2,00	,953	,275
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	16	2,56	,727	,182
	pdl-sm	12	2,67	,651	,188
Estou confortavel com a aparência que o meu	velas-sj	16	2,88	,500	,125
	pdl-sm	12	2,83	,577	,167
Ficaria desconfortavel, em saber que os outros	velas-sj	16	2,56	,892	,223
	pdl-sm	12	3,00	,953	,275
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	16	2,31	,946	,237
	pdl-sm	12	2,67	1,155	,333
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	16	2,38	,957	,239
	pdl-sm	12	2,58	,793	,229
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	16	2,31	,873	,218
	pdl-sm	12	2,17	1,030	,297

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Têst

		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
Estou confortavel com a aparencia do meu fisico	Equal variances assumed	3,848	,061	,427	26	,673	,104	,244	-,397	,605
	Equal variances not assumed			,393	15,616	,700	,104	,265	-,459	,667
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variances assumed	,886	,355	-1,495	26	,147	-,542	,362	-1,287	,203
	Equal variances not assumed			-1,540	25,772	,136	-,542	,352	-1,265	,182
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu fisico/figura	Equal variances assumed	,434	,516	2,195	26	,037	,500	,228	,032	,968
	Equal variances not assumed			2,171	22,831	,041	,500	,230	,023	,977
Às vezes preocupo-me que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu pelasso	Equal variances assumed	3,159	,087	1,981	26	,058	,625	,316	-,024	1,274
	Equal variances not assumed			1,844	16,711	,083	,625	,339	-,091	1,341
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu fisico	Equal variances assumed	4,028	,055	-,080	26	,937	-,021	,261	-,556	,515
	Equal variances not assumed			-,075	17,796	,941	-,021	,277	-,603	,561
O meu fisico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variances assumed	,444	,511	-,506	26	,617	-,188	,370	-,949	,574
	Equal variances not assumed			-,509	24,211	,616	-,188	,369	-,948	,573
Na presença de outros, preocupo-me com o meu fisico	Equal variances assumed	,427	,519	-,392	26	,698	-,104	,266	-,651	,442
	Equal variances not assumed			-,398	25,099	,694	-,104	,262	-,643	,434
Estou confortavel com a aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variances assumed	,387	,539	,204	26	,840	,042	,204	-,378	,461
	Equal variances not assumed			,200	21,798	,843	,042	,208	-,391	,474
Ficaria desconfortavel em saber que os outros estão a avaliar o meu fisico	Equal variances assumed	,289	,595	-1,247	26	,223	-,438	,351	-1,159	,284
	Equal variances not assumed			-1,235	22,936	,229	-,438	,354	-1,170	,295
Quando tenho que mostrar o meu fisico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variances assumed	,994	,328	-,892	26	,381	-,354	,397	-1,170	,462
	Equal variances not assumed			-,866	20,974	,396	-,354	,409	-1,204	,496
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu fisico	Equal variances assumed	1,197	,284	-,612	26	,546	-,208	,340	-,908	,492
	Equal variances not assumed			-,629	25,686	,535	-,208	,331	-,890	,473
Quando estou de fato no banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variances assumed	,560	,461	,405	26	,689	,146	,360	-,594	,886
	Equal variances not assumed			,395	21,481	,696	,146	,369	-,620	,912

a. Sexo = Feminino

ANEXO XIII – T-test em função da variável Ilha e Género para os itens do QIC

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	14	1,64	,929	,248
	pdl-sm	18	1,39	,778	,183
Sou demasiado pesado	velas-sj	14	2,29	,726	,194
	pdl-sm	18	2,78	,647	,152
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	14	1,86	,770	,206
	pdl-sm	18	1,33	,594	,140
Desejava ser mais alto	velas-sj	14	1,79	,893	,239
	pdl-sm	18	1,83	,786	,185
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	14	2,00	,961	,257
	pdl-sm	18	1,44	,784	,185
Acho que as minhas coxas sao demasiado	velas-sj	14	2,64	,745	,199
	pdl-sm	18	2,94	,236	,056
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	14	1,86	,770	,206
	pdl-sm	18	1,44	,511	,121
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	14	2,21	,975	,261
	pdl-sm	18	2,67	,686	,162
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	14	1,93	,730	,195
	pdl-sm	18	1,83	,618	,146
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	14	2,50	,855	,228
	pdl-sm	18	2,33	,840	,198
A participação em desportos	velas-sj	14	1,29	,726	,194
	pdl-sm	18	1,11	,323	,076
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	14	1,93	,997	,267
	pdl-sm	18	2,50	,786	,185
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	14	2,21	,893	,239
	pdl-sm	18	1,72	,826	,195
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	14	1,21	,579	,155
	pdl-sm	18	1,61	,698	,164
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	14	1,50	,760	,203
	pdl-sm	18	1,22	,428	,101
Uma imagem corporal favoravel não é	velas-sj	14	3,00	,000	,000
	pdl-sm	18	2,22	,647	,152
Uma imagem corporal favoravel é muito	velas-sj	14	1,21	,579	,155
	pdl-sm	18	1,89	,676	,159
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	14	2,21	,802	,214
	pdl-sm	18	1,44	,705	,166
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	14	1,14	,535	,143
	pdl-sm	18	1,72	,752	,177
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	14	2,50	,855	,228
	pdl-sm	18	2,61	,698	,164

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test ^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	2,172	,151	,842	30	,406	,254	,302	-,362	,870
	Equal variances not assumed			,823	25,289	,418	,254	,309	-,381	,889
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	1,885	,180	-2,024	30	,052	-,492	,243	-,989	,005
	Equal variances not assumed			-1,994	26,324	,057	-,492	,247	-,999	,015
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,941	,340	2,174	30	,038	,524	,241	,032	1,016
	Equal variances not assumed			2,104	23,899	,046	,524	,249	,010	1,038
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	,961	,335	-,160	30	,874	-,048	,297	-,654	,559
	Equal variances not assumed			-,158	26,137	,876	-,048	,302	-,668	,573
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	2,307	,139	1,802	30	,082	,556	,308	-,074	1,185
	Equal variances not assumed			1,756	24,851	,091	,556	,316	-,096	1,207
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	13,852	,001	-1,623	30	,115	-,302	,186	-,681	,078
	Equal variances not assumed			-1,459	15,034	,165	-,302	,207	-,742	,139
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	1,314	,261	1,819	30	,079	,413	,227	-,051	,876
	Equal variances not assumed			1,730	21,505	,098	,413	,239	-,083	,908
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	8,043	,008	-1,541	30	,134	-,452	,294	-1,052	,147
	Equal variances not assumed			-1,475	22,399	,154	-,452	,307	-1,088	,183
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	,192	,664	,399	30	,692	,095	,238	-,392	,582
	Equal variances not assumed			,391	25,487	,699	,095	,244	-,406	,596
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	,037	,849	,552	30	,585	,167	,302	-,449	,783
	Equal variances not assumed			,551	27,850	,586	,167	,302	-,453	,786
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	4,412	,044	,913	30	,368	,175	,191	-,216	,565
	Equal variances not assumed			,837	17,009	,414	,175	,209	-,265	,615
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	4,827	,036	-1,815	30	,080	-,571	,315	-1,215	,072
	Equal variances not assumed			-1,761	24,263	,091	-,571	,325	-1,241	,098
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,242	,626	1,614	30	,117	,492	,305	-,131	1,115
	Equal variances not assumed			1,598	26,953	,122	,492	,308	-,140	1,124
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	3,489	,072	-1,716	30	,096	-,397	,231	-,869	,075
	Equal variances not assumed			-1,757	29,841	,089	-,397	,226	-,858	,064
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	7,801	,009	1,311	30	,200	,278	,212	-,155	,711
	Equal variances not assumed			1,226	19,307	,235	,278	,227	-,196	,752
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	27,962	,000	4,483	30	,000	,778	,173	,423	1,132
	Equal variances not assumed			5,102	17,000	,000	,778	,152	,456	1,099
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	,645	,428	-2,977	30	,006	-,675	,227	-1,137	-,212
	Equal variances not assumed			-3,036	29,677	,005	-,675	,222	-1,129	-,221
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,374	,545	2,887	30	,007	,770	,267	,225	1,314
	Equal variances not assumed			2,839	26,110	,009	,770	,271	,213	1,327
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	6,811	,014	-2,439	30	,021	-,579	,237	-1,064	-,094
	Equal variances not assumed			-2,545	29,811	,016	-,579	,228	-1,044	-,114
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	1,110	,301	-,405	30	,688	-,111	,274	-,671	,449
	Equal variances not assumed			-,395	24,860	,696	-,111	,282	-,691	,469

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	16	1,44	,629	,157
	pdl-sm	12	1,92	,900	,260
Sou demasiado pesado	velas-sj	16	2,81	,544	,136
	pdl-sm	12	2,25	,866	,250
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	16	1,38	,500	,125
	pdl-sm	12	1,75	,622	,179
Desejava ser mais alto	velas-sj	16	1,50	,894	,224
	pdl-sm	12	1,75	,866	,250
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	16	1,50	,632	,158
	pdl-sm	12	2,08	,793	,229
Acho que as minhas coxas sao demasiado	velas-sj	16	2,50	,894	,224
	pdl-sm	12	2,08	,900	,260
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	16	1,63	,619	,155
	pdl-sm	12	1,92	,669	,193
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	16	2,44	,727	,182
	pdl-sm	12	2,17	,937	,271
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	16	1,75	,683	,171
	pdl-sm	12	2,17	,577	,167
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	16	2,31	,946	,237
	pdl-sm	12	1,75	,965	,279
A participação em desportos	velas-sj	16	1,25	,447	,112
	pdl-sm	12	1,50	,674	,195
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	16	1,88	1,025	,256
	pdl-sm	12	1,92	,996	,288
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	16	1,56	,814	,203
	pdl-sm	12	2,50	,798	,230
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	16	1,88	1,025	,256
	pdl-sm	12	1,92	,669	,193
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	16	1,25	,577	,144
	pdl-sm	12	1,67	,651	,188
Uma imagem corporal favoravel não é	velas-sj	16	3,00	,000	,000
	pdl-sm	12	2,08	,900	,260
Uma imagem corporal favoravel é muito	velas-sj	16	1,13	,500	,125
	pdl-sm	12	1,92	,900	,260
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	16	2,25	,775	,194
	pdl-sm	12	1,67	,778	,225
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	16	1,13	,342	,085
	pdl-sm	12	2,08	,900	,260
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	16	2,81	,544	,136
	pdl-sm	12	2,42	,793	,229

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test ^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	2,738	,110	-1,660	26	,109	-,479	,289	-1,072	,114
	Equal variances not assumed			-1,577	18,694	,132	-,479	,304	-1,116	,157
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	7,528	,011	2,109	26	,045	,563	,267	,014	1,111
	Equal variances not assumed			1,977	17,357	,064	,563	,285	-,037	1,162
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,117	,735	-1,770	26	,088	-,375	,212	-,810	,060
	Equal variances not assumed			-1,715	20,693	,101	-,375	,219	-,830	,080
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	,000	1,000	-,742	26	,465	-,250	,337	-,943	,443
	Equal variances not assumed			-,745	24,256	,463	-,250	,335	-,942	,442
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	,125	,727	-2,167	26	,040	-,583	,269	-1,137	-,030
	Equal variances not assumed			-2,097	20,567	,049	-,583	,278	-1,163	-,004
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	,007	,934	1,216	26	,235	,417	,343	-,287	1,121
	Equal variances not assumed			1,215	23,763	,236	,417	,343	-,291	1,125
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	,416	,525	-1,192	26	,244	-,292	,245	-,794	,211
	Equal variances not assumed			-1,179	22,788	,251	-,292	,247	-,804	,220
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	2,503	,126	,862	26	,397	,271	,314	-,375	,917
	Equal variances not assumed			,831	20,163	,416	,271	,326	-,409	,951
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	1,077	,309	-1,703	26	,100	-,417	,245	-,919	,086
	Equal variances not assumed			-1,746	25,561	,093	-,417	,239	-,908	,074
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	,016	,900	1,543	26	,135	,563	,365	-,187	1,312
	Equal variances not assumed			1,539	23,588	,137	,563	,366	-,193	1,318
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	4,643	,041	-1,180	26	,249	-,250	,212	-,685	,185
	Equal variances not assumed			-1,114	18,019	,280	-,250	,224	-,722	,222
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	,757	,392	-,108	26	,915	-,042	,387	-,837	,753
	Equal variances not assumed			-,108	24,206	,915	-,042	,385	-,836	,753
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,064	,802	-3,042	26	,005	-,938	,308	-1,571	-,304
	Equal variances not assumed			-3,051	24,106	,005	-,938	,307	-1,572	-,303
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	18,674	,000	-,122	26	,904	-,042	,340	-,742	,658
	Equal variances not assumed			-,130	25,610	,898	-,042	,321	-,701	,618
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	1,196	,284	-1,789	26	,085	-,417	,233	-,895	,062
	Equal variances not assumed			-1,758	22,145	,093	-,417	,237	-,908	,075
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	54,344	,000	4,099	26	,000	,917	,224	,457	1,376
	Equal variances not assumed			3,527	11,000	,005	,917	,260	,345	1,489
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	10,446	,003	-2,970	26	,006	-,792	,267	-1,340	-,244
	Equal variances not assumed			-2,745	16,048	,014	-,792	,288	-1,403	-,180
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,006	,941	1,968	26	,060	,583	,296	-,026	1,193
	Equal variances not assumed			1,966	23,784	,061	,583	,297	-,029	1,196
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	18,278	,000	-3,918	26	,001	-,958	,245	-1,461	-,456
	Equal variances not assumed			-3,503	13,389	,004	-,958	,274	-1,548	-,369
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	5,436	,028	1,569	26	,129	,396	,252	-,123	,915
	Equal variances not assumed			1,487	18,448	,154	,396	,266	-,163	,954

a. Sexo = Feminino

ANEXO XIV – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões da EAE

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	14	1,8571	,58928	,15749
	pdl-sm	18	1,5778	,41096	,09686
Autodepreciação	velas-sj	14	2,8714	,64023	,17111
	pdl-sm	18	3,2222	,56937	,13420

