

*Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto
E Educação Física pela Faculdade de Ciências do
Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra, realizada no âmbito do Seminário "Auto-
estima, autopercepções físicas, Ansiedade físico-
social e Imagem corporal em alunos de actividades
físicas tipo fitness", do ano lectivo 2005/2006*

Coordenador: Prof. Dr. José Pedro Ferreira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

AGRADECIMENTOS

Este trabalho representa o culminar de uma longa etapa. Na realização do mesmo, contei com a ajuda e com o apoio de várias pessoas, e não poderia deixar de expressar o meu reconhecimento e agradecimentos.

À Mestre Cristina Senra, pela amizade, disponibilidade e acompanhamento prestados ao longo desta difícil etapa...!

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pela disponibilidade e coordenação demonstradas.

A todos aqueles que possibilitaram a obtenção da amostra, tornando possível a concretização deste estudo.

Aos meus colegas de Seminário, por todo o apoio e colaboração prestados ao longo deste ano.

Aos meus colegas de estágio por todo o apoio e cooperação.

Aos meus colegas e amigos de curso, nunca vos esquecerei!

À minha família, por todo o amor e apoio demonstrados e por estarem sempre presentes, aconteça o que acontecer!

RESUMO

Objectivo do estudo: avaliar a Auto-estima, as Auto-percepções físicas, a Ansiedade físico-social e a Imagem Corporal em participantes de actividades físicas tipo fitness.

Metodologia: amostra constituída por 363 indivíduos ($n = 363$), sendo que 276 indivíduos são do sexo feminino e 87 do sexo masculino. As idades destes indivíduos situam-se entre 18 e os 68 anos, sendo que a média de idades é de 29,87 anos, no entanto a maior parte da amostra, quer feminina (40,9%, $N=113$) quer masculina (42,5%, $N=37$) tem *até 25 anos*.

Os instrumentos de medida utilizados foram: a Escala da Auto-estima de Rosenberg (1965), o *Physical Self-perception Profile (PSPPp)* de Fox e Corbin (1990) – versão portuguesa adaptada por Fonseca, Fox e Almeida (1995), Escala da Ansiedade Físico-Social: EAFS (Hart, et al (1989) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al, (2006) e o Questionário de Imagem Corporal (Huddy (1993) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al, (2006).

No que diz respeito ao tratamento estatístico, utilizámos na estatística descritiva a média, o desvio padrão e a distribuição de frequências e na estatística inferencial, recorremos à análise da variância – teste T de Student.

Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos concluir que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-estima, as Auto-percepções físicas, a Ansiedade físico-social e a Imagem corporal e o género, a faixa etária, a duração semanal de treino fitness e o estado civil; quanto ao IMC revelaram-se diferenças estatisticamente significativas para as variáveis dependentes as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal. Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-estima e o IMC.

Sugestões: uma das sugestões que propomos para futuros estudos nesta área é um estudo da massa gorda através da bioimpedância de forma a perceber a quantidade de massa gorda e magra que o indivíduo possui ou, de um estudo antropométrico recorrendo às pregas subcutâneas, devido à limitação do índice de massa corporal (IMC).

ABSTRACT

Purpose of the study: to evaluate the Self-esteem, Physical Self-perceptions, Social Physique-anxiety and Body Image in fitness type physical activity participants.

Method: sample constituted by 363 individuals (n= 363) participants, in which 276 were females and 87 were males. They ranged in age between 18 and 68 years, and the average of ages is of 29,87 years. Most of our participants were aged *until 25 years*: 40,9% of females and 42,5% of males.

The measures instruments we used were: Rosenberg Self-Esteem Scale (1965), Fox and Corbin's *Physical Self-perception Profile (PSPPp)* (1990) – portuguese version adapted by Fonseca, Fox e Almeida (1995), Hart, et al's Social-physique Anxiety Scale (1989) – adaptation and translation to portuguese by Cristina Senra et al, (2006) and the Huddy's Body-image Questionnaire (1993) – adaptation and translation to portuguese by Cristina Senra et al, (2006).

Considering the statistical treatment, we used the descriptive statistic mean, standard deviation and frequencies and inferential statistic, analysing the variance, Student t-test.

The results obtained after the statistical treatment allowed to conclude us that exist statistically significant differences among the Self-esteem, the physical Self-perceptions, the Social-physique Anxiety and the Body-image and gender, age groups, the weekly duration of fitness training and the marital status; for IMC statistically significant differences were revealed for the dependent variables the Self-perceptions, the Social-physique Anxiety and the Body-image. Didn't exist statistically significant differences between the Self-esteem and IMC.

Suggestions: one of the suggestions that propose for futures studies in this area is a study of the body-fat mass through the form bio-impedance to notice the amount of fat and thin mass that the individual possesses or, of a study antropometric falling back upon the subcutaneous pleats, due to the limitation of the body mass index (IMC).

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO.....	iii
ABSTRACT	iv
LISTA DE FIGURAS	vii
LISTA DE TABELAS	viii
LISTA DE ANEXOS	x
INTRODUÇÃO	1
1.1 Enquadramento do Estudo.....	1
1.2 Importância do Estudo.....	2
1.3 Definição de Objectivos	2
1.4 Definição de Hipóteses.....	3
1.5 Estrutura do Trabalho	5
CAPÍTULO II	6
REVISÃO DA LITERATURA	6
2.1 Considerações teóricas e metodológicas e torno do auto-conceito	6
2.1.1 Aspectos históricos e origens do Auto-conceito	6
2.1.2 Auto-conceito	6
2.1.3 Conteúdo e estrutura do Auto-conceito	7
2.1.4 Auto-conceito físico	8
2.1.4 Importância do exercício físico no desenvolvimento do auto-conceito	10
2.1.5 Ansiedade e auto-conceito físico.....	13
2.2 Autopercepção Física	15
2.3 Auto-estima	15
2.3.1 Definição de auto-estima.....	16
2.4 Imagem corporal.....	18
2.4.1 Definição do constructo.....	18
2.4.2 Imagem corporal associada ao auto-conceito de aparência física	19
2.5 O Instrutor de Fitness, o participante e auto-percepções.....	21
2.6 Género	23
CAPÍTULO III	25
METODOLOGIA.....	25
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	25
3.2 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	25
3.3 DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO	31
3.4 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO/PROCEDIMENTOS FUNCIONAIS	32
3.5 ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS	33
CAPÍTULO IV	34
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	34
4.1 INTRODUÇÃO.....	34
4.2 Características da amostra	34
4.2.1 Género	34