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test^a

		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	3,297	,079	1,580	30	,125	,27937	,17681	-,08172	,64045
	Equal variances not assumed			1,511	22,260	,145	,27937	,18490	-,10383	,66256
Autodepreciação	Equal variances assumed	,029	,865	-1,638	30	,112	-,35079	,21420	-,78825	,08666
	Equal variances not assumed			-1,613	26,302	,119	-,35079	,21746	-,79754	,09595

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	16	1,7000	,45607	,11402
	pdl-sm	12	1,6667	,26054	,07521
Autodepreciação	velas-sj	16	3,3250	,52090	,13022
	pdl-sm	12	3,1000	,68490	,19771

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test^a

		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	5,226	,031	,226	26	,823	,03333	,14727	-,26938	,33605
	Equal variances not assumed			,244	24,554	,809	,03333	,13659	-,24824	,31490
Autodepreciação	Equal variances assumed	,062	,805	,989	26	,332	,22500	,22753	-,24270	,69270
	Equal variances not assumed			,950	19,872	,353	,22500	,23675	-,26905	,71905

a. Sexo = Feminino

ANEXO XV – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões do PSPP

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condiçãofísica	velas-sj	2,7679	,68264	,18244
	pdl-sm	2,6389	,77280	,18215
Aparenciافísica	velas-sj	2,6250	,41313	,11041
	pdl-sm	2,3611	,55055	,12977
Forçافísica	velas-sj	2,3750	,48783	,13038
	pdl-sm	2,3333	,76696	,18078

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test^a

		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
Condiçãofísica	Equal variances assumed	,076	,785	,492	30	,626	,12897	,26195	-,40600	,66394
	Equal variances not assumed			,500	29,454	,621	,12897	,25781	-,39796	,65589
Aparenciافísica	Equal variances assumed	,591	,448	1,494	30	,146	,26389	,17664	-,09686	,62464
	Equal variances not assumed			1,549	29,978	,132	,26389	,17038	-,08409	,61187
Forçافísica	Equal variances assumed	3,389	,076	,177	30	,861	,04167	,23542	-,43913	,52246
	Equal variances not assumed			,187	29,018	,853	,04167	,22289	-,41418	,49751

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condiçãofísica	velas-sj	2,4219	,66281	,16570
	pdl-sm	2,2917	,55220	,15941
Aparenciافísica	velas-sj	2,4688	,30104	,07526
	pdl-sm	2,5000	,41286	,11918
Forçافísica	velas-sj	2,5781	,56803	,14201
	pdl-sm	2,5417	,46262	,13355

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test^a

		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
Condiçãofísica	Equal variances assumed	1,849	,186	,551	26	,586	,13021	,23617	-,35524	,61566
	Equal variances not assumed			,566	25,652	,576	,13021	,22993	-,34273	,60315
Aparenciافísica	Equal variances assumed	1,374	,252	-,232	26	,818	-,03125	,13469	-,30811	,24561
	Equal variances not assumed			-,222	19,274	,827	-,03125	,14096	-,32599	,26349
Forçافísica	Equal variances assumed	1,805	,191	,181	26	,857	,03646	,20088	-,37645	,44936
	Equal variances not assumed			,187	25,774	,853	,03646	,19494	-,36441	,43733

a. Sexo = Feminino

ANEXO XVI – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões da SPAS

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Factor1	velas-sj	14	2,5429	,64416	,17216
	pdl-sm	18	3,2778	,76123	,17942
Factor2	velas-sj	14	2,4388	,71859	,19205
	pdl-sm	18	2,0079	,56184	,13243

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Factor1	Equal variances assumed	,512	,480	-2,893	30	,007	-,73492	,25403	-1,25372	-,21612
	Equal variances not assumed			-2,956	29,744	,006	-,73492	,24866	-1,24294	-,22690
Factor2	Equal variances assumed	,120	,731	1,905	30	,066	,43084	,22612	-,03095	,89263
	Equal variances not assumed			1,847	24,129	,077	,43084	,23328	-,05049	,91217

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Factor1	velas-sj	16	2,7250	,30000	,07500
	pdl-sm	12	2,8500	,29695	,08572
Factor2	velas-sj	16	2,4196	,59583	,14896
	pdl-sm	12	2,3929	,44815	,12937

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Factor1	Equal variances assumed	,042	,839	-1,096	26	,283	-,12500	,11407	-,35948	,10948
	Equal variances not assumed			-1,097	23,981	,283	-,12500	,11390	-,36009	,11009
Factor2	Equal variances assumed	,996	,327	,130	26	,897	,02679	,20557	-,39578	,44935
	Equal variances not assumed			,136	25,995	,893	,02679	,19729	-,37876	,43233

a. Sexo = Feminino

ANEXO XVII – T-test em função da variável Ilha e Género para as Dimensões do QIC

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sentimentospositivos	velas-sj	14	1,6643	,53437	,14282
	pdl-sm	18	1,5111	,28879	,06807
Sentimentosnegativos	velas-sj	14	2,2286	,41774	,11165
	pdl-sm	18	2,2944	,25082	,05912

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test^a

		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
Sentimentospositivos	Equal variances assumed	7,397	,011	1,039	30	,307	,15317	,14736	-,14777	,45412	
	Equal variances not assumed			,968	18,834	,345	,15317	,15821	-,17816	,48450	
Sentimentosnegativos	Equal variances assumed	9,463	,004	-,554	30	,584	-,06587	,11887	-,30863	,17688	
	Equal variances not assumed			-,521	20,103	,608	-,06587	,12633	-,32931	,19756	

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sentimentospositivos	velas-sj	16	1,4000	,38471	,09618
	pdl-sm	12	1,9500	,30302	,08747
Sentimentosnegativos	velas-sj	16	2,3375	,38449	,09612
	pdl-sm	12	2,0000	,39772	,11481

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test^a

		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
Sentimentospositivos	Equal variances assumed	3,676	,066	-4,086	26	,000	-,55000	,13460	-,82667	-,27333	
	Equal variances not assumed			-4,231	25,907	,000	-,55000	,13001	-,81728	-,28272	
Sentimentosnegativos	Equal variances assumed	,122	,730	2,265	26	,032	,33750	,14899	,03125	,64375	
	Equal variances not assumed			2,254	23,396	,034	,33750	,14974	,02803	,64697	

a. Sexo = Feminino

ANEXO XVIII – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório da EAE

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somateae velas-sj	14	30,07	5,650	1,510
pdl-sm	18	33,11	4,418	1,041

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test

		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
somateae	Equal variances assumed	,781	,384	-1,710	30	,098	-3,040	1,778	-6,670	,591
	Equal variances not assumed			-1,657	24,132	,110	-3,040	1,834	-6,824	,745

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somateae velas-sj	16	33,13	4,731	1,183
pdl-sm	12	31,83	3,973	1,147

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test

		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
somateae	Equal variance assumed	1,567	,222	,764	26	,452	1,292	1,690	-2,183	4,766
	Equal variance not assumed			,784	25,602	,440	1,292	1,648	-2,098	4,681

a. Sexo = Feminino

ANEXO XIX – T-test em função da variável Ilha e Género para os somatórios do PSPP

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
smtpspp velas-sj	14	31,07	3,293	,880
pdl-sm	18	29,33	4,058	,957

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Têst

	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
smtpspp Equal variance assumed	,182	,673	1,302	30	,203	1,738	1,335	-,988	4,464
Equal variance not assumed			1,337	29,924	,191	1,738	1,300	-,917	4,393

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
smtpspp velas-sj	16	29,88	2,655	,664
pdl-sm	12	29,33	3,257	,940

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Têst

	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
smtpspp Equal variance assumed	,232	,634	,485	26	,632	,542	1,117	-1,754	2,838
Equal variance not assumed			,471	20,894	,643	,542	1,151	-1,852	2,936

a. Sexo = Feminino

ANEXO XX – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório do SPAS

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somteafs velas-sj	14	29,79	3,423	,915
pdl-sm	18	30,44	4,630	1,091

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Têst

	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
somteafs Equal variance assumed	,192	,665	-,445	30	,659	-,659	1,479	-3,679	2,362
Equal variance not assumed			-,463	29,948	,647	-,659	1,424	-3,567	2,250

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somteafs velas-sj	16	30,56	4,351	1,088
pdl-sm	12	31,00	3,411	,985

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Têst

	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
somteafs Equal variance assumed	,406	,529	-,288	26	,776	-,438	1,520	-3,562	2,687
Equal variance not assumed			-,298	25,920	,768	-,438	1,467	-3,454	2,579

a. Sexo = Feminino

ANEXO XXI – T-test em função da variável Ilha e Género para o somatório do QIC

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somaqic velas-sj	14	45,93	8,090	2,162
pdl-sm	18	45,94	5,330	1,256

a. Sexo = Masculino

Independent Samples Test

	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
somaqic Equal variance assumed	5,705	,023	-,007	30	,995	-,016	2,376	-4,869	4,837
Equal variance not assumed			-,006	21,394	,995	-,016	2,501	-5,211	5,179

a. Sexo = Masculino

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somaqic velas-sj	16	47,13	9,040	2,260
pdl-sm	12	39,33	6,358	1,835

a. Sexo = Feminino

Independent Samples Test

	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
somaqic Equal variance assumed	4,698	,040	2,546	26	,017	7,792	3,061	1,500	14,084
Equal variance not assumed			2,676	25,930	,013	7,792	2,911	1,807	13,777

a. Sexo = Feminino

ANEXO XXII – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório da EAE

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	20	1,60	,681	,152
	pdl-sm	23	1,43	,507	,106
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	velas-sj	20	1,60	,503	,112
	pdl-sm	23	1,70	,703	,147
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que	velas-sj	20	3,30	,733	,164
	pdl-sm	23	3,39	,722	,151
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a	velas-sj	20	1,60	,503	,112
	pdl-sm	23	1,39	,499	,104
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	20	3,20	,894	,200
	pdl-sm	23	3,39	,839	,175
Eu tomo uma atitude positiva perante mim	velas-sj	20	1,85	,745	,167
	pdl-sm	23	1,74	,541	,113
No geral,estou satisfeito(a) comigo	velas-sj	20	1,95	,686	,153
	pdl-sm	23	1,83	,491	,102
Gostava de ter mais respeito por mim	velas-sj	20	3,05	,686	,153
	pdl-sm	23	3,04	,928	,194
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	20	3,00	,725	,162
	pdl-sm	23	3,00	,905	,189
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	20	2,90	,788	,176
	pdl-sm	23	2,96	,878	,183
somateae	velas-sj	20	31,85	5,566	1,245
	pdl-sm	23	32,52	4,679	,976

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Independent Samples^aTest

	Levene's Test for Equality of Variance		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
sinto que sou 1pes de valor, pelo men plano de igualdade os outros	3,045	,089	,910	41	,368	,165	,182	-,201	,532
			,892	34,765	,379	,165	,185	-,211	,541
Sinto que tenho 1b número de qualida	,429	,516	-,506	41	,616	-,096	,189	-,477	,286
			-,518	39,618	,607	-,096	,185	-,469	,278
Em termos gerais « inclinado(a) a senti sou um(a) falhado(,003	,959	-,411	41	,683	-,091	,222	-,540	,358
			-,410	40,007	,684	-,091	,223	-,541	,358
Estou apto(a) para coisas tão bem cor maioria das pesso	,013	,910	1,363	41	,180	,209	,153	-,100	,518
			1,363	40,092	,181	,209	,153	-,101	,518
Sinto que não tenh muito de que me o	,047	,829	-,723	41	,474	-,191	,264	-,725	,343
			-,720	39,315	,476	-,191	,266	-,729	,346
Eu tomo uma atitur positiva perante mi mesmo(a)	1,759	,192	,563	41	,576	,111	,197	-,287	,508
			,551	34,196	,585	,111	,201	-,298	,520
No geral,estou satisfeito(a) comigr mesmo(a)	,869	,357	,687	41	,496	,124	,180	-,240	,488
			,672	33,881	,506	,124	,184	-,251	,499
Gostava de ter mai respeito por mim mesmo(a)	3,125	,085	,026	41	,979	,007	,252	-,503	,516
			,026	40,035	,979	,007	,247	-,493	,506
Sinto-me por vezes	1,415	,241	,000	41	1,000	,000	,253	-,510	,510
			,000	40,761	1,000	,000	,249	-,503	,503
Por vezes penso q sou nada bom(a)	,064	,801	-,221	41	,826	-,057	,256	-,574	,461
			-,222	40,949	,825	-,057	,254	-,570	,457
somateae	,571	,454	-,430	41	,669	-,672	1,562	-3,827	2,483
			-,425	37,350	,673	-,672	1,581	-3,875	2,531

a.Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	10	1,80	,422	,133
	pdl-sm	7	1,29	,488	,184
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	velas-sj	10	1,80	,422	,133
	pdl-sm	7	1,86	,378	,143
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que	velas-sj	10	3,20	,422	,133
	pdl-sm	7	3,57	,535	,202
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a	velas-sj	10	1,80	,422	,133
	pdl-sm	7	1,43	,535	,202
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	10	3,10	,568	,180
	pdl-sm	7	3,14	,378	,143
Eu tomo uma atitude positiva perante mim	velas-sj	10	2,00	,667	,211
	pdl-sm	7	1,57	,535	,202
No geral,estou satisfeito(a) comigo	velas-sj	10	2,00	,667	,211
	pdl-sm	7	1,86	,378	,143
Gostava de ter mais respeito por mim	velas-sj	10	2,90	,738	,233
	pdl-sm	7	3,00	,816	,309
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	10	3,20	,919	,291
	pdl-sm	7	3,43	,535	,202
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	10	3,40	,699	,221
	pdl-sm	7	3,00	,577	,218
somateae	velas-sj	10	31,40	5,060	1,600
	pdl-sm	7	32,86	2,410	,911