4.2.2 Idade	34
4.2.3 Duração Semanal de treino Fitness	35
4.2.4 Estado Civil	35
4.3 Género e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal	37
Género e Auto-estima	37
Género e Autopercepção Física	37
Género e Ansiedade Físico-social	37
Género e Imagem Corporal	38
4.4 Faixa etária e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal	38
Faixa etária e Auto-estima	38
Faixa etária e Autopercepção Física	39
Faixa etária e Ansiedade Físico-social	39
Faixa etária e Imagem Corporal	40
4.5 Duração Semanal de Treino Fitness e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal	41
Duração Semanal de Treino Fitness e Auto-estima	41
Duração Semanal de Treino Fitness e Autopercepção Física	41
Duração Semanal de Treino Fitness e Ansiedade Físico-social	41
Duração Semanal de treino Fitness e Imagem Corporal	42
4. 6 Estado civil e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal	42
Estado civil e Auto-estima	43
Estado civil e Autopercepção física	43
Estado Civil e Ansiedade físico-social	43
Estado Civil e Imagem Corporal	44
4.6 Índice de massa corporal e Auto-estima, Autopercepção física, Ansiedade físico-social e Imagem Corporal	45
Índice de massa corporal e Auto-estima	45
Índice de massa corporal e Autopercepção Física	45
Índice de massa corporal e Ansiedade físico-social	46
Índice de Massa Corporal e Imagem Corporal	46
CAPÍTULO V	47
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	47
5.1 INTRODUÇÃO	47
CAPÍTULO VI	57
CONCLUSÕES / LIMITAÇÕES / RECOMENDAÇÕES	57
6.1 LIMITAÇÕES	57
6.2 RECOMENDAÇÕES	57
6.3 CONCLUSÕES	58
CAPÍTULO VII	60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Modelo Hierárquico Multidimensional do Autoconceito (adaptado de Shavelson, Hubner e Stanton, 1976 e Fox, 1988)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência e Percentagem da amostra

Tabela 2 – Frequência e Percentagens dos Intervalos de idades da amostra, para os diferentes géneros

Tabela 3 - Frequência e Percentagens do Horário Semanal de Fitness da amostra, para os diferentes géneros

Tabela 4 – Frequência e Percentagens do Estado Civil da amostra, para os diferentes géneros

Tabela 5 – Frequência e Percentagens da Escala de IMC da amostra, para os diferentes géneros

Tabela 6 – Diferenças e comparação na auto-estima para ambos os géneros

Tabela 7 - Diferenças e comparação nas auto-percepções físicas para ambos os géneros

Tabela 8 - Diferenças e comparação nas dimensões de ansiedade físico-social para ambos os sexos

Tabela 9 - Diferenças e comparação na imagem corporal para ambos os sexos

Tabela 10 - Diferenças e comparação na auto-estima, para ambos os sexos, nas faixas etárias

Tabela 11 – Diferenças e comparação na autopercepção física, para ambos os géneros, nos diferentes intervalos de Idade

Tabela 12 - Diferenças e comparação na Ansiedade Físico-social, para ambos os sexos, nos diferentes intervalos de Idade

Tabela 13 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para ambos os sexos,

nos diferentes intervalos de Idade

Tabela 14 - Diferenças e comparação na Auto-estima, para ambos os géneros, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

Tabela 15 - Diferenças e comparação na Autopercepção física, em ambos os géneros, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

Tabela 16 - Diferenças e comparação na ansiedade físico-social, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

Tabela 17 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para os diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness, em ambos os géneros

Tabela 18 - Diferenças e comparação na auto-estima, para os diferentes estados civis, em ambos os géneros

Tabela 19 - Diferenças e comparação nas auto-percepções físicas, para os diferentes estados civis, em ambos os géneros

Tabela 20 - Diferenças e comparação na ansiedade físico-social, para os diferentes estados civis, em ambos os sexos

Tabela 21 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para os diferentes estados civis em ambos os géneros

Tabela 22 - Diferenças e comparação nas Auto-percepções físicas, para a Escala de IMC, em ambos os sexos

Tabela 23 - Diferenças e comparação na Ansiedade físico-social, para a Escala de IMC, em ambos os sexos

Tabela 24 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para a Escala de IMC, em ambos os sexos

LISTA DE ANEXOS

- Anexo 2:* Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável género
- Anexo 3:* Teste t total de Auto-estima em função da variável género
- Anexo 4:* Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável faixa etária
- Anexo 5:* Teste t total de Auto-estima em função da variável Intervalo de Idades
- Anexo 6:* Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável Duração semanal de treino fitness
- Anexo 7:* Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável Estado Civil
- Anexo 8:* Teste t total de Auto-estima em função da variável Estado Civil
- Anexo 9:* Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável Escala de IMC
- Anexo 10:* Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável género
- Anexo 11:* Teste t total de Auto-percepções físicas em função da variável género
- Anexo 12:* Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável faixa etária
- Anexo 13:* Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável duração semanal de treino fitness
- Anexo 14:* Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável estado civil
- Anexo 15:* Teste t total de Auto-percepções físicas em função da variável estado civil
- Anexo 16:* Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável Escala de IMC
- Anexo 17:* Teste t total de Auto-percepções físicas em função da escala de IMC
- Anexo 18:* Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável género
- Anexo 19:* Teste t total e de dimensões de Ansiedade Físico-social em função da variável faixa etária
- Anexo 20:* Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável duração semanal de treino fitness
- Anexo 21:* Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável estado civil
- Anexo 22:* Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável género
- Anexo 23:* Teste t total de Imagem corporal em função da variável género

Anexo 24: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável faixa etária

Anexo 25: Teste t total de Imagem corporal em função da variável duração semanal de treino fitness

Anexo 26: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável duração semanal de treino fitness

Anexo 27: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável estado civil

Anexo 28: Teste t total de Imagem corporal em função da variável estado civil

Anexo 29: Teste t de somatório de Imagem Corporal em função da variável escala de IMC

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 Enquadramento do Estudo

É fundamental, para a explicação do comportamento do ser humano, compreender as suas auto-percepções, o modo como vêm o seu próprio corpo.

O corpo constitui uma fonte indisputável e inevitável de emoções humanas, sentimentos e estados de medo, ansiedade, vergonha, culpa, orgulho, estima e harmonia (Bullington, 1999).