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

Independent Samples Test

	Levene's Test for quality of Variance		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
sinto que sou 1 pess de valor, pelo meno plano de igualdade c os outros	,573	,461	2,323	15	,035	,514	,221	,042	,986
			2,260	11,768	,044	,514	,228	,017	1,011
Sinto que tenho 1 bo número de qualidad	,344	,566	-2,286	15	,778	-,057	,199	-,482	,368
			-,292	13,949	,774	-,057	,195	-,476	,362
Em termos gerais es inclinado(a) a sentir sou um(a) falhado(a	2,914	,108	-1,603	15	,130	-,371	,232	-,865	,122
			-1,534	10,977	,153	-,371	,242	-,904	,161
Estou apto(a) para fi coisas tão bem com maioria das pessoas	2,914	,108	1,603	15	,130	,371	,232	-,122	,865
			1,534	10,977	,153	,371	,242	-,161	,904
Sinto que não tenho muito de que me org	,401	,536	-,174	15	,864	-,043	,247	-,569	,483
			-,187	14,991	,854	-,043	,229	-,532	,446
Eu tomo uma atitude positiva perante mir mesmo(a)	,205	,658	1,409	15	,179	,429	,304	-,220	1,077
			1,468	14,622	,163	,429	,292	-,195	1,052
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	,524	,480	,509	15	,618	,143	,280	-,455	,741
			,561	14,558	,583	,143	,255	-,401	,687
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	,016	,900	-,263	15	,796	-,100	,380	-,909	,709
			-,258	12,169	,800	-,100	,387	-,942	,742
Sinto-me por vezes i	4,813	,044	-,589	15	,565	-,229	,388	-1,056	,599
			-,646	14,664	,528	-,229	,354	-,984	,527
Por vezes penso que sou nada bom(a)	2,738	,119	1,243	15	,233	,400	,322	-,286	1,086
			1,288	14,474	,218	,400	,311	-,264	1,064
somateae	2,300	,150	-,703	15	,493	-1,457	2,072	-5,874	2,960
			-,791	13,632	,442	-1,457	1,841	-5,416	2,502

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

ANEXO XXIII – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório do PSPP

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	20	2,05	,887	,198
	pdl-sm	23	2,26	1,010	,211
pspp3	velas-sj	20	2,25	,550	,123
	pdl-sm	23	2,26	,964	,201
pspp4	velas-sj	20	2,50	,688	,154
	pdl-sm	23	2,57	,945	,197
pspp8	velas-sj	20	2,60	,503	,112
	pdl-sm	23	2,61	1,118	,233
pspp9	velas-sj	20	2,50	,607	,136
	pdl-sm	23	2,35	1,071	,223
pspp11	velas-sj	20	2,25	,550	,123
	pdl-sm	23	2,48	1,082	,226
pspp14	velas-sj	20	2,55	,887	,198
	pdl-sm	23	2,39	,988	,206
pspp17	velas-sj	20	2,85	,745	,167
	pdl-sm	23	2,96	,976	,204
pspp18	velas-sj	20	2,50	,513	,115
	pdl-sm	23	2,35	,935	,195
pspp21	velas-sj	20	2,70	1,129	,252
	pdl-sm	23	2,30	,876	,183
pspp24	velas-sj	20	2,75	,444	,099
	pdl-sm	23	2,74	,864	,180
pspp28	velas-sj	20	2,45	,759	,170
	pdl-sm	23	2,52	,790	,165
smtpspp	velas-sj	20	29,95	2,819	,630
	pdl-sm	23	29,78	3,837	,800

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Independent Samples Test

		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
pspp1	Equal variances assumed	1,848	,181	-,722	41	,474	-,211	,292	-,800	,379
	Equal variances not assumed			-,729	40,993	,470	-,211	,289	-,795	,373
pspp3	Equal variances assumed	8,675	,005	-,044	41	,965	-,011	,244	-,504	,483
	Equal variances not assumed			-,046	35,761	,963	-,011	,236	-,489	,467
pspp4	Equal variances assumed	2,668	,110	-,255	41	,800	-,065	,256	-,581	,451
	Equal variances not assumed			-,261	39,853	,796	-,065	,250	-,571	,440
pspp8	Equal variances assumed	16,333	,000	-,032	41	,975	-,009	,271	-,557	,539
	Equal variances not assumed			-,034	31,454	,973	-,009	,259	-,536	,519
pspp9	Equal variances assumed	8,448	,006	,561	41	,578	,152	,271	-,395	,700
	Equal variances not assumed			,582	35,632	,564	,152	,261	-,378	,682
pspp11	Equal variances assumed	14,446	,000	-,852	41	,399	-,228	,268	-,769	,313
	Equal variances not assumed			-,889	33,593	,381	-,228	,257	-,751	,294
pspp14	Equal variances assumed	,316	,577	,551	41	,585	,159	,288	-,423	,741
	Equal variances not assumed			,555	40,949	,582	,159	,286	-,419	,736
pspp17	Equal variances assumed	1,010	,321	-,397	41	,693	-,107	,268	-,648	,435
	Equal variances not assumed			-,405	40,374	,688	-,107	,263	-,638	,425
pspp18	Equal variances assumed	8,488	,006	,648	41	,521	,152	,235	-,322	,627
	Equal variances not assumed			,673	35,018	,505	,152	,226	-,307	,611
pspp21	Equal variances assumed	1,966	,168	1,293	41	,203	,396	,306	-,222	1,014
	Equal variances not assumed			1,270	35,660	,212	,396	,311	-,236	1,028
pspp24	Equal variances assumed	6,632	,014	,051	41	,960	,011	,215	-,422	,444
	Equal variances not assumed			,053	33,788	,958	,011	,206	-,407	,429
pspp28	Equal variances assumed	,040	,843	-,302	41	,764	-,072	,237	-,551	,407
	Equal variances not assumed			-,303	40,568	,763	-,072	,237	-,550	,406
smtpspp	Equal variances assumed	,144	,706	,161	41	,873	,167	1,041	-1,934	2,269
	Equal variances not assumed			,164	39,959	,870	,167	1,019	-1,891	2,226

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	10	3,00	1,054	,333
	pdl-sm	7	2,00	,577	,218
pspp3	velas-sj	10	2,90	,738	,233
	pdl-sm	7	2,14	,690	,261
pspp4	velas-sj	10	2,30	,949	,300
	pdl-sm	7	2,14	,378	,143
pspp8	velas-sj	10	2,30	,823	,260
	pdl-sm	7	2,29	,951	,360
pspp9	velas-sj	10	2,40	,699	,221
	pdl-sm	7	2,14	,378	,143
pspp11	velas-sj	10	2,80	,632	,200
	pdl-sm	7	2,57	,976	,369
pspp14	velas-sj	10	2,30	,483	,153
	pdl-sm	7	1,57	,535	,202
pspp17	velas-sj	10	2,90	,568	,180
	pdl-sm	7	2,57	1,134	,429
pspp18	velas-sj	10	2,90	,738	,233
	pdl-sm	7	2,43	,787	,297
pspp21	velas-sj	10	2,60	,516	,163
	pdl-sm	7	2,86	1,069	,404
pspp24	velas-sj	10	2,20	,422	,133
	pdl-sm	7	2,57	,976	,369
pspp28	velas-sj	10	2,80	,632	,200
	pdl-sm	7	2,57	,535	,202
smtpspp	velas-sj	10	31,40	3,204	1,013
	pdl-sm	7	27,86	2,968	1,122

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

Independent Samples T-test

		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
pspp1	Equal variances assumed	3,249	,092	2,269	15	,038	1,000	,441	,061	1,939
	Equal variances not assumed			2,510	14,400	,025	1,000	,398	,148	1,852
pspp3	Equal variances assumed	,049	,827	2,136	15	,050	,757	,354	,002	1,513
	Equal variances not assumed			2,164	13,628	,049	,757	,350	,005	1,510
pspp4	Equal variances assumed	5,935	,028	,413	15	,686	,157	,381	-,655	,969
	Equal variances not assumed			,473	12,575	,644	,157	,332	-,563	,877
pspp8	Equal variances assumed	,426	,524	,033	15	,974	,014	,432	-,907	,935
	Equal variances not assumed			,032	11,783	,975	,014	,444	-,955	,983
pspp9	Equal variances assumed	3,605	,077	,881	15	,392	,257	,292	-,365	,879
	Equal variances not assumed			,977	14,335	,345	,257	,263	-,306	,821
pspp11	Equal variances assumed	1,926	,185	,589	15	,565	,229	,388	-,599	1,056
	Equal variances not assumed			,545	9,499	,598	,229	,420	-,713	1,170
pspp14	Equal variances assumed	,811	,382	2,932	15	,010	,729	,249	,199	1,258
	Equal variances not assumed			2,877	12,169	,014	,729	,253	,178	1,280
pspp17	Equal variances assumed	6,570	,022	,793	15	,440	,329	,415	-,555	1,212
	Equal variances not assumed			,707	8,123	,499	,329	,465	-,740	1,397
pspp18	Equal variances assumed	,105	,751	1,262	15	,226	,471	,373	-,325	1,267
	Equal variances not assumed			1,247	12,503	,235	,471	,378	-,348	1,291
pspp21	Equal variances assumed	65,338	,000	-,664	15	,517	-,257	,387	-1,082	,568
	Equal variances not assumed			-,590	7,978	,571	-,257	,436	-1,263	,748
pspp24	Equal variances assumed	6,160	,025	-1,079	15	,297	-,371	,344	-1,105	,362
	Equal variances not assumed			-,947	7,584	,373	-,371	,392	-1,285	,542
pspp28	Equal variances assumed	,004	,948	,779	15	,448	,229	,293	-,397	,854
	Equal variances not assumed			,804	14,341	,435	,229	,284	-,380	,837
smtpspp	Equal variances assumed	,668	,427	2,310	15	,036	3,543	1,534	,274	6,812
	Equal variances not assumed			2,344	13,703	,035	3,543	1,512	,294	6,792

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

ANEXO XXIV – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório da SPAS

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortável com a aparência do meu físico	velas-sj	20	3,00	,562	,126
	pdl-sm	23	3,26	,915	,191
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	20	2,40	,883	,197
	pdl-sm	23	3,00	1,087	,227
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu	velas-sj	20	2,75	,550	,123
	pdl-sm	23	2,00	,905	,189
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	20	2,45	,686	,153
	pdl-sm	23	1,83	,834	,174
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	20	2,75	,716	,160
	pdl-sm	23	3,30	,926	,193
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	20	1,90	,852	,191
	pdl-sm	23	1,61	,783	,163
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	20	2,40	,821	,184
	pdl-sm	23	2,52	1,082	,226
Estou confortável com a aparência que o meu	velas-sj	20	2,90	,641	,143
	pdl-sm	23	3,04	,878	,183
Ficaria desconfortável, em saber que os outros	velas-sj	20	2,35	,875	,196
	pdl-sm	23	2,48	1,123	,234
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	20	2,15	,813	,182
	pdl-sm	23	2,57	1,037	,216
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	20	2,45	,999	,223
	pdl-sm	23	3,00	1,087	,227
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	20	2,10	,852	,191
	pdl-sm	23	1,78	,850	,177
somteafs	velas-sj	20	29,60	3,844	,860
	pdl-sm	23	30,35	4,355	,908

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Independent Samples Test

		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
Estou confortável com a aparência do meu físico	Equal variances assumed	5,625	,022	-1,105	41	,276	-,261	,236	-,738	,216
	Equal variances not assumed			-1,142	37,127	,261	-,261	,229	-,724	,202
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variances assumed	,015	,904	-1,967	41	,056	-,600	,305	-1,216	,016
	Equal variances not assumed			-1,996	40,829	,053	-,600	,301	-1,207	,007
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	Equal variances assumed	4,070	,050	3,223	41	,002	,750	,233	,280	1,220
	Equal variances not assumed			3,331	36,955	,002	,750	,225	,294	1,206
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu pelosso	Equal variances assumed	1,112	,298	2,653	41	,011	,624	,235	,149	1,099
	Equal variances not assumed			2,690	40,892	,010	,624	,232	,155	1,092
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	Equal variances assumed	1,878	,178	-2,170	41	,036	-,554	,255	-1,070	-,038
	Equal variances not assumed			-2,209	40,493	,033	-,554	,251	-1,061	-,047
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variances assumed	,074	,787	1,168	41	,250	,291	,249	-,212	,795
	Equal variances not assumed			1,161	38,982	,253	,291	,251	-,216	,799
Na presença de outros, preocupo-me com o meu físico	Equal variances assumed	,773	,384	-,411	41	,683	-,122	,296	-,720	,477
	Equal variances not assumed			-,419	40,314	,678	-,122	,291	-,709	,466
Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variances assumed	,633	,431	-,604	41	,549	-,143	,238	-,623	,336
	Equal variances not assumed			-,617	39,880	,541	-,143	,232	-,613	,326
Ficaria desconfortável, em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	Equal variances assumed	2,052	,160	-,413	41	,682	-,128	,311	-,755	,499
	Equal variances not assumed			-,420	40,556	,676	-,128	,305	-,745	,488
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variances assumed	3,084	,087	-1,445	41	,156	-,415	,287	-,995	,165
	Equal variances not assumed			-1,470	40,602	,149	-,415	,282	-,986	,155
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	Equal variances assumed	,121	,729	-1,718	41	,093	-,550	,320	-1,197	,097
	Equal variances not assumed			-1,728	40,861	,091	-,550	,318	-1,193	,093
Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variances assumed	,079	,781	1,219	41	,230	,317	,260	-,208	,843
	Equal variances not assumed			1,219	40,151	,230	,317	,260	-,209	,843
somteafs	Equal variances assumed	,000	,985	-,593	41	,557	-,748	1,262	-3,296	1,800
	Equal variances not assumed			-,598	40,986	,553	-,748	1,250	-3,273	1,777

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortavel com a aparencia do meu físico	velas-sj	10	2,60	,966	,306
	pdl-sm	7	2,86	,690	,261
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	10	3,00	,816	,258
	pdl-sm	7	3,29	,951	,360
Desejava não ser tão rigido(a) com o meu	velas-sj	10	2,90	,568	,180
	pdl-sm	7	2,14	,690	,261
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	10	2,90	,738	,233
	pdl-sm	7	2,29	1,113	,421
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	10	2,50	,850	,269
	pdl-sm	7	3,29	1,113	,421
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	10	2,30	1,160	,367
	pdl-sm	7	2,29	1,113	,421
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	10	2,70	,823	,260
	pdl-sm	7	2,86	,900	,340
Estou confortavel com a aparência que o meu	velas-sj	10	2,60	,966	,306
	pdl-sm	7	3,00	,577	,218
Ficaria desconfortavel, em saber que os outros	velas-sj	10	2,70	,949	,300
	pdl-sm	7	3,00	1,000	,378
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	10	2,60	1,075	,340
	pdl-sm	7	2,00	1,000	,378
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	10	1,90	,876	,277
	pdl-sm	7	2,86	,690	,261
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	10	2,70	,949	,300
	pdl-sm	7	1,71	,951	,360
somteafs	velas-sj	10	31,40	3,921	1,240
	pdl-sm	7	31,71	3,352	1,267

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

Independent Samples Test

	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	
Estou confortável com a aparência do meu físico	1,186	,293	Equal variance assumed	15	,556	-,257	,427	-1,167	,653	
			Equal variance not assumed	14,971	,532	-,257	,402	-1,113	,599	
Nunca me preocupo com usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	,826	,378	Equal variance assumed	15	,517	-,286	,430	-1,203	,631	
			Equal variance not assumed	11,709	,531	-,286	,443	-1,253	,681	
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	,374	,550	Equal variance assumed	15	,025	,757	,305	,106	1,408	
			Equal variance not assumed	11,335	,035	,757	,317	,063	1,452	
Às vezes preocupo-me com que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu físico	2,100	,168	Equal variance assumed	15	,189	,614	,447	-,338	1,567	
			Equal variance not assumed	9,653	,231	,614	,481	-,463	1,691	
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	,715	,411	Equal variance assumed	15	,119	-,786	,475	-1,798	,226	
			Equal variance not assumed	10,710	,144	-,786	,499	-1,888	,316	
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	,051	,825	Equal variance assumed	15	,980	,014	,562	-1,184	1,213	
			Equal variance not assumed	13,419	,980	,014	,558	-1,187	1,216	
Na presença de outros preocupo-me com o meu físico	,033	,859	Equal variance assumed	15	,714	-,157	,421	-1,055	,741	
			Equal variance not assumed	12,282	,720	-,157	,428	-1,088	,774	
Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros	3,428	,084	Equal variance assumed	15	,345	-,400	,410	-1,275	,475	
			Equal variance not assumed	14,762	,304	-,400	,375	-1,201	,401	
Ficaria desconfortável em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	,010	,923	Equal variance assumed	15	,540	-,300	,478	-1,318	,718	
			Equal variance not assumed	12,606	,545	-,300	,483	-1,346	,746	
Quando tenho que mostrar o meu físico para outros, sou uma pessoa tímida	1,328	,267	Equal variance assumed	15	,262	,600	,515	-,498	1,698	
			Equal variance not assumed	13,670	,258	,600	,508	-,493	1,693	
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	1,131	,304	Equal variance assumed	15	,029	-,957	,397	-1,804	-,110	
			Equal variance not assumed	14,699	,024	-,957	,380	-1,769	-,145	
Quando estou de facto no banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	,063	,805	Equal variance assumed	15	,052	,986	,468	-,012	1,983	
			Equal variance not assumed	13,047	,055	,986	,468	-,025	1,997	
sinto-me inseguro(a)	,893	,360	Equal variance assumed	15	,866	-,314	1,826	-4,205	3,577	
			Equal variance not assumed	14,271	,862	-,314	1,773	-4,110	3,481	

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

ANEXO XXV – T-test em função da variável Ilha e IMC para os itens e somatório do QIC

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	20	1,40	,681	,152
	pdl-sm	23	1,48	,790	,165
Sou demasiado pesado	velas-sj	20	2,70	,470	,105
	pdl-sm	23	2,70	,635	,132
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	20	1,55	,605	,135
	pdl-sm	23	1,48	,593	,124
Desejava ser mais alto	velas-sj	20	1,75	,910	,204
	pdl-sm	23	1,87	,815	,170
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	20	1,65	,745	,167
	pdl-sm	23	1,52	,730	,152
Acho que as minhas coxas são demasiado	velas-sj	20	2,65	,745	,167
	pdl-sm	23	2,65	,714	,149
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	20	1,65	,489	,109
	pdl-sm	23	1,57	,507	,106
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	20	2,35	,875	,196
	pdl-sm	23	2,57	,728	,152
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	20	1,80	,696	,156
	pdl-sm	23	2,04	,562	,117
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	20	2,55	,826	,185
	pdl-sm	23	2,22	,902	,188
A participação em desportos	velas-sj	20	1,20	,410	,092
	pdl-sm	23	1,30	,559	,117
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	20	2,05	,999	,223
	pdl-sm	23	2,48	,846	,176
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	20	2,00	,918	,205
	pdl-sm	23	2,17	,887	,185
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	20	1,40	,821	,184
	pdl-sm	23	1,70	,703	,147
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	20	1,35	,587	,131
	pdl-sm	23	1,48	,593	,124
Uma imagem corporal favorável não é	velas-sj	20	3,00	,000	,000
	pdl-sm	23	2,13	,694	,145
Uma imagem corporal favorável é muito	velas-sj	20	1,20	,616	,138
	pdl-sm	23	1,78	,671	,140
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	20	2,20	,834	,186
	pdl-sm	23	1,57	,728	,152
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	20	1,20	,523	,117
	pdl-sm	23	1,91	,848	,177
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	20	2,55	,826	,185
	pdl-sm	23	2,39	,783	,163
somaqic	velas-sj	20	46,15	8,362	1,870
	pdl-sm	23	43,43	7,216	1,505

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Independent Samples Test^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	,801	,376	-,345	41	,732	-,078	,227	-,536	,380
	Equal variances not assumed			-,349	40,998	,729	-,078	,224	-,531	,375
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	,322	,573	,025	41	,980	,004	,173	-,344	,353
	Equal variances not assumed			,026	40,052	,980	,004	,169	-,337	,346
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,020	,888	,392	41	,697	,072	,183	-,298	,441
	Equal variances not assumed			,391	39,942	,698	,072	,183	-,299	,442
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	1,502	,227	-,454	41	,652	-,120	,263	-,651	,412
	Equal variances not assumed			-,451	38,539	,655	-,120	,265	-,656	,417
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	,021	,885	,569	41	,572	,128	,225	-,327	,584
	Equal variances not assumed			,568	39,937	,573	,128	,226	-,328	,585
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	,012	,912	-,010	41	,992	-,002	,223	-,452	,448
	Equal variances not assumed			-,010	39,633	,992	-,002	,223	-,454	,450
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	1,155	,289	,556	41	,581	,085	,153	-,223	,393
	Equal variances not assumed			,557	40,526	,580	,085	,152	-,223	,392
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	2,393	,130	-,881	41	,384	-,215	,244	-,709	,278
	Equal variances not assumed			-,869	37,128	,390	-,215	,248	-,717	,286
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	3,088	,086	-1,269	41	,212	-,243	,192	-,631	,144
	Equal variances not assumed			-1,250	36,532	,219	-,243	,195	-,638	,151
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	1,372	,248	1,254	41	,217	,333	,265	-,203	,868
	Equal variances not assumed			1,262	40,880	,214	,333	,264	-,200	,865
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	2,199	,146	-,689	41	,495	-,104	,152	-,410	,202
	Equal variances not assumed			-,704	39,956	,486	-,104	,148	-,404	,195
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	4,874	,033	-1,523	41	,135	-,428	,281	-,996	,140
	Equal variances not assumed			-1,505	37,496	,141	-,428	,285	-1,005	,148
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,007	,934	-,631	41	,531	-,174	,276	-,730	,383
	Equal variances not assumed			-,630	39,751	,533	-,174	,276	-,732	,384
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	,076	,784	-1,273	41	,210	-,296	,232	-,765	,173
	Equal variances not assumed			-1,259	37,714	,216	-,296	,235	-,771	,180
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	,407	,527	-,711	41	,481	-,128	,180	-,493	,236
	Equal variances not assumed			-,711	40,285	,481	-,128	,180	-,493	,236
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	29,503	,000	5,591	41	,000	,870	,156	,555	1,184
	Equal variances not assumed			6,005	22,000	,000	,870	,145	,569	1,170
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	1,936	,172	-2,950	41	,005	-,583	,198	-,982	-,184
	Equal variances not assumed			-2,968	40,869	,005	-,583	,196	-,979	-,186
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,566	,456	2,667	41	,011	,635	,238	,154	1,116
	Equal variances not assumed			2,641	38,086	,012	,635	,240	,148	1,121
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	8,828	,005	-3,257	41	,002	-,713	,219	-1,155	-,271
	Equal variances not assumed			-3,363	37,214	,002	-,713	,212	-1,143	-,283
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	,012	,914	,646	41	,522	,159	,245	-,337	,654
	Equal variances not assumed			,644	39,479	,523	,159	,246	-,340	,657
somaqic	Equal variances assumed	1,032	,316	1,143	41	,260	2,715	2,375	-2,081	7,512
	Equal variances not assumed			1,131	37,863	,265	2,715	2,400	-2,144	7,574

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	10	1,80	,919	,291
	pdl-sm	7	2,00	1,000	,378
Sou demasiado pesado	velas-sj	10	2,30	,949	,300
	pdl-sm	7	2,14	1,069	,404
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	10	1,70	,823	,260
	pdl-sm	7	1,57	,787	,297
Desejava ser mais alto	velas-sj	10	1,40	,843	,267
	pdl-sm	7	1,57	,787	,297
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	10	1,90	,994	,314
	pdl-sm	7	2,29	,951	,360
Acho que as minhas coxas são demasiado	velas-sj	10	2,40	,966	,306
	pdl-sm	7	2,43	,787	,297
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	10	1,90	,994	,314
	pdl-sm	7	1,86	,900	,340
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	10	2,30	,823	,260
	pdl-sm	7	2,14	1,069	,404
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	10	1,90	,738	,233
	pdl-sm	7	1,71	,756	,286
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	10	2,10	,994	,314
	pdl-sm	7	1,71	,951	,360
A participação em desportos	velas-sj	10	1,40	,843	,267
	pdl-sm	7	1,14	,378	,143
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	10	1,60	,966	,306
	pdl-sm	7	1,57	,787	,297
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	10	1,60	,843	,267
	pdl-sm	7	1,57	,787	,297
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	10	1,90	,994	,314
	pdl-sm	7	1,86	,690	,261
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	10	1,40	,843	,267
	pdl-sm	7	1,14	,378	,143
Uma imagem corporal favorável não é	velas-sj	10	3,00	,000	,000
	pdl-sm	7	2,29	,951	,360
Uma imagem corporal favorável é muito	velas-sj	10	1,10	,316	,100
	pdl-sm	7	2,29	,951	,360
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	10	2,30	,675	,213
	pdl-sm	7	1,43	,787	,297
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	10	1,00	,000	,000
	pdl-sm	7	1,71	,756	,286
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	10	2,90	,316	,100
	pdl-sm	7	3,00	,000	,000
somaqic	velas-sj	10	47,40	9,119	2,884
	pdl-sm	7	42,86	3,976	1,503