O modo como vemos o nosso corpo, o auto-conceito físico, tornou-se o maior componente da nossa auto-expressão e interação com o mundo, e parece ser a chave para a compreensão do auto-conceito geral (Fox, 1997).

Hoje em dia, o corpo e o *eu* estão relacionados com tudo em nosso redor, e mais importante, o nosso *eu* está relacionado com o nosso próprio corpo, competências físicas e competências relacionadas com o físico. Nesta relação tão próxima e inevitável, a actividade física e o exercício físico regular desempenham um papel muito importante (Lindwall, 2004).

Aqueles que praticam desporto ou exercício físico geralmente têm um grande nível de auto-percepções relativamente ao físico (Fox, 2000). No entanto, apesar de a prática de desporto estar associada a um nível mais elevado de bem-estar é impossível determinar o grau em que as auto-percepções positivas acerca do corpo são *determinantes* ou *produto* da prática do desporto e exercício físico.

O fenómeno do fitness é um produto das sociedades industrializadas, existindo preocupações de saúde e um aumento da importância do “corpo”. Assim, relacionado com a imagem corporal, surge a satisfação/insatisfação em cada indivíduo.

É então fundamental que compreendamos a influência de todos estes aspectos reflectida em cada um de nós, e especificamente para a população em estudo, os praticantes de *fitness*.

1.2 Importância do Estudo

Parece evidente que o exercício provoca alterações positivas na forma como as pessoas se auto-percepcionam, no entanto a questão de quais os mecanismos que a provocam, e de que forma essa relação se processa continua por responder (Fox, 1997).

O presente estudo justifica-se, pois segundo Fonseca (2002) “apesar de parecer consensual associar à prática regular de actividade física diversos benefícios de natureza psicológica, a investigação no domínio das auto-percepções físicas pode considerar-se ainda como insuficiente.”

A pertinência deste estudo prende-se com a pouca investigação científica existente, neste campo, a nível de participantes em actividades físicas tipo *fitness*.

Este trabalho visa compreender de que modo o *fitness* interfere no modo como o indivíduo se vê a si próprio, nos participantes em classes de *fitness*. Outro objectivo deste estudo é determinar as auto-percepções físicas, auto-estima e auto-conceito físico entre os participantes em classes de *fitness*, verificando as diferenças ou semelhanças existentes entre sexos.

1.3 Definição de Objectivos

Os objectivos deste estudo são verificar de que forma as nossas variáveis independentes: género, a faixa etária., a duração semanal de treino *fitness*, o estado civil e a escala de IMC, influenciam as variáveis dependentes: Auto-estima (medida pela *Escala de Rosenberg*), a Autopercepção Física (*PSPP*), a Ansiedade Físico-social (*EAFS*) e a Imagem Corporal (*Questionário de Imagem Corporal*).

1.4 Definição de Hipóteses

Em função dos objectivos enunciados podemos definir as seguintes hipóteses:

H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, em função da variável género.

H2 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável género.

H3 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável género.

H4 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável género.

H5 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, em função da variável faixa etária.

H6 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável faixa etária.

H7 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável faixa etária.

H8 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável faixa etária.

H9 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, em função da variável duração semanal de treino *fitness*.

H10 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável duração semanal de treino *fitness*.

H11 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável duração semanal de treino *fitness*.

H12 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável duração semanal de treino *fitness*.

H13 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, em função da variável estado civil.

H14 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável estado civil.

H15 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável estado civil.

H16 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável estado civil.

H17 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, em função da variável escala IMC.

H18 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável escala IMC.

H19 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável escala IMC.

H20 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável escala IMC.

1.5 Estrutura do Trabalho

Este estudo de investigação encontra-se estruturado ao longo de 7 capítulos.

O capítulo I é composto pela introdução, enquadramento do estudo, importância do estudo, bem como pelos objectivos e hipóteses. O capítulo II é a Revisão da Literatura, o qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura existente relacionada com o nosso estudo. No capítulo III será apresentada a Metodologia, constituído pela caracterização da amostra, instrumentos de avaliação, apresentação das variáveis dependentes e independentes, procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados recolhidos.

No que se refere ao capítulo IV será a Apresentação dos Resultados, através da análise estatística descritiva e inferencial. No capítulo V será apresentada a Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos com os estudos referenciados na revisão da literatura. No capítulo VI, serão apresentadas as conclusões do estudo, bem como identifica algumas limitações na concretização deste e sugere recomendações para estudos futuros. Por último, no capítulo VII serão referenciadas as Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Considerações teóricas e metodológicas e torno do auto-conceito

2.1.1 Aspectos históricos e origens do Auto-conceito

Segundo Lindwall (2004), as raízes do auto-conceito podem ser encontradas na Grécia Antiga, espelhada na famosa inscrição do templo de Apolo em Delphi: “gnoti sauton” (conhece-te a ti mesmo). No entanto, investigadores como Baumeister (1987) afirmaram que o conceito ocidental do “eu” deveria provavelmente ser visto como um fenómeno moderadamente moderno. A perspectiva científica moderna do auto-conceito iniciou-se com o trabalho de William James (1890), Cooley (1902) e Mead (1925, 1934).

2.1.2 Auto-conceito

Shavelson *et. al* (1976) definem o auto-conceito como “a percepção de uma pessoa acerca de si mesmo”.

Investigadores definem o *eu* como um sistema complexo. Pode ser visto como uma construção cognitiva com um significado partilhado entre os membros de uma determinada cultura (Wood & Wood, 1999). Esta perspectiva é partilhada por Murphy (1974) “o indivíduo como conhecido pelo indivíduo”.

Muitas pessoas olham para si mesmas como um espelho ou através dos olhos de outros, e não como o que eles vêem (Lindwall, 2004).

Segundo Harter (1996), “os investigadores que descrevem o auto-conceito simplesmente em função da idade, género, raça ou grupo social estão a errar o próprio processo através do qual ele é construído”.

De acordo com Leary (1992), a auto-apresentação é a selecção e omissão dos aspectos do *eu* por um indivíduo, para criar a impressão desejada nos outros, e para evitar que estes criem uma impressão indesejada.

Hoje em dia, o corpo e o *eu* estão relacionados com tudo em nosso redor, e mais importante, o nosso *eu* está relacionado com o nosso próprio corpo, competências físicas e competências relacionadas com o físico. Nesta relação tão próxima e

inevitável, a actividade física e o exercício físico regular desempenham um papel muito importante (Lindwall, 2004).