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

Independent Samples Test ^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	,098	,759	-4,26	15	,676	-,200	,469	-1,200	,800
	Equal variances not assumed			-4,19	12,320	,682	-,200	,477	-1,236	,836
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	1,017	,329	,319	15	,754	,157	,492	-,892	1,206
	Equal variances not assumed			,312	12,006	,760	,157	,503	-,939	1,254
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,071	,794	,323	15	,751	,129	,399	-,721	,978
	Equal variances not assumed			,325	13,453	,750	,129	,395	-,722	,980
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	,003	,954	-4,24	15	,678	-,171	,405	-1,034	,691
	Equal variances not assumed			-4,29	13,646	,674	-,171	,399	-1,030	,687
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	,277	,607	-8,01	15	,436	-,386	,482	-1,412	,641
	Equal variances not assumed			-8,08	13,446	,433	-,386	,478	-1,414	,643
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	1,041	,324	-,065	15	,949	-,029	,443	-,973	,915
	Equal variances not assumed			-,067	14,546	,947	-,029	,426	-,940	,883
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	,898	,358	,091	15	,929	,043	,472	-,963	1,049
	Equal variances not assumed			,093	13,882	,928	,043	,463	-,951	1,037
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	3,603	,077	,343	15	,736	,157	,458	-,819	1,133
	Equal variances not assumed			,327	10,777	,750	,157	,481	-,903	1,218
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	,116	,739	,506	15	,620	,186	,367	-,597	,968
	Equal variances not assumed			,503	12,859	,623	,186	,369	-,612	,984
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	,277	,607	,801	15	,436	,386	,482	-,641	1,412
	Equal variances not assumed			,808	13,446	,433	,386	,478	-,643	1,414
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	3,517	,080	,750	15	,465	,257	,343	-,473	,988
	Equal variances not assumed			,850	13,268	,410	,257	,303	-,395	,909
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	1,041	,324	,065	15	,949	,029	,443	-,915	,973
	Equal variances not assumed			,067	14,546	,947	,029	,426	-,883	,940
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,142	,711	,071	15	,945	,029	,405	-,834	,891
	Equal variances not assumed			,072	13,646	,944	,029	,399	-,830	,887
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	5,255	,037	,098	15	,923	,043	,436	-,887	,973
	Equal variances not assumed			,105	14,996	,918	,043	,409	-,828	,914
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	3,517	,080	,750	15	,465	,257	,343	-,473	,988
	Equal variances not assumed			,850	13,268	,410	,257	,303	-,395	,909
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	53,884	,000	2,409	15	,029	,714	,296	,082	1,346
	Equal variances not assumed			1,987	6,000	,094	,714	,360	-,165	1,594
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	18,666	,001	-3,704	15	,002	-1,186	,320	-1,868	-,503
	Equal variances not assumed			-3,177	6,937	,016	-1,186	,373	-2,070	-,302
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,082	,778	2,450	15	,027	,871	,356	,113	1,630
	Equal variances not assumed			2,381	11,703	,035	,871	,366	,072	1,671
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	28,772	,000	-3,032	15	,008	-,714	,236	-1,216	-,212
	Equal variances not assumed			-2,500	6,000	,047	-,714	,286	-1,413	-,015
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	3,474	,082	-,828	15	,420	-,100	,121	-,357	,157
	Equal variances not assumed			-1,000	9,000	,343	-,100	,100	-,326	,126
somaqic	Equal variances assumed	15,487	,001	1,229	15	,238	4,543	3,695	-3,333	12,418
	Equal variances not assumed			1,397	13,103	,186	4,543	3,252	-2,477	11,562

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

ANEXO XXVI – T-test em função da variável Ilha e IMC para as Dimensões de todos os questionários

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	20	1,7200	,53666	,12000
	pdl-sm	23	1,6174	,38097	,07944
Autodepreciação	velas-sj	20	3,0900	,64718	,14471
	pdl-sm	23	3,1565	,67677	,14112
Condiçãofísica	velas-sj	20	2,4625	,72218	,16148
	pdl-sm	23	2,5000	,71906	,14993
Aparenciáfísica	velas-sj	20	2,4500	,30992	,06930
	pdl-sm	23	2,4348	,50687	,10569
Forçafísica	velas-sj	20	2,5750	,50719	,11341
	pdl-sm	23	2,5109	,71302	,14868
Factor1	velas-sj	20	2,7000	,41295	,09234
	pdl-sm	23	3,1217	,69997	,14595
Factor2	velas-sj	20	2,3000	,52622	,11767
	pdl-sm	23	2,1118	,54816	,11430
Sentimentospositivos	velas-sj	20	1,5000	,37836	,08460
	pdl-sm	23	1,6739	,36334	,07576
Sentimentosnegativos	velas-sj	20	2,3200	,37781	,08448
	pdl-sm	23	2,2261	,35319	,07365

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Independent Samples^a Test

		Levene's Test for Equality of Variance		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	3,911	,055	,730	41	,470	,10261	,14056	-,18125	,38647
	Equal variances not assumed			,713	33,710	,481	,10261	,14391	-,18995	,39516
Autodepreciação	Equal variances assumed	,072	,789	-,328	41	,745	-,06652	,20278	-,47604	,34299
	Equal variances not assumed			-,329	40,605	,744	-,06652	,20213	-,47485	,34181
Condição física	Equal variances assumed	,577	,452	-,170	41	,866	-,03750	,22029	-,48238	,40738
	Equal variances not assumed			-,170	40,125	,866	-,03750	,22036	-,48282	,40782
Aparência física	Equal variances assumed	2,012	,164	,117	41	,908	,01522	,13057	-,24847	,27890
	Equal variances not assumed			,120	37,053	,905	,01522	,12638	-,24085	,27128
Força física	Equal variances assumed	1,250	,270	,335	41	,739	,06413	,19143	-,32246	,45072
	Equal variances not assumed			,343	39,547	,733	,06413	,18699	-,31393	,44219
Factor1	Equal variances assumed	3,301	,077	-2,359	41	,023	-,42174	,17878	-,78280	-,06068
	Equal variances not assumed			-2,442	36,386	,020	-,42174	,17271	-,77188	-,07159
Factor2	Equal variances assumed	,340	,563	1,144	41	,259	,18820	,16452	-,14406	,52045
	Equal variances not assumed			1,147	40,574	,258	,18820	,16404	-,14319	,51959
Sentimentospos	Equal variances assumed	,341	,563	-1,536	41	,132	-,17391	,11324	-,40261	,05478
	Equal variances not assumed			-1,531	39,663	,134	-,17391	,11357	-,40350	,05568
Sentimentosneg	Equal variances assumed	,757	,389	,842	41	,405	,09391	,11154	-,13134	,31916
	Equal variances not assumed			,838	39,266	,407	,09391	,11207	-,13273	,32055

a. Classificação do IMC = Normal (18,5 - 25)

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	10	1,8800	,49171	,15549
	pdl-sm	7	1,6000	,28284	,10690
Autodepreciação	velas-sj	10	3,1600	,57194	,18086
	pdl-sm	7	3,2286	,33523	,12671
Condiçãofísica	velas-sj	10	2,8250	,55340	,17500
	pdl-sm	7	2,5000	,70711	,26726
Aparenciafísica	velas-sj	10	2,7250	,39878	,12611
	pdl-sm	7	2,3571	,49701	,18785
Forçafísica	velas-sj	10	2,3000	,56273	,17795
	pdl-sm	7	2,1071	,31810	,12023
Factor1	velas-sj	10	2,5200	,62681	,19821
	pdl-sm	7	3,0571	,47208	,17843
Factor2	velas-sj	10	2,6857	,80193	,25359
	pdl-sm	7	2,3265	,54532	,20611
Sentimentospositivos	velas-sj	10	1,5700	,64127	,20279
	pdl-sm	7	1,7286	,38607	,14592
Sentimentosnegativos	velas-sj	10	2,2200	,44672	,14126
	pdl-sm	7	2,0143	,27343	,10335

a. Classificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

Independent Samples^a Test

		Levene's Test for Equality of Variance		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	,895	,359	1,350	15	,197	,28000	,20737	,16200	,72200
	Equal variances not assumed			1,484	14,620	,159	,28000	,18870	,12311	,68311
Autodepreciação	Equal variances assumed	3,534	,080	-,283	15	,781	-,06857	,24204	,58446	,44732
	Equal variances not assumed			-,311	14,693	,761	-,06857	,22083	,54011	,40297
Condiçãofísica	Equal variances assumed	,566	,463	1,065	15	,304	,32500	,30528	,32569	,97569
	Equal variances not assumed			1,017	10,911	,331	,32500	,31946	,37882	,02882
Aparenciáfísica	Equal variances assumed	,169	,687	1,694	15	,111	,36786	,21718	,09506	,83078
	Equal variances not assumed			1,626	11,121	,132	,36786	,22626	,12947	,86519
Forçafísica	Equal variances assumed	1,622	,222	,815	15	,428	,19286	,23659	,31141	,69713
	Equal variances not assumed			,898	14,546	,384	,19286	,21476	,26614	,65186
Factor1	Equal variances assumed	,507	,487	-1,912	15	,075	-,53714	,28089	,13584	,06156
	Equal variances not assumed			-2,014	14,860	,062	-,53714	,26669	,10606	,03177
Factor2	Equal variances assumed	2,624	,126	1,026	15	,321	,35918	,35013	,38711	,10548
	Equal variances not assumed			1,099	15,000	,289	,35918	,32679	,33735	,05572
Sentimentospos:	Equal variances assumed	2,974	,105	-,581	15	,570	-,15857	,27276	,73995	,42281
	Equal variances not assumed			-,635	14,787	,535	-,15857	,24983	,69174	,37460
Sentimentosneg:	Equal variances assumed	5,776	,030	1,079	15	,298	,20571	,19063	,20061	,61204
	Equal variances not assumed			1,175	14,837	,258	,20571	,17503	,16771	,57914

^aClassificação do IMC = Excesso de peso (25 - 30)

ANEXO XXVII – T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório da EAE

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	14	1,93	,616	,165
	pdl-sm	11	1,45	,522	,157
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	velas-sj	14	1,79	,426	,114
	pdl-sm	11	1,82	,874	,263
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que	velas-sj	14	3,21	,699	,187
	pdl-sm	11	3,18	,874	,263
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a	velas-sj	14	1,79	,426	,114
	pdl-sm	11	1,36	,505	,152
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	14	3,00	,784	,210
	pdl-sm	11	3,09	,944	,285
Eu tomo uma atitude positiva perante mim	velas-sj	14	2,07	,730	,195
	pdl-sm	11	1,73	,647	,195
No geral,estou satisfeito(a) comigo	velas-sj	14	2,21	,579	,155
	pdl-sm	11	1,91	,539	,163
Gostava de ter mais respeito por mim	velas-sj	14	2,64	,633	,169
	pdl-sm	11	2,91	1,044	,315
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	14	2,64	,633	,169
	pdl-sm	11	3,00	1,000	,302
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	14	2,57	,646	,173
	pdl-sm	11	2,82	,982	,296
somateae	velas-sj	14	29,29	4,874	1,303
	pdl-sm	11	31,36	5,163	1,557

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variance		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
sinto que sou 1pe: de valor, pelo menc plano de igualdade os outros	,497	,488	2,039	23	,053	,474	,232	-,007	,955
			2,081	22,827	,049	,474	,228	,003	,945
Sinto que tenho 1b número de qualidac	2,095	,161	-,122	23	,904	-,032	,266	-,582	,517
			-,113	13,712	,912	-,032	,287	-,649	,584
Em termos gerais e inclinado(a) a senti sou um(a) falhado(a)	1,350	,257	,103	23	,919	,032	,314	-,618	,683
			,101	18,912	,921	,032	,323	-,644	,709
Estou apto(a) para coisas tão bem con maioria das pessoa	2,348	,139	2,269	23	,033	,422	,186	,037	,807
			2,222	19,603	,038	,422	,190	,025	,819
Sinto que não tenho muito de que me or	,152	,701	-,263	23	,795	-,091	,345	-,806	,624
			-,257	19,404	,800	-,091	,353	-,830	,648
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	,000	,992	1,229	23	,232	,344	,280	-,235	,923
			1,248	22,613	,225	,344	,276	-,227	,915
No geral,estou satisfeito(a) comig mesmo(a)	,613	,442	1,348	23	,191	,305	,226	-,163	,774
			1,360	22,265	,188	,305	,224	-,160	,770
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	2,977	,098	-,789	23	,438	-,266	,337	-,964	,432
			-,745	15,610	,468	-,266	,358	-1,026	,493
Sinto-me por vezes	,855	,365	-1,090	23	,287	-,357	,328	-1,035	,321
			-1,033	16,069	,317	-,357	,346	-1,090	,376
Por vezes penso q sou nada bom(a)	1,551	,226	-,757	23	,457	-,247	,326	-,921	,428
			-,720	16,498	,482	-,247	,343	-,971	,478
somateae	,201	,658	-1,031	23	,313	-2,078	2,015	-6,247	2,091
			-1,024	20,992	,318	-2,078	2,030	-6,299	2,143

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinto que sou 1 pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	velas-sj	16	1,44	,512	,128
	pdl-sm	19	1,37	,496	,114
Sinto que tenho 1 bom número de qualidades	velas-sj	16	1,56	,512	,128
	pdl-sm	19	1,68	,478	,110
Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que	velas-sj	16	3,31	,602	,151
	pdl-sm	19	3,58	,507	,116
Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a	velas-sj	16	1,56	,512	,128
	pdl-sm	19	1,42	,507	,116
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	velas-sj	16	3,31	,793	,198
	pdl-sm	19	3,47	,612	,140
Eu tomo uma atitude positiva perante mim	velas-sj	16	1,75	,683	,171
	pdl-sm	19	1,68	,478	,110
No geral,estou satisfeito(a) comigo	velas-sj	16	1,75	,683	,171
	pdl-sm	19	1,79	,419	,096
Gostava de ter mais respeito por mim	velas-sj	16	3,31	,602	,151
	pdl-sm	19	3,11	,809	,186
Sinto-me por vezes inútil	velas-sj	16	3,44	,727	,182
	pdl-sm	19	3,16	,765	,175
Por vezes penso que não sou nada bom(a)	velas-sj	16	3,50	,632	,158
	pdl-sm	19	3,05	,705	,162
somateae	velas-sj	16	33,81	4,888	1,222
	pdl-sm	19	33,32	3,528	,809

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variance		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
sinto que sou 1pes de valor, pelo men plano de igualdade os outros	,560	,459	,405	33	,688	,069	,171	-,278	,417
			,403	31,601	,689	,069	,171	-,280	,418
Sinto que tenho 1b número de qualida	1,671	,205	-,727	33	,473	-,122	,168	-,463	,219
			-,722	31,104	,476	-,122	,169	-,465	,222
Em termos gerais € inclinado(a) a senti sou um(a) falhado(,174	,679	-1,422	33	,165	-,266	,187	-,648	,115
			-1,400	29,506	,172	-,266	,190	-,655	,122
Estou apto(a) para coisas tão bem cor maioria das pesso	,035	,853	,818	33	,419	,141	,173	-,210	,493
			,817	31,882	,420	,141	,173	-,211	,494
Sinto que não tenho muito de que me o	,142	,708	-,679	33	,502	-,161	,238	-,644	,322
			-,663	27,948	,512	-,161	,243	-,659	,337
Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	1,953	,172	,334	33	,740	,066	,197	-,335	,466
			,324	26,191	,748	,066	,203	-,351	,483
No geral,estou satisfeito(a) comigo mesmo(a)	5,065	,031	-,210	33	,835	-,039	,188	-,422	,344
			-,201	23,997	,842	-,039	,196	-,444	,365
Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a)	1,255	,271	,845	33	,404	,207	,245	-,292	,706
			,867	32,559	,392	,207	,239	-,279	,694
Sinto-me por vezes	,009	,924	1,102	33	,279	,280	,254	-,237	,796
			1,107	32,473	,277	,280	,253	-,235	,794
Por vezes penso que sou nada bom(a)	,227	,637	1,959	33	,059	,447	,228	-,017	,912
			1,978	32,846	,056	,447	,226	-,013	,908
somateae	5,813	,022	,348	33	,730	,497	1,426	-2,404	3,397
			,339	26,758	,737	,497	1,466	-2,512	3,506

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

ANEXO XVIII - T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório do PSPP

Group Statistics^a

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	14	2,64	,929	,248
	pdl-sm	11	2,45	1,036	,312
pspp3	velas-sj	14	2,71	,726	,194
	pdl-sm	11	2,27	1,009	,304
pspp4	velas-sj	14	2,36	,633	,169
	pdl-sm	11	2,36	,924	,279
pspp8	velas-sj	14	2,21	,579	,155
	pdl-sm	11	2,73	1,191	,359
pspp9	velas-sj	14	2,36	,745	,199
	pdl-sm	11	2,27	1,104	,333
pspp11	velas-sj	14	2,43	,646	,173
	pdl-sm	11	2,64	1,027	,310
pspp14	velas-sj	14	2,50	,519	,139
	pdl-sm	11	2,09	,944	,285
pspp17	velas-sj	14	3,14	,770	,206
	pdl-sm	11	3,00	1,095	,330
pspp18	velas-sj	14	2,93	,616	,165
	pdl-sm	11	2,27	1,009	,304
pspp21	velas-sj	14	3,00	,784	,210
	pdl-sm	11	2,27	,786	,237
pspp24	velas-sj	14	2,64	,497	,133
	pdl-sm	11	2,55	,820	,247
pspp28	velas-sj	14	2,93	,616	,165
	pdl-sm	11	2,36	,505	,152
smtpspp	velas-sj	14	31,86	2,656	,710
	pdl-sm	11	29,27	2,970	,895

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Independent Samples Test

		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
pspp1	Equal variances assumed	,149	,703	,479	23	,637	,188	,394	-,626	1,002
	Equal variances not assumed			,472	20,373	,642	,188	,399	-,643	1,019
pspp3	Equal variances assumed	1,898	,182	1,273	23	,216	,442	,347	-,276	1,159
	Equal variances not assumed			1,224	17,560	,237	,442	,361	-,318	1,201
pspp4	Equal variances assumed	2,360	,138	-,021	23	,984	-,006	,312	-,651	,638
	Equal variances not assumed			-,020	16,961	,984	-,006	,326	-,695	,682
pspp8	Equal variances assumed	11,280	,003	-1,418	23	,170	-,513	,362	-1,261	,235
	Equal variances not assumed			-1,312	13,695	,211	-,513	,391	-1,353	,327
pspp9	Equal variances assumed	2,151	,156	,228	23	,822	,084	,370	-,681	,850
	Equal variances not assumed			,218	16,786	,830	,084	,388	-,735	,903
pspp11	Equal variances assumed	2,553	,124	-,619	23	,542	-,208	,336	-,902	,487
	Equal variances not assumed			-,586	15,999	,566	-,208	,355	-,959	,544
pspp14	Equal variances assumed	1,160	,293	1,382	23	,180	,409	,296	-,203	1,021
	Equal variances not assumed			1,292	14,676	,216	,409	,317	-,267	1,085
pspp17	Equal variances assumed	2,322	,141	,383	23	,705	,143	,373	-,629	,915
	Equal variances not assumed			,367	17,274	,718	,143	,389	-,677	,963
pspp18	Equal variances assumed	5,527	,028	2,008	23	,057	,656	,327	-,020	1,331
	Equal variances not assumed			1,896	15,675	,077	,656	,346	-,079	1,390
pspp21	Equal variances assumed	,001	,973	2,299	23	,031	,727	,316	,073	1,382
	Equal variances not assumed			2,298	21,597	,032	,727	,316	,070	1,384
pspp24	Equal variances assumed	3,491	,075	,368	23	,716	,097	,265	-,451	,645
	Equal variances not assumed			,347	15,608	,733	,097	,281	-,499	,694
pspp28	Equal variances assumed	,205	,655	2,460	23	,022	,565	,230	,090	1,040
	Equal variances not assumed			2,521	22,937	,019	,565	,224	,101	1,029
smtpspp	Equal variances assumed	,298	,590	2,294	23	,031	2,584	1,127	,253	4,915
	Equal variances not assumed			2,262	20,341	,035	2,584	1,143	,204	4,965

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	velas-sj	16	2,13	1,088	,272
	pdl-sm	19	2,05	,848	,195
pspp3	velas-sj	16	2,25	,577	,144
	pdl-sm	19	2,21	,855	,196
pspp4	velas-sj	16	2,50	,894	,224
	pdl-sm	19	2,53	,841	,193
pspp8	velas-sj	16	2,75	,577	,144
	pdl-sm	19	2,42	1,017	,233
pspp9	velas-sj	16	2,56	,512	,128
	pdl-sm	19	2,32	,885	,203
pspp11	velas-sj	16	2,44	,629	,157
	pdl-sm	19	2,42	1,071	,246
pspp14	velas-sj	16	2,44	,964	,241
	pdl-sm	19	2,26	,991	,227
pspp17	velas-sj	16	2,63	,500	,125
	pdl-sm	19	2,79	,976	,224
pspp18	velas-sj	16	2,38	,500	,125
	pdl-sm	19	2,42	,838	,192
pspp21	velas-sj	16	2,38	1,025	,256
	pdl-sm	19	2,53	1,020	,234
pspp24	velas-sj	16	2,50	,516	,129
	pdl-sm	19	2,79	,918	,211
pspp28	velas-sj	16	2,25	,683	,171
	pdl-sm	19	2,63	,831	,191
smtpspp	velas-sj	16	29,19	2,738	,684
	pdl-sm	19	29,37	4,139	,950

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

Independent Samples Test

		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
pspp1	Equal variances assumed	1,497	,230	,221	33	,826	,072	,327	-,593	,738
	Equal variances not assumed			,216	28,142	,830	,072	,334	-,612	,757
pspp3	Equal variances assumed	2,405	,130	,157	33	,876	,039	,252	-,473	,552
	Equal variances not assumed			,162	31,639	,872	,039	,244	-,457	,536
pspp4	Equal variances assumed	,059	,809	-,090	33	,929	-,026	,294	-,624	,571
	Equal variances not assumed			-,089	31,229	,930	-,026	,295	-,629	,576
pspp8	Equal variances assumed	10,335	,003	1,146	33	,260	,329	,287	-,255	,913
	Equal variances not assumed			1,199	29,264	,240	,329	,274	-,232	,890
pspp9	Equal variances assumed	3,180	,084	,983	33	,333	,247	,251	-,264	,757
	Equal variances not assumed			1,028	29,556	,313	,247	,240	-,244	,737
pspp11	Equal variances assumed	7,193	,011	,054	33	,957	,016	,304	-,603	,636
	Equal variances not assumed			,056	29,781	,955	,016	,292	-,579	,612
pspp14	Equal variances assumed	,030	,864	,525	33	,603	,174	,332	-,501	,850
	Equal variances not assumed			,526	32,279	,602	,174	,331	-,500	,849
pspp17	Equal variances assumed	5,487	,025	-,609	33	,547	-,164	,270	-,714	,385
	Equal variances not assumed			-,641	27,730	,527	-,164	,257	-,690	,361
pspp18	Equal variances assumed	4,178	,049	-,193	33	,848	-,046	,239	-,532	,440
	Equal variances not assumed			-,201	30,007	,842	-,046	,229	-,514	,422
pspp21	Equal variances assumed	,004	,949	-,436	33	,666	-,151	,347	-,857	,554
	Equal variances not assumed			-,436	31,946	,666	-,151	,347	-,858	,556
pspp24	Equal variances assumed	2,238	,144	-1,120	33	,271	-,289	,259	-,815	,237
	Equal variances not assumed			-1,172	29,138	,251	-,289	,247	-,794	,216
pspp28	Equal variances assumed	,649	,426	-1,466	33	,152	-,382	,260	-,911	,148
	Equal variances not assumed			-1,491	32,989	,145	-,382	,256	-,902	,139
smtpspp	Equal variances assumed	,498	,486	-,149	33	,882	-,181	1,212	-2,646	2,284
	Equal variances not assumed			-,155	31,393	,878	-,181	1,171	-2,567	2,205

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

ANEXO XXIX - T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório do SPAS

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortável com a aparência do meu físico	velas-sj	14	2,57	,938	,251
	pdl-sm	11	3,00	,894	,270
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	14	2,71	,914	,244
	pdl-sm	11	3,36	1,206	,364
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu	velas-sj	14	2,71	,726	,194
	pdl-sm	11	2,00	,775	,234
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	14	2,79	,699	,187
	pdl-sm	11	2,18	1,079	,325
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	14	2,36	,842	,225
	pdl-sm	11	3,27	,786	,237
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	14	2,21	1,051	,281
	pdl-sm	11	1,91	1,136	,343
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	14	2,93	,730	,195
	pdl-sm	11	3,00	,894	,270
Estou confortável com a aparência que o meu	velas-sj	14	2,57	,938	,251
	pdl-sm	11	3,00	,775	,234
Ficaria desconfortável, em saber que os outros	velas-sj	14	2,79	,893	,239
	pdl-sm	11	3,09	,944	,285
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	14	2,64	1,008	,269
	pdl-sm	11	2,55	,934	,282
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	14	1,86	,949	,254
	pdl-sm	11	2,91	,831	,251
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	14	2,43	1,089	,291
	pdl-sm	11	2,09	,944	,285
somteafs	velas-sj	14	30,57	4,751	1,270
	pdl-sm	11	32,36	2,873	,866

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Independent Samples T Test

		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
Estou confortável com a aparência do meu físico	Equal variances assumed	,969	,335	-1,157	23	,259	-,429	,370	-1,195	,337
	Equal variances not assumed			-1,164	22,068	,257	-,429	,368	-1,192	,335
Nunca me preocupo e não uso roupas que me façam parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variances assumed	1,225	,280	-1,534	23	,139	-,649	,423	-1,525	,227
	Equal variances not assumed			-1,482	18,207	,155	-,649	,438	-1,569	,270
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	Equal variances assumed	,001	,977	2,371	23	,026	,714	,301	,091	1,337
	Equal variances not assumed			2,352	20,911	,029	,714	,304	,083	1,346
Às vezes preocupo-me com o que outras pessoas pensam negativamente sobre o meu físico	Equal variances assumed	4,523	,044	1,695	23	,104	,604	,356	-,133	1,341
	Equal variances not assumed			1,610	16,325	,127	,604	,375	-,190	1,398
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	Equal variances assumed	,039	,844	-2,777	23	,011	-,916	,330	-1,598	-,234
	Equal variances not assumed			-2,801	22,246	,010	-,916	,327	-1,593	-,238
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variances assumed	,464	,503	,696	23	,494	,305	,439	-,602	1,213
	Equal variances not assumed			,689	20,750	,498	,305	,443	-,617	1,227
Na presença de outras pessoas preocupo-me com o meu físico	Equal variances assumed	,004	,950	-,220	23	,828	-,071	,325	-,743	,600
	Equal variances not assumed			-,215	19,169	,832	-,071	,333	-,768	,625
Estou confortável com a aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variances assumed	1,307	,265	-1,222	23	,234	-,429	,351	-1,154	,297
	Equal variances not assumed			-1,251	22,916	,224	-,429	,343	-1,137	,280
Ficaria desconfortável em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	Equal variances assumed	,297	,591	-,828	23	,416	-,305	,369	-1,068	,458
	Equal variances not assumed			-,822	21,011	,420	-,305	,371	-1,077	,467
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variances assumed	,813	,377	,248	23	,807	,097	,394	-,717	,911
	Equal variances not assumed			,250	22,307	,805	,097	,390	-,710	,905
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	Equal variances assumed	,856	,364	-2,901	23	,008	-1,052	,363	-1,802	-,302
	Equal variances not assumed			-2,950	22,678	,007	-1,052	,357	-1,790	-,314
Quando estou de fato de banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variances assumed	1,390	,250	,815	23	,424	,338	,414	-,520	1,195
	Equal variances not assumed			,829	22,732	,416	,338	,407	-,505	1,180
Sinto-me inseguro(a)	Equal variances assumed	3,524	,073	-1,100	23	,283	-1,792	1,629	-5,162	1,578
	Equal variances not assumed			-1,166	21,783	,256	-1,792	1,537	-4,982	1,397

a. Grupo etário = Até aos 25 anos

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estou confortavel com a aparencia do meu físico	velas-sj	16	3,13	,342	,085
	pdl-sm	19	3,26	,872	,200
Nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	velas-sj	16	2,50	,894	,224
	pdl-sm	19	2,89	,937	,215
Desejava não ser tão rigido(a) com o meu	velas-sj	16	2,88	,342	,085
	pdl-sm	19	2,05	,911	,209
Às vezes preocupo-me, que outras pessoas	velas-sj	16	2,44	,727	,182
	pdl-sm	19	1,79	,787	,181
Quando me olho ao espelho sinto-me bem	velas-sj	16	2,94	,574	,143
	pdl-sm	19	3,32	1,057	,242
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos	velas-sj	16	1,88	,885	,221
	pdl-sm	19	1,68	,749	,172
Na presença de outros, preocupo-me com o meu	velas-sj	16	2,13	,719	,180
	pdl-sm	19	2,37	1,065	,244
Estou confortavel com a aparência que o meu	velas-sj	16	3,00	,516	,129
	pdl-sm	19	3,05	,848	,195
Ficaria desconfortavel, em saber que os outros	velas-sj	16	2,19	,834	,209
	pdl-sm	19	2,32	1,108	,254
Quando tenho que mostrar o meu físico aos	velas-sj	16	2,00	,730	,183
	pdl-sm	19	2,37	1,116	,256
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os	velas-sj	16	2,63	,885	,221
	pdl-sm	19	3,00	1,106	,254
Quando estou de fato de banho, sinto-me	velas-sj	16	2,19	,750	,188
	pdl-sm	19	1,58	,769	,176
somteafs	velas-sj	16	29,88	3,096	,774
	pdl-sm	19	29,68	4,485	1,029