O auto-conceito desempenha um papel vital (Damásio, 1999). É visto como um *out-come* altamente valioso, é uma variável que afecta saúde e sucesso e como um poderoso informador e preditor da acção humana. O auto-conceito permanece como um dos fenómenos mais investigados nas ciências sociais (Harter, 1996).

O auto-conceito está no epicentro dos trabalhos teóricos e terapêuticos da psicologia moderna, desde os psicanalistas (Freud, 1923/1960) até à terapia cognitiva behaviorista e terapia Rogeriana (Beck, 1976; Rogers, 1951). O auto-conceito é um constructo que ultrapassa os limites da ciência comum e uniu psicólogos, sociólogos, antropologistas, filósofos e teólogos na procura do conhecimento.

2.1.3 Conteúdo e estrutura do Auto-conceito

Um dos primeiros teóricos, William James (1890) distinguiu três constituintes do *eu*: material, social e espiritual. No entanto, James, bem como Mead, também avançou uma noção unidimensional do auto-conceito. Consequentemente, aquando do interesse crescente do auto-conceito nas décadas de 60 e 70, o constructo foi visto inicialmente como unidimensional. Apesar disso, Lindwall (2004) refere que o conceito foi mais tarde descrito como multidimensional, inicialmente por Epstein (1973) e Coopersmith (1967). Muitos modelos multidimensionais foram propostos nos últimos 20 anos, no entanto o modelo do auto-conceito que conquistou mais suporte empírico foi o modelo multidimensional de Shavelson, Hubner e Stanton (1976), ver figura 1.

Baseados na alegada natureza hierárquica e multifacetada do auto-conceito, os autores acima referidos apresentaram um modelo com aspectos específicos do *eu* na base e um auto-conceito global e estável no topo. (Lindwall, 2004).

O auto-conceito é uma estrutura hierárquica, que se divide em Auto-conceito Académico e Auto-conceito Não Académico. O Auto-conceito Académico divide-se nas diferentes disciplinas e saberes, que por sua vez se sub-dividem em áreas específicas dentro de cada matéria. O Auto-conceito Não Académico divide-se em Auto-conceito social, emocional e físico. De acordo com o modelo, o auto-conceito global situado no topo é supostamente mais estável ao longo do tempo, em termos de mudança (Lindwall, 2004). Autores como Amorose (2001) Kowalski *et al.*, (2003) tecem no entanto uma

crítica a este modelo, afirmando que o auto-conceito geral situado no topo da hierarquia não é tão estável que os auto-conceitos nos níveis inferiores como as auto-avaliações físicas.

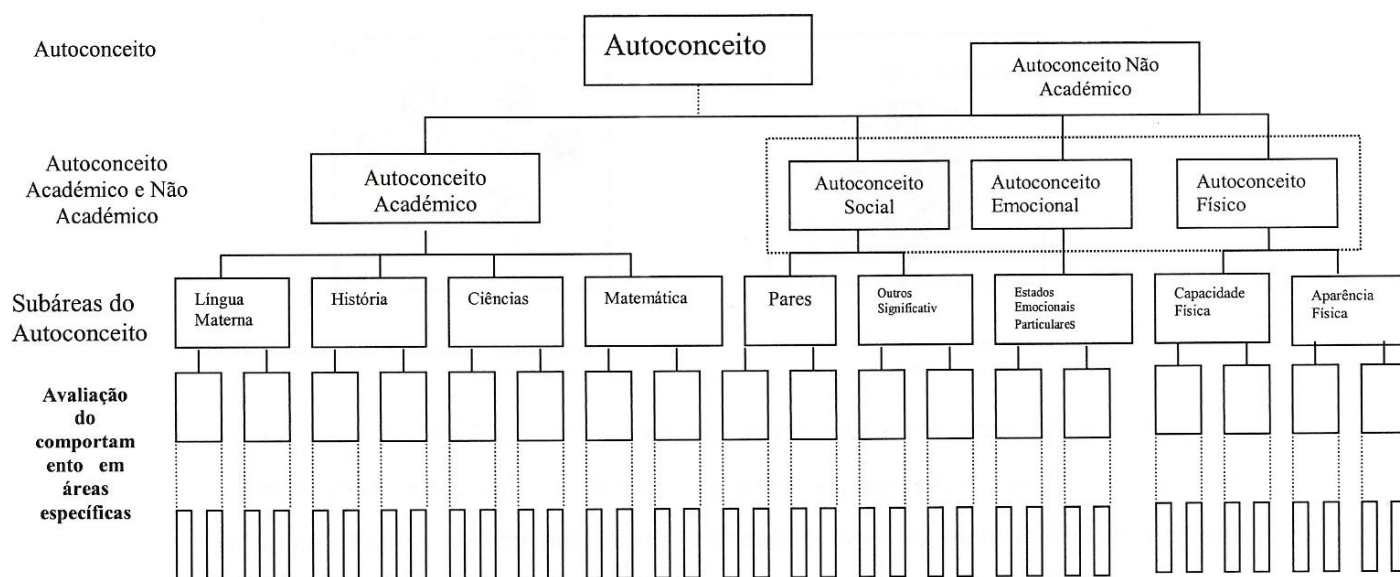


Figura 1- Modelo Hierárquico Multidimensional do Autoconceito
(adaptado de Shavelson, Hubner e Stanton, 1976 e Fox, 1988)

2.1.4 Auto-conceito físico

O auto-conceito físico foi aceite como um elemento vital do auto-conceito por William James (1890).

Com o reconhecimento da multidimensão do *eu* surgiu a oportunidade de investigar o auto-conceito físico como uma entidade independente. Aspectos do auto-conceito físico como percepções das competências físicas e aparência têm sido considerados, mas dado o potencial do corpo para influenciar a auto-estima e os comportamentos, Fox e Corbin (1989) ambicionaram delinear a constituição do auto-conceito físico com mais detalhes (Fox, 1997).

Citando Fox (2002): “o auto-conceito físico é claramente multidimensional; existem vários níveis de especificidade das auto-percepções dentro do domínio físico”; o auto-conceito físico é, pelo menos em parte, organizado hierarquicamente. Verifica-se que o impacto dos sub-componentes do auto-conceito físico possui maior extensão do

que a auto-estima global, no comportamento desportivo. Competências físicas gerais podem contribuir para uma valorização pessoal.