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

Independent Samples Test

		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
Estou confortável com aparência do meu físico	Equal variance assumed	10,003	,003	-,595	33	,556	-,138	,232	-,610	,334
	Equal variance not assumed			-,635	24,194	,531	-,138	,217	-,587	,311
Nunca me preocupo e usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso	Equal variance assumed	,177	,676	-1,268	33	,214	-,395	,311	-1,028	,239
	Equal variance not assumed			-1,273	32,441	,212	-,395	,310	-1,026	,237
Desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura	Equal variance assumed	10,325	,003	3,407	33	,002	,822	,241	,331	1,313
	Equal variance not assumed			3,642	23,715	,001	,822	,226	,356	1,289
As vezes preocupo-me que outras pessoas pensem negativamente sobre o meu pelasso	Equal variance assumed	,068	,795	2,511	33	,017	,648	,258	,123	1,173
	Equal variance not assumed			2,528	32,685	,016	,648	,256	,126	1,170
Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico	Equal variance assumed	10,531	,003	-1,280	33	,210	-,378	,296	-,980	,223
	Equal variance not assumed			-1,343	28,600	,190	-,378	,282	-,955	,198
O meu físico faz-me sentir nervoso(a) em certos contextos sociais	Equal variance assumed	,880	,355	,691	33	,494	,191	,276	-,371	,753
	Equal variance not assumed			,681	29,588	,501	,191	,280	-,382	,763
Na presença de outros preocupo-me com o meu físico	Equal variance assumed	2,664	,112	-,776	33	,443	-,243	,314	-,881	,394
	Equal variance not assumed			-,803	31,632	,428	-,243	,303	-,862	,375
Estou confortável com aparência que o meu corpo tem para os outros	Equal variance assumed	1,665	,206	-,216	33	,830	-,053	,243	-,547	,442
	Equal variance not assumed			-,225	30,292	,823	-,053	,234	-,529	,424
Ficaria desconfortável em saber que os outros estão a avaliar o meu físico	Equal variance assumed	3,465	,072	-,381	33	,706	-,128	,337	-,814	,557
	Equal variance not assumed			-,390	32,640	,699	-,128	,329	-,798	,541
Quando tenho que mostrar o meu físico aos outros, sou uma pessoa tímida	Equal variance assumed	8,768	,006	-1,131	33	,266	-,368	,326	-1,031	,294
	Equal variance not assumed			-1,172	31,260	,250	-,368	,314	-1,010	,273
Normalmente sinto-me relaxado(a) quando os outros estão a olhar para o meu físico	Equal variance assumed	,363	,551	-1,093	33	,282	-,375	,343	-1,073	,323
	Equal variance not assumed			-1,114	32,933	,273	-,375	,337	-1,060	,310
Quando estou de fato no banho, sinto-me nervoso(a) com a forma do meu corpo	Equal variance assumed	,232	,633	2,359	33	,024	,609	,258	,084	1,133
	Equal variance not assumed			2,364	32,245	,024	,609	,257	,084	1,133
somete a	Equal variance assumed	1,185	,284	,144	33	,887	,191	1,328	-2,512	2,894
	Equal variance not assumed			,148	31,882	,883	,191	1,288	-2,432	2,814

a. Grupo etário = Dos 26 aos 30 anos

ANEXO XXX - T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para os itens e somatório do QIC

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	14	1,86	,949	,254
	pdl-sm	11	1,73	,905	,273
Sou demasiado pesado	velas-sj	14	2,14	,770	,206
	pdl-sm	11	2,64	,674	,203
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	14	1,86	,663	,177
	pdl-sm	11	1,45	,522	,157
Desejava ser mais alto	velas-sj	14	1,29	,611	,163
	pdl-sm	11	1,82	,874	,263
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	14	2,29	,825	,221
	pdl-sm	11	1,73	,786	,237
Acho que as minhas coxas sao demasiado	velas-sj	14	2,43	,938	,251
	pdl-sm	11	2,55	,820	,247
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	14	2,14	,663	,177
	pdl-sm	11	1,73	,647	,195
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	14	2,14	,864	,231
	pdl-sm	11	2,55	,820	,247
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	14	2,21	,699	,187
	pdl-sm	11	2,09	,539	,163
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	14	2,36	,929	,248
	pdl-sm	11	2,18	,874	,263
A participação em desportos	velas-sj	14	1,43	,756	,202
	pdl-sm	11	1,27	,467	,141
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	14	1,57	,938	,251
	pdl-sm	11	2,36	,924	,279
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	14	2,21	,893	,239
	pdl-sm	11	2,27	,905	,273
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	14	1,50	,855	,228
	pdl-sm	11	1,64	,809	,244
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	14	1,43	,756	,202
	pdl-sm	11	1,45	,522	,157
Uma imagem corporal favoravel não é	velas-sj	14	3,00	,000	,000
	pdl-sm	11	2,18	,751	,226
Uma imagem corporal favoravel é muito	velas-sj	14	1,07	,267	,071
	pdl-sm	11	1,55	,688	,207
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	14	2,36	,745	,199
	pdl-sm	11	1,27	,467	,141
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	14	1,14	,535	,143
	pdl-sm	11	2,09	,831	,251
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	14	2,64	,745	,199
	pdl-sm	11	2,36	,809	,244
somaqic	velas-sj	14	43,57	6,711	1,793
	pdl-sm	11	42,18	8,010	2,415

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Independent Samples Test ^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	,214	,648	,347	23	,732	,130	,375	-,645	,905
	Equal variances not assumed			,349	22,078	,731	,130	,372	-,642	,902
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	,250	,622	-1,678	23	,107	-,494	,294	-1,102	,115
	Equal variances not assumed			-1,706	22,680	,102	-,494	,289	-1,092	,105
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,002	,963	1,649	23	,113	,403	,244	-,102	,908
	Equal variances not assumed			1,698	22,996	,103	,403	,237	-,088	,893
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	3,434	,077	-1,793	23	,086	-,532	,297	-1,147	,082
	Equal variances not assumed			-1,718	17,210	,104	-,532	,310	-1,186	,121
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	,130	,722	1,714	23	,100	,558	,326	-,116	1,232
	Equal variances not assumed			1,725	22,081	,099	,558	,324	-,113	1,230
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	,849	,366	-,327	23	,747	-,117	,358	-,857	,624
	Equal variances not assumed			-,332	22,683	,743	-,117	,352	-,846	,612
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	,063	,805	1,572	23	,129	,416	,264	-,131	,962
	Equal variances not assumed			1,577	21,866	,129	,416	,263	-,131	,962
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	,188	,669	-1,182	23	,249	-,403	,341	-1,107	,302
	Equal variances not assumed			-1,190	22,115	,247	-,403	,338	-1,104	,299
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	2,062	,164	,482	23	,634	,123	,256	-,406	,652
	Equal variances not assumed			,498	22,999	,623	,123	,248	-,389	,636
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	,303	,587	,481	23	,635	,175	,365	-,579	,930
	Equal variances not assumed			,484	22,185	,633	,175	,362	-,575	,926
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	2,501	,127	,598	23	,555	,156	,260	-,383	,695
	Equal variances not assumed			,633	21,962	,533	,156	,246	-,355	,667
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	,002	,967	-2,110	23	,046	-,792	,375	-1,569	-,015
	Equal variances not assumed			-2,114	21,762	,046	-,792	,375	-1,570	-,014
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,003	,958	-,162	23	,873	-,058	,362	-,807	,690
	Equal variances not assumed			-,161	21,482	,873	-,058	,362	-,811	,694
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	,016	,901	-,405	23	,689	-,136	,337	-,833	,560
	Equal variances not assumed			-,408	22,136	,687	-,136	,334	-,829	,557
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	,871	,360	-,097	23	,924	-,026	,268	-,580	,528
	Equal variances not assumed			-,101	22,701	,920	-,026	,256	-,556	,504
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	28,805	,000	4,102	23	,000	,818	,199	,406	1,231
	Equal variances not assumed			3,614	10,000	,005	,818	,226	,314	1,323
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	19,999	,000	-2,373	23	,026	-,474	,200	-,887	-,061
	Equal variances not assumed			-2,162	12,381	,051	-,474	,219	-,950	,002
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	4,568	,043	4,211	23	,000	1,084	,258	,552	1,617
	Equal variances not assumed			4,447	22,078	,000	1,084	,244	,579	1,590
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	4,597	,043	-3,462	23	,002	-,948	,274	-1,515	-,382
	Equal variances not assumed			-3,286	16,236	,005	-,948	,288	-1,559	-,337
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	,619	,439	,896	23	,380	,279	,312	-,365	,924
	Equal variances not assumed			,887	20,696	,385	,279	,315	-,376	,935
somaqic	Equal variances assumed	,558	,463	,472	23	,641	1,390	2,943	-4,698	7,478
	Equal variances not assumed			,462	19,507	,649	1,390	3,008	-4,896	7,675

a. Grupo etário = Até aos 25 anos

Group Statistics^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
O meu peso é apropriado para a minha altura	velas-sj	16	1,25	,447	,112
	pdl-sm	19	1,53	,841	,193
Sou demasiado pesado	velas-sj	16	2,94	,250	,063
	pdl-sm	19	2,53	,841	,193
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	velas-sj	16	1,38	,619	,155
	pdl-sm	19	1,53	,697	,160
Desejava ser mais alto	velas-sj	16	1,94	,998	,249
	pdl-sm	19	1,79	,787	,181
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	velas-sj	16	1,25	,447	,112
	pdl-sm	19	1,68	,885	,203
Acho que as minhas coxas sao demasiado	velas-sj	16	2,69	,704	,176
	pdl-sm	19	2,63	,684	,157
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro,	velas-sj	16	1,38	,500	,125
	pdl-sm	19	1,58	,607	,139
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	velas-sj	16	2,50	,816	,204
	pdl-sm	19	2,42	,838	,192
Estou confiante que quando as pessoas	velas-sj	16	1,50	,516	,129
	pdl-sm	19	1,89	,658	,151
Seria mais feliz com a minha imagem corporal,	velas-sj	16	2,44	,892	,223
	pdl-sm	19	2,05	,970	,223
A participação em desportos	velas-sj	16	1,13	,342	,085
	pdl-sm	19	1,26	,562	,129
Desejava poder perder algum peso	velas-sj	16	2,19	,981	,245
	pdl-sm	19	2,21	,918	,211
Vigio a minha dieta cuidadosamente	velas-sj	16	1,56	,814	,203
	pdl-sm	19	1,89	,875	,201
Desejava ser mais musculado(a)	velas-sj	16	1,63	,957	,239
	pdl-sm	19	1,79	,631	,145
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	velas-sj	16	1,31	,602	,151
	pdl-sm	19	1,37	,597	,137
Uma imagem corporal favoravel não é	velas-sj	16	3,00	,000	,000
	pdl-sm	19	2,16	,765	,175
Uma imagem corporal favoravel é muito	velas-sj	16	1,25	,683	,171
	pdl-sm	19	2,11	,737	,169
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser	velas-sj	16	2,13	,806	,202
	pdl-sm	19	1,68	,820	,188
Os atletas têm corpos com melhor aparência	velas-sj	16	1,13	,342	,085
	pdl-sm	19	1,74	,806	,185
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco	velas-sj	16	2,69	,704	,176
	pdl-sm	19	2,63	,684	,157
somaqic	velas-sj	16	49,19	9,189	2,297
	pdl-sm	19	43,95	5,671	1,301