O auto-conceito físico é particularmente importante no desenvolvimento da auto-estima, pelos seguintes motivos: na cultura ocidental, é associado um grande valor à beleza física (principalmente nas mulheres); auto-aceitação (aceitar as nossas forças e as nossas fraquezas) pode influenciar a auto-estima; e elementos do *eu físico* são particularmente importantes, já que o corpo funciona como a *face pública* do *eu* com o mundo social e é usado para projectar características como *status*, sexualidade e juventude. Pesquisas efectuadas revelaram que a imagem corporal possui a mais alta correlação com a auto-estima, ao longo da vida (Fox, 2000).

Após efectuar um estudo, os autores Delignières, Marcellini, e Brisswalter (1994) concluíram que para os indivíduos de meia-idade, os factores mais importantes aparentemente são a força e a composição corporal; e que a flexibilidade muscular é considerada importante para as mulheres.

O estudo das auto-percepções no domínio físico ainda é uma área de estudo pouco analisada em muitos países europeus, como é o caso de Portugal (Ferreira, 2004). Muitos autores (Abrantes, 1998; Batista, 1995; Faustino, 1994; Ferreira, 1997, 1998; Vasconcelos, 1995) se debruçaram sobre a auto-estima ou sobre a imagem corporal, mas nenhum destes autores analisou convenientemente os aspectos multidimensionais do auto conceito físico.

Verificou-se a independência do auto-conceito físico através da existência de baixos valores de correlação entre componentes do auto-conceito físico e outros elementos do auto-conceito como o *eu* social ou académico. Verificaram-se também correlações moderadamente altas entre componentes do auto-conceito físico e auto-estima global, o que confirma a importância das auto-percepções no domínio físico para o bem-estar geral. Esta conclusão levou alguns investigadores a sugerir que o auto-conceito físico, porque representa o *interface* físico entre o *eu* e o mundo, está inevitavelmente ligado à apresentação do *eu* e é melhor definido como o *eu público* (Fox, 2002).

O número de instrumentos que cujos *focus* são elementos específicos do auto-conceito físico continua a aumentar. Estes tendem a pender-se em três categorias:

medidas de habilidades físicas e desportivas (ver Feltz & Chase, 1998), medidas de imagem corporal e de auto-apresentação (ver Bane & McAuley, 1998) e desafios físicos de auto-eficácia (ver McAuley & Mihalko, 1998).

Existe por exemplo a Physical Estimation Scale publicada por Sonstroem (1976), uma escala de medida unidimensional de supostas habilidades ou competências desportivas (Fox, 2002).

Um estudo realizado por Delignières, Marcellini, e Brisswalter (1994) concluiu que as auto-considerações das capacidades físicas são influenciadas maioritariamente por uma atitude geral relativamente ao auto-conceito físico. Esta atitude é considerada pelos autores como equivalente à definição de auto-valorização física definida por Fox e Corbin (1989). Os autores afirmam ainda que a auto-valorização física está intimamente ligada, aparentemente, à auto-estima global. Este mesmo estudo permitiu observar que os papéis masculinos desempenham uma maior influência na auto-valorização física, confirmando o *modelo masculino* (Allgood-Merten & Stockard, 1991; Taylor & Hall, 1982; Whitley, 1983) que se afirma que “a masculinidade, maioritariamente definida pela auto-eficácia, representa um factor crítico da auto-estima e de bem-estar psicológico”.

2.1.4 Importância do exercício físico no desenvolvimento do auto-conceito

O desporto é tradicionalmente visto como um potente meio para o desenvolvimento da auto-estima ou do carácter na infância e adolescência (Fox, 2000).

Segundo Fox (2000), o exercício físico promove a auto-estima através de mecanismos largamente conhecidos:

- Um mecanismo psico-fisiológico indeterminado que aumenta uma imagem de si mesmo positiva;
- Desenvolvimento da imagem e satisfação corporal através da perda de peso ou aumento muscular
- Incremento do auto-conceito físico através da melhoria de habilidades e aspectos como força e função cardio-respiratória;
- Aumento da autonomia e controlo do corpo, assim como da sua aparência e funcionamento.

De acordo com Fox & Corbin (1989) e Sonstroem, Speliotis Fava, (1992): praticar desporto regularmente é associado moderadamente a auto-percepções mais positivas incluindo imagem corporal em adolescentes tardios. Praticar desporto está pouco associado à auto-estima global em muitos estudos mas está provavelmente dependente da população, do ambiente e das características individuais (Fox, 2000).

Aqueles que praticam desporto ou exercício físico geralmente têm um grande nível de auto-percepções relativamente ao físico. No entanto, apesar de a prática de desporto estar associada a um nível mais elevado de bem-estar é impossível determinar o grau em qual as auto-percepções positivas acerca do corpo são *determinantes* ou *produto* da prática do desporto e exercício físico. Após avaliar resultados de vários testes efectuados, o autor (Fox, 2000) conclui que, sem dúvida, o exercício físico ajuda as pessoas a verem-se de uma maneira mais positiva, principalmente nos aspectos da imagem corporal. O autor deixa a sugestão que os profissionais de saúde deveriam considerar a prática de exercício físico como um elemento importante de promoção da saúde.

Balogun (1987); Fox, Page, Armstrong, & Kirby (1994) e Tucker (1987) citados por Fox (2000) referem que ser magro e atlético está pouco associado com auto-percepções e imagem corporal positivas.

É mais provável que, no geral, os atletas se sintam bem consigo mesmos e possuam valores relativamente altos nas escalas de imagem corporal, independentemente da taxa de gordura corporal. Talvez a imagem corporal dos mesmos esteja mais relacionada com os seus “feitos” atléticos do que com os seus atributos físicos. O autor sugere que pode acontecer uma certa distorção, deste modo uma percentagem de gordura corporal mais elevada que a desejável pode não influenciar indivíduos atletas do mesmo modo que influencia indivíduos não atletas (D. C. Huddy *et al.*, 1993).

Estudos revelam que os indivíduos que apresentam valores mais elevados de auto-percepções em domínios como competências físicas, força e condição física, apresentam maior probabilidade de serem fisicamente activos. Outro estudo realizado por Fox e Corbin (1989) para investigar a relação entre actividade física e auto-

percepções, verificou-se que as sub-escalas de competências do questionário PSPP estão relacionadas com o tipo de actividade que os indivíduos realizam (Fox, 2002).

Fox (2002) não tem dúvidas que o exercício físico e o desporto estimulam pensamentos positivos acerca do *eu* (principalmente aspectos da imagem corporal), após serem realizadas investigações. Isto é importante, pois tais constructos estão intimamente relacionados com auto-estima global ao longo da vida. Um recente estudo afirma que a auto-valorização física fornece qualidades de ajustamento emocionais, sugerindo que a auto-valorização física deveria ser vista como um indicador de saúde mental e considerada em futuras intervenções.

Apesar de muitos estudos relativos aos efeitos do exercício físico no bem-estar mental tenham concluído que praticar desporto ou exercício físico provoca o aumento da auto-estima, muitos exemplos surgem agora nos quais o contrário também se verifica. Em alguns casos, praticar desporto ou exercício físico ou efectuar dietas pode tornar-se obsessivo, frustrante ou mesmo viciante. Assim sendo, o autor conclui que não sabemos muito mais do que em 1984 quando Sonstroem iniciou os estudos relativos a este assunto (Fox, 1997).

Estudos realizados que comparam indivíduos que praticam exercício com aqueles que não praticam e aqueles que possuem peso normal com aqueles que possuem excesso de peso, cederam poucas provas que a participação em actividades físicas está relacionada com altos níveis de auto-estima. Provavelmente aqueles que escolhem praticar desporto são já mais confiantes e possuem auto-estima mais elevada à partida. É sugerido que uma melhoria de alguns aspectos de habilidades físicas irá melhorar também a percepção individual do *eu* (Fox, 2002).

Segundo Fonseca (2002) “apesar de parecer consensual associar à prática regular de actividade física diversos benefícios de natureza psicológica, a investigação no domínio das auto-percepções físicas pode considerar-se ainda como insuficiente.”

Brewer, Van Raalte e Linder (1983) realizaram uma investigação acerca da identidade atlética, ou seja o grau como o indivíduo se descreve atleticamente, e demonstraram que existem relações lógicas com outras auto-percepções físicas.

Deve ser confirmado se aqueles que praticam desporto ou actividades físicas possuem um nível mais alto de supostas competências ou habilidades físicas e antecipação do sucesso do que aqueles que não praticam. Também por determinar será se isto é motivado pelo desejo de demonstrar a outros as nossas competências, para obter reconhecimento (Fox, 2002).

Uma investigação desenvolvida por Barbazon (2000) sugeriu que a aeróbica tem a capacidade de “libertar” as mulheres, ao engrandecer as suas auto-percepções físicas e indicou que a aeróbica pode ser uma actividade através da qual jovens mulheres conseguem obter resultados psicológicos positivos.

2.1.5 Ansiedade e auto-conceito físico

A ansiedade físico-social é uma resposta afectiva que o indivíduo sente em resposta ao exercício físico. Este conceito provém do conceito geral de ansiedade física, que se define como a ansiedade que as pessoas sentem quando pensam que são incapazes de agir do modo que pensam que os outros estão à espera (Schlenker & Leary, 1982). Ansiedade físico-social pode definir-se então como “um sub-tipo de ansiedade social que ocorre como o resultado do prospecto ou avaliação interpessoal acerca do próprio físico” (Hart *et al.*, 1989).

Devido à natureza social e importância do auto-conceito físico nas actividades físicas e na esfera desportiva, muitos investigadores têm proposto que a ansiedade físico-social provavelmente influencia comportamentos da actividade física (Crawford & Eklund, 1994; Frederick & Morrison, 1996; Hart *et al.*, 1989). Alguns indivíduos com altos níveis de ansiedade físico-social podem evitar participar em actividades físicas como resultado das suas preocupações acerca da auto-apresentação do seu corpo (Hart *et al.*, 1989).

Auto-apresentação pode definir-se como a forma que uma pessoa tenta monitorizar e controlar as impressões que gera nas outras pessoas (Leary, 1992; Schlenker & Leary, 1982). Como consequência da importância da auto-apresentação como uma forma de influência social, poucos aspectos do comportamento humano não

são afectados pelos motivos de auto-apresentação (Kowalski, Crocker, e Kowalski, 2001).

Preocupações de auto-apresentação (como controlo do peso, tonificação muscular e aparência física no geral) são um dos maiores motivos que leva os indivíduos a praticarem actividade física (Biddle, 1997; Crawford & Eklund, 1994; Eklund & Crawford, 1994; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Leary, 1992). Esta motivação é provocada provavelmente por pressões socio-culturais para as mulheres manterem um corpo elegante e atlético (Brownell, 1991; Wilfley & Rodin, 1995). Por outro lado, as mesmas preocupações de auto-apresentação acerca do próprio corpo podem também deter mulheres de iniciar a prática de actividades físicas, pois muitas delas ocorrem na presença de outras pessoas.

Frederick e Morrison (1996) teceram a hipótese de as actividades físicas tipo *fitness* serem preferidas pelos indivíduos que apresentam altos níveis de ansiedade físico-social, pois estas são mais propícias a melhorarem a aparência física do que actividades desportivas, e portanto diminuir mais eficazmente os mesmos níveis de ansiedade físico-social.

Biddle (1997) sugeriu que as inter-relações entre os factores de auto-apresentação e as auto-percepções físicas podem influenciar comportamentos físicos. Será então importante compreender como a ansiedade físico-social e as auto-percepções interagem para influenciar comportamentos de actividade física.

Indivíduos preocupados com possíveis avaliações negativas, provavelmente usam roupa acima do seu tamanho para realizar exercício físico, e preferem exercitar-se sozinhos do que em grupo, situação em que poderão ser observados. Pelos motivos opostos, indivíduos que estão em boa forma física maximizam as percepções dos outros do seu físico ao utilizarem roupas que acentuam aspectos atraentes do seu corpo e elegem ambientes para se exercitarem onde serão avaliados favoravelmente (McAuley e Burman, 1993). Tal como já referido acima, este é o processo de auto-apresentação.

Existe uma relação inversa entre o grau de ansiedade físico-social e o grau de eficácia física aparente. Há um grande potencial em examinar as inter-relações entre a

ansiedade social e outros constructos hipotéticos (como auto-eficácia ou auto estima) nas áreas do exercício e actividade física (McAuley e Burman, 1993).

2.2 Autopercepção Física

As auto-percepções podem ser conceptualizadas e calculadas a vários níveis da estrutura hierárquica do auto-conceito (Fox, 2002).

Abadie (1988) demonstrou que as auto-percepções físicas são um constructo multidimensional, representado por uma estrutura de quatro factores: *endurance* cardiovascular, flexibilidade muscular, força muscular e composição corporal.