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

Independent Samples Test ^a

		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
O meu peso é apropriado para a minha altura	Equal variances assumed	9,407	,004	-1,179	33	,247	-,276	,234	-,753	,200
	Equal variances not assumed			-1,239	28,287	,226	-,276	,223	-,733	,180
Sou demasiado pesado	Equal variances assumed	23,048	,000	1,883	33	,069	,411	,218	-,033	,856
	Equal variances not assumed			2,027	21,688	,055	,411	,203	-,010	,832
Sinto-me bem em relação a minha imagem corporal	Equal variances assumed	,794	,379	-6,73	33	,506	-,151	,225	-,609	,306
	Equal variances not assumed			-6,80	32,885	,501	-,151	,222	-,604	,301
Desejava ser mais alto	Equal variances assumed	5,863	,021	,491	33	,627	,148	,302	-,466	,762
	Equal variances not assumed			,481	28,355	,634	,148	,308	-,483	,779
Estou satisfeito(a) com o meu peso actual	Equal variances assumed	17,031	,000	-1,777	33	,085	-,434	,244	-,931	,063
	Equal variances not assumed			-1,873	27,530	,072	-,434	,232	-,909	,041
Acho que as minhas coxas são demasiado gordas	Equal variances assumed	,058	,812	,238	33	,814	,056	,235	-,423	,534
	Equal variances not assumed			,237	31,654	,814	,056	,236	-,425	,536
Quando me olho ao espelho de corpo inteiro, fico satisfeito(a) com o que vejo	Equal variances assumed	1,584	,217	-1,072	33	,292	-,204	,190	-,591	,183
	Equal variances not assumed			-1,090	32,991	,284	-,204	,187	-,585	,177
Tenho demasiada gordura à volta da cintura	Equal variances assumed	,112	,740	,281	33	,780	,079	,281	-,493	,651
	Equal variances not assumed			,282	32,257	,780	,079	,280	-,492	,650
Estou confiante que quando as pessoas olham para mim, ficam favoravelmente	Equal variances assumed	,068	,796	-1,946	33	,060	-,395	,203	-,807	,018
	Equal variances not assumed			-1,988	32,864	,055	-,395	,199	-,799	,009
Seria mais feliz com a minha imagem corporal, se pudesse redistribuir a minha gordura corporal	Equal variances assumed	1,101	,302	1,212	33	,234	,385	,317	-,261	1,031
	Equal variances not assumed			1,221	32,716	,231	,385	,315	-,256	1,026
A participação em desportos proporcionou-me uma imagem corporal	Equal variances assumed	3,275	,079	-,858	33	,397	-,138	,161	-,466	,189
	Equal variances not assumed			-,893	30,267	,379	-,138	,155	-,454	,178
Desejava poder perder algum peso	Equal variances assumed	,636	,431	-,072	33	,943	-,023	,321	-,677	,631
	Equal variances not assumed			-,071	31,153	,944	-,023	,323	-,682	,636
Vigio a minha dieta cuidadosamente	Equal variances assumed	,144	,706	-1,155	33	,256	-,332	,288	-,918	,253
	Equal variances not assumed			-1,162	32,643	,254	-,332	,286	-,914	,250
Desejava ser mais musculado(a)	Equal variances assumed	8,541	,006	-6,09	33	,547	-,164	,270	-,714	,385
	Equal variances not assumed			-,588	25,163	,562	-,164	,280	-,740	,411
Praticar desporto deu-me "um bom corpo"	Equal variances assumed	,102	,751	-,275	33	,785	-,056	,203	-,470	,358
	Equal variances not assumed			-,275	31,904	,785	-,056	,204	-,471	,359
Uma imagem corporal favorável não é importante	Equal variances assumed	34,369	,000	4,394	33	,000	,842	,192	,452	1,232
	Equal variances not assumed			4,800	18,000	,000	,842	,175	,474	1,211
Uma imagem corporal favorável é muito importante	Equal variances assumed	,609	,441	-3,534	33	,001	-,855	,242	-,1,348	-,363
	Equal variances not assumed			-3,558	32,669	,001	-,855	,240	-,1,345	-,366
Ter excesso de peso, não tem nada a ver com ser bem sucedido	Equal variances assumed	,230	,635	1,596	33	,120	,441	,276	-,121	1,003
	Equal variances not assumed			1,599	32,173	,120	,441	,276	-,121	1,002
Os atletas têm corpos com melhor aparência dos que não são atletas	Equal variances assumed	19,310	,000	-2,826	33	,008	-,612	,216	-,1,052	-,171
	Equal variances not assumed			-3,005	25,130	,006	-,612	,204	-,1,031	-,193
Nasce-se com um tipo de corpo base, que pouco pode ser alterado	Equal variances assumed	,058	,812	,238	33	,814	,056	,235	-,423	,534
	Equal variances not assumed			,237	31,654	,814	,056	,236	-,425	,536
somaqic	Equal variances assumed	5,410	,026	2,065	33	,047	5,240	2,537	,078	10,402
	Equal variances not assumed			1,985	24,101	,059	5,240	2,640	-,207	10,688

a. Grupo etário = Dos 26 aos 30 anos

ANEXO XXXI - T-test em função da variável Ilha e Grupo Etário para as Dimensões de todos os questionários–

Group Statistics ^a

Ilha a qual pertence o inquerido		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	14	1,9571	,46528	,12435
	pdl-sm	11	1,6545	,39080	,11783
Autodepreciação	velas-sj	14	2,8143	,54612	,14596
	pdl-sm	11	3,0000	,78994	,23817
Condiçãofísica	velas-sj	14	2,8036	,59790	,15980
	pdl-sm	11	2,5909	,74391	,22430
Aparenciafísica	velas-sj	14	2,6964	,31284	,08361
	pdl-sm	11	2,4091	,42239	,12735
Forçafísica	velas-sj	14	2,4643	,47895	,12801
	pdl-sm	11	2,3182	,67167	,20252
Factor1	velas-sj	14	2,4143	,57893	,15473
	pdl-sm	11	3,1091	,37271	,11237
Factor2	velas-sj	14	2,6429	,72139	,19280
	pdl-sm	11	2,4026	,48997	,14773
Sentimentospositivos	velas-sj	14	1,7643	,48928	,13077
	pdl-sm	11	1,7364	,41297	,12452
Sentimentosnegativos	velas-sj	14	2,1429	,39167	,10468
	pdl-sm	11	2,1545	,44128	,13305

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Independent Samples Test ^a

		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	,062	,805	1,729	23	,097	,30260	,17505	-,05953	,66472
	Equal variances not assumed			1,766	22,863	,091	,30260	,17131	-,05190	,65710
Autodepreciação	Equal variances assumed	1,656	,211	-,695	23	,494	-,18571	,26722	-,73851	,36708
	Equal variances not assumed			-,665	17,069	,515	-,18571	,27934	-,77489	,40346
Condiçãofísica	Equal variances assumed	,283	,600	,793	23	,436	,21266	,26807	-,34188	,76721
	Equal variances not assumed			,772	18,968	,450	,21266	,27540	-,36382	,78914
Aparenciafísica	Equal variances assumed	1,342	,259	1,956	23	,063	,28734	,14688	-,01650	,59117
	Equal variances not assumed			1,886	17,918	,076	,28734	,15235	-,03284	,60751
Forçafísica	Equal variances assumed	,617	,440	,635	23	,532	,14610	,22998	-,32964	,62185
	Equal variances not assumed			,610	17,445	,550	,14610	,23958	-,35838	,65059
Factor1	Equal variances assumed	1,368	,254	-3,450	23	,002	-,69481	,20139	-1,11141	-,27820
	Equal variances not assumed			-3,633	22,275	,001	-,69481	,19123	-1,09111	-,29850
Factor2	Equal variances assumed	2,200	,152	,945	23	,355	,24026	,25435	-,28591	,76643
	Equal variances not assumed			,989	22,613	,333	,24026	,24289	-,26268	,74320
Sentimentospositivos	Equal variances assumed	,201	,658	,151	23	,881	,02792	,18440	-,35354	,40938
	Equal variances not assumed			,155	22,846	,878	,02792	,18057	-,34575	,40159
Sentimentosnegativos	Equal variances assumed	,223	,641	-,070	23	,945	-,01169	,16679	-,35673	,33335
	Equal variances not assumed			-,069	20,245	,946	-,01169	,16929	-,36455	,34118

a. Grupo etario = Até aos 25 anos

Group Statistics ^a

	Ilha a qual pertence o inquerido	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	velas-sj	16	1,6125	,52393	,13098
	pdl-sm	19	1,5895	,34302	,07869
Autodepreciação	velas-sj	16	3,3750	,56036	,14009
	pdl-sm	19	3,2737	,47240	,10838
Condiçãofísica	velas-sj	16	2,3906	,71279	,17820
	pdl-sm	19	2,4474	,69512	,15947
Aparenciafísica	velas-sj	16	2,4063	,35208	,08802
	pdl-sm	19	2,4211	,54679	,12544
Força física	velas-sj	16	2,5000	,59161	,14790
	pdl-sm	19	2,4737	,66612	,15282
Factor1	velas-sj	16	2,8375	,29411	,07353
	pdl-sm	19	3,1053	,77278	,17729
Factor2	velas-sj	16	2,2411	,52091	,13023
	pdl-sm	19	2,0226	,53930	,12372
Sentimentos positivos	velas-sj	16	1,3125	,34809	,08702
	pdl-sm	19	1,6579	,33881	,07773
Sentimentos negativos	velas-sj	16	2,4125	,36856	,09214
	pdl-sm	19	2,1895	,28654	,06574

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

Independent Samples Test

		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
Autoconfiança	Equal variances assumed	12,684	,001	,156	33	,877	,02303	,14749	-,27705	,32310
	Equal variances not assumed			,151	25,062	,881	,02303	,15280	-,29164	,33769
Autodepreciação	Equal variances assumed	,967	,333	,581	33	,565	,10132	,17449	-,25369	,45632
	Equal variances not assumed			,572	29,517	,572	,10132	,17712	-,26065	,46328
Condiçãofísica	Equal variances assumed	,687	,413	-,238	33	,813	-,05674	,23861	-,54219	,42870
	Equal variances not assumed			-,237	31,702	,814	-,05674	,23913	-,54402	,43054
Aparenciafísica	Equal variances assumed	1,747	,195	-,093	33	,926	-,01480	,15894	-,33817	,30857
	Equal variances not assumed			-,097	31,054	,924	-,01480	,15324	-,32732	,29771
Força física	Equal variances assumed	,000	,991	,122	33	,903	,02632	,21490	-,41090	,46353
	Equal variances not assumed			,124	32,888	,902	,02632	,21267	-,40642	,45905
Factor1	Equal variances assumed	8,613	,006	-1,306	33	,201	-,26776	,20501	-,68486	,14934
	Equal variances not assumed			-1,395	23,877	,176	-,26776	,19193	-,66400	,12847
Factor2	Equal variances assumed	,122	,729	1,213	33	,234	,21852	,18018	-,14806	,58509
	Equal variances not assumed			1,216	32,342	,233	,21852	,17963	-,14723	,58426
Sentimentos positivos	Equal variances assumed	,010	,921	-2,967	33	,006	-,34539	,11640	-,58222	-,10857
	Equal variances not assumed			-2,960	31,679	,006	-,34539	,11668	-,58316	-,10763
Sentimentos negativos	Equal variances assumed	1,566	,220	2,014	33	,052	,22303	,11075	-,00229	,44834
	Equal variances not assumed			1,970	28,092	,059	,22303	,11319	-,00879	,45484

a. Grupo etario = Dos 26 aos 30 anos

ANEXO XXXII – Estatística descritiva das variáveis dependentes da amostra

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	60	16	50	29,20	8,238
Valid N (listwise)	60				

Descriptive Statistics

Ilha a qual pertence		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
velas-sj	Idade	30	16	50	29,87	9,790
	Valid N (listwise)	30				
pdl-sm	Idade	30	19	47	28,53	6,426
	Valid N (listwise)	30				

Sexo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Masculino	32	53,3	53,3	53,3
	Feminino	28	46,7	46,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Ilha a qual pertence o inquerido * Sexo Crosstabulation

Count

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Ilha a qual pertence	velas-sj	14	16	30
o inquerido	pdl-sm	18	12	30
Total		32	28	60

Grupo etario

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Até aos 25 anos	25	41,7	41,7	41,7
	Dos 26 aos 30 anos	13	21,7	21,7	63,3
	Dos 31 aos 35 anos	9	15,0	15,0	78,3
	Dos 36 aos 40 anos	8	13,3	13,3	91,7
	Dos 41 aos 45 anos	2	3,3	3,3	95,0
	Mais de 46 anos	3	5,0	5,0	100,0
	Total		60	100,0	100,0

Grupo etario

Ilha a qual pertence o inquerido			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
velas-sj	Valid	Até aos 25 anos	14	46,7	46,7	46,7
		Dos 26 aos 30 anos	4	13,3	13,3	60,0
		Dos 31 aos 35 anos	3	10,0	10,0	70,0
		Dos 36 aos 40 anos	5	16,7	16,7	86,7
		Dos 41 aos 45 anos	2	6,7	6,7	93,3
		Mais de 46 anos	2	6,7	6,7	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
pdl-sm	Valid	Até aos 25 anos	11	36,7	36,7	36,7
		Dos 26 aos 30 anos	9	30,0	30,0	66,7
		Dos 31 aos 35 anos	6	20,0	20,0	86,7
		Dos 36 aos 40 anos	3	10,0	10,0	96,7
		Mais de 46 anos	1	3,3	3,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

Grupo etario

Ilha a qual pertence o inquerido			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
velas-sj	Valid	Até aos 25 anos	14	46,7	46,7	46,7
		Dos 26 aos 30 anos	16	53,3	53,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
pdl-sm	Valid	Até aos 25 anos	11	36,7	36,7	36,7
		Dos 26 aos 30 anos	19	63,3	63,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

Quais?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cardio fitness	7	11,7	11,7	11,7
	Aeróbica/step	5	8,3	8,3	20,0
	Aerobica/Cardio	4	6,7	6,7	26,7
	Musculação	15	25,0	25,0	51,7
	Musculação/cardio	14	23,3	23,3	75,0
	Aerobica	5	8,3	8,3	83,3
	Dança	1	1,7	1,7	85,0
	Squash	2	3,3	3,3	88,3
	Manutenção	2	3,3	3,3	91,7
	Natação	5	8,3	8,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Classificação do IMC^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (18,5 - 25)	20	66,7	66,7	66,7
	Excesso de peso (25 - 30)	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

a. Ilha a qual pertence o inquerido = velas-sj

Classificação do IMC^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (18,5 - 25)	23	76,7	76,7	76,7
	Excesso de peso (25 - 30)	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

a. Ilha a qual pertence o inquerido = pdl-sm