2.3 Auto-estima

É importante distinguir o auto-conceito da auto-estima, já que os dois conceitos se referem a diferentes processos do *eu* que podem ter efeitos diferentes no bem-estar geral e no comportamento do indivíduo. Neste contexto, o auto-conceito pode ser definido como uma componente descritiva ou cognitiva (por exemplo “quem sou eu?”) enquanto que a auto-estima é a componente afectiva ou estimativa (“como me sinto acerca de mim mesmo?”) (Brinthaupt & Erwin, 1992; Campbell *et al.*, 1996).

Alguns autores acreditam que a auto-estima não é o resultado dos créditos e débitos do auto-conceito mas sim uma soma de todos os aspectos positivos do *eu*, enquanto que outros autores entendem a auto-estima como incondicional para o sucesso e como o resultado da integridade ou harmonia do *eu*. No geral, as competências físicas revelam correlações baixas a moderadas com a auto-estima (Fox, 1997).

A auto-estima e os componentes do auto-conceito físico têm sido progressivamente valorizados em programas de saúde comunitária, bem como em contextos de natureza clínica e educacional, como importantes indicadores de saúde mental (USDHHS, 1999)

O auto-conceito físico e as auto-percepções físicas têm uma relação muito próxima com a auto-estima global nos vários domínios dos modelos do auto-conceito (e.g., Harter, 1993, 1999).

2.3.1 Definição de auto-estima

De acordo com James (1890), o conceito de auto-estima não pode ser compreendido sem examinar a cultura em que o indivíduo se insere, o sistema de valores dessa cultura e em que medida o indivíduo adopta esses valores.

Auto-estima é um dos poucos termos psicológicos que alcançou um significado entre o público geral. Surge normalmente em conversas informais, normalmente num contexto de explicar comportamentos e estados mentais particulares. Muitas empresas incluem melhorias no bem-estar mental e auto-estima como um alvo importante para o bem-estar dos seus empregados (Fox, 2000). O aumento do bem estar psicológico é o alvo dos programas de treino, para além de melhorias das capacidades físicas e saúde (Rejeski & Kenney, 1987). De um ponto de vista clínico, o aumento da auto-estima foi considerado como alta prioridade pela maioria dos psicoterapeutas e utilizado como um marco para o sucesso (Rogers, 1951; Wylie, 1989).

Fox e Corbin (1989) consideraram a auto-valorização física como uma especificação da auto-estima global, no aspecto físico. Está demonstrado que a auto-estima está altamente correlacionada com a masculinidade e auto-eficácia (Allgood-Merten & Stockard, 1991).

Adultos atraentes possuem auto-percepções mais favoráveis e vêem-se a si mesmos como mais competentes que adultos menos atraentes (Langlois, Kalakanis, Rubenstein, Larson, Hallam & Smoot, 2000).

Citando Fox (2000) mais recentemente, a auto-estima tem sido considerada como um aspecto importante de qualidade de vida e bem-estar mental, assim como é considerada um alvo nas campanhas de saúde pública.

Fox (2000) pergunta-se porque será dada tanta importância a um fenómeno que simplesmente existe abstractamente na mente de um indivíduo. O autor fornece explicações para compreender este conceito tão importante para a saúde:

- Auto-estima é largamente aceite como uma chave indicadora de estabilidade emocional (Sonstroem, 1997; Fox, 2002). Altos índices de auto-estima têm sido relacionados com um conjunto de qualidades positivas, como satisfação com a vida, ajustamento social favorável, independência, adaptabilidade, capacidade de liderança, resistência ao stress e um grande nível de sucesso na escola e no trabalho (Diener & Diener, 1995; Wylie, 1989; Fox, 2002). O autor cita Diener (1984): “auto-estima emergiu como um dos maiores preditores do bem-estar subjectivo, e conseqüentemente é um elemento importante de qualidade de vida e bem-estar mental”;
- Segundo Torres & Fernandez (1995), altos índices de auto-estima está relacionada com comportamentos saudáveis principalmente nos adolescentes, como não fumar, menor taxa de suicídio, maior participação em desporto e actividade física e alimentação mais saudável;
- Baixos índices de auto-estima estão intimamente relacionados com mal-estar mental. Acompanham frequentemente depressão, ansiedade, neuroses, tendências suicidas e desespero (Baumeister, 1993; Fox, 2002), bem como distúrbios alimentares (Polivy & Herman, 2002).

Solomon *et al.* (1991) afirmaram que “é difícil conceber uma área do comportamento que não tenha sido relacionada de algum modo com a necessidade de auto-estima”.

Em termos de necessidades psicológicas, pouco é mais importante para um indivíduo do que manter um alto nível de auto-estima (Fox 2000). A auto-estima foi colocada em segundo lugar, na hierarquia de Maslow (1943) das necessidades humanas (Lindwall, 2004). Assim sendo, pode-se afirmar que a auto-estima é uma componente crítica do funcionamento humano e sua performance (Baumesteir, 1987)

As relações próximas entre ansiedade, auto-estima e suposta condição física podem explicar, por um lado, as diferenças inter-individuais observadas de uma suposta condição física de acordo com o sexo ou idade (Thornton, *et al.*, 1987) e por outro lado

os benefícios psicológicos da participação em exercício físico (Delignières, Marcellini, e Brisswalter, 1994).

O impacto da actividade física e exercício físico na saúde física geral, bem como em importantes aspectos de bem-estar mental (depressão, ansiedade e estados de espírito), está hoje bem documentado. Existe uma associação robusta entre auto-percepções/auto-imagem corporal e exercício físico com saúde física e mental (Lindwall, 2004).

2.4 Imagem corporal

2.4.1 Definição do constructo

O corpo constitui uma fonte indisputável e inevitável de emoções humanas, sentimentos e estados de medo, ansiedade, vergonha, culpa, orgulho, estima e harmonia (Bullington, 1999).

No primeiro grande estudo acerca da importância geral de sentimentos e atitudes corporais, Schilder (1950) definiu Imagem Corporal como a imagem do corpo formada na mente. A Imagem Corporal é formada por representações subjectivas da aparência física (Cash, 1990) e experiências corporais (Adame, Radell, Johnson, & Cole, 1991; Schilder 1950), muda constantemente em resposta a novos estímulos do exterior e está intimamente ligada à Auto-estima (Cash, Winstead, & Janda, 1986; Dworkin & Kerr, 1987).

As definições mais modernas da imagem corporal definem “representação interna da aparência exterior” (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999).

Lindwall (2004) afirma que a auto-estima desempenha um papel importante no desenvolvimento e manutenção do *eu* (Davis, 1997). Uma imagem corporal negativa é identificada como um componente central de grandes problemas de saúde como distúrbios alimentares (Levine & Piran, 2003, citados por Lindwall, 2004), obesidade e depressão (ver Schwartz & Brownell, 2003, citados por Lindwall, 2004).

A imagem corporal produz a mais alta co-relação com a auto-estima, ao longo da vida (Fox, 2000).

Acredita-se que o movimento desempenha um papel importante na formação da Imagem Corporal porque à medida que uma pessoa se move, modifica-se uma ocorrência de percepção corporal (Schilder, 1950). O movimento também cede informações acerca da relação entre as várias partes do corpo (R. N. Lewis & E. D. Scannell, 1995).

É sugerido que actividades baseadas no movimento, assim como dança, influenciem positivamente estima corporal, consciência do corpo e auto-imagem (Leventhal & Schwartz, 1989, citados por Fox, 2000). Enquanto que está estabelecido que a participação em actividades como treino fitness (Pretz, 1982) e ballet clássico (Kalliopuska, 1989) melhora o auto-conceito e a auto-estima, o efeito na Imagem Corporal não é muito claro. Apesar de alguns estudos confirmarem que a participação em dança está associada com auto-avaliações positivas dos aspectos *fitness* da Imagem Corporal (Radell, Adame, Johnson, & Cole, 1993), estudos não observaram melhorias significativas da Imagem Corporal em estudantes após frequentarem cursos de Dança Moderna (Pretz, 1982).

Numa investigação levada a cabo pelos autores R. N. Lewis & E. D. Scannell (1995) concluiu-se que os movimentos de dança criativa podem ser eficazes a promover uma imagem corporal positiva, apesar de poder demorar algum tempo a manifestar-se, pois verificaram-se no grupo de indivíduos que praticavam dança há pelo menos 5 anos.

Geralmente, as mulheres apresentam mais distúrbios da Imagem Corporal do que os homens (Rosen, 1990 *cit.* por R. N. Lewis & E. D. Scannell 1995).

As mulheres são mais conscientes do seu peso e medidas corporais do que os homens, devido a pressões exteriores (por exemplo, mensagens da comunicação social) de acordo com Hart *et al.* (1989) e teorias sócio-culturais (Petrie, Dibel, Rogers, e Johnson, 1996).

2.4.2 Imagem corporal associada ao auto-conceito de aparência física

A maioria das investigações relativas à imagem corporal seleccionam peso corporal total em detrimento da percentagem de gordura corporal. Este facto compreende-se porque para a maioria das pessoas, o peso corporal está intimamente ligado à percentagem de gordura corporal. Indivíduos com peso a mais na maioria dos

casos têm relativamente mais gordura corporal. Para além disso, é muito mais fácil recorrer às tabelas tradicionais que relacionam peso e altura para determinar o peso ideal que medir e calcular a percentagem de gordura corporal (D. C. Huddy *et al.*, 1993).

A capacidade que o corpo possui em mostrar características valiosas torna-o particularmente importante e central na vida de muitas pessoas. Similarmente, através de muitos estudos com o PSPP, a construção de um corpo atraente domina a auto-valorização física. A importância do corpo para o *eu* é óbvia através de estratégias de auto-apresentação e é evidente num cenário de desporto e exercício físico. Verificam-se muitos testemunhos: práticas dispendiosas de cirurgia estética, uso de esteróides por atletas de *body-building* e comportamentos de alimentação desviantes por raparigas adolescentes com o objectivo de emagrecer. O corpo e a sua aparência tornaram-se um ponto fulcral na interacção social, na sexualidade e na saúde, bem como carrega um grande número de categorias, por isso não é surpreendente a importância que lhe é dado na sociologia e psicologia (Fox, 1997).

Não é claro como conseguiremos prever a imagem corporal baseados em taxas de gordura corporal, e se os investigadores interessados nas variáveis da imagem corporal deveriam estar preocupados com percentagens de gordura corporal em vez do peso corporal total. (D.C. Huddy *et al.*, 1993)

Os indivíduos que apresentam excesso de peso ou que estão muito em baixo de forma normalmente têm aversão a situações nas quais o corpo é exposto. Esta situação foi estudada por alguns investigadores através do estudo da ansiedade físico-social, definida como “um sub-tipo de ansiedade social que ocorre como resultado da prospecção ou presença de avaliação do próprio corpo, por outras pessoas” (Fox, 2002).

Crea, Summerfield and Rosen (1982) definiram imagem corporal como a opinião/convicção subjectiva do próprio corpo e as atitudes e sentimentos associados ao mesmo. Fisher (1990) referiu-se à imagem corporal como a experiência psicológica do próprio corpo.

Mahoney & Finch (1976) citados por D. C. Huddy *et al.*, (1993) afirmam que muita da pesquisa acerca da imagem corporal é focada nas taxas de satisfação do indivíduo com as várias partes do corpo. Centenas de estudos acerca da imagem

corporal concluíram que variáveis físicas como peso e altura desempenham um importante papel na construção da imagem corporal (Cash, 1990).

O nosso corpo é a forma mais comum através da qual nos apresentamos ao *público*, logo é determinante compreender determinados comportamentos, bem como a forma como julgamos a nossa aparência e apresentamos o nosso corpo. A necessidade de parecer atraente e confiante é tão forte como a necessidade de ser fisicamente competente do desporto e exercício físico (Fox, 2002).

A relação entre imagem corporal e um corpo supostamente atractivo e a prática de actividades físicas provou-se ser fraca nos homens e quase insignificante nas mulheres. Este facto explica-se provavelmente pelo grande número de pessoas influenciadas pela pressão cultural de ser elegante e tonificado (Fox, 2000).

Capacidades pessoais e características que não são importantes para um indivíduo, não terão efeito na sensação de valor pessoal. O indivíduo irá gradualmente tentar reduzir a importância na sua vida destas áreas nas quais demonstra poucas competências. Aqueles que possuem alta auto-estima mais facilmente irão “descontar” as suas insuficiências no domínio físico e atribuir muita importância aos seus pontos fortes. Verificamos assim a importância de compreender valores e o impacto da cultura, ao estudarmos as auto-percepções e o seu impacto nos comportamentos bem-estar das populações (Fox, 2002).

A relação entre a imagem corporal e o exercício físico é complexa, especialmente relativo às mulheres (e.g., Davis, 1997). Por exemplo, uma perda de peso e exercício físico moderado podem levar a um aumento da auto-estima e auto-estima corporal, enquanto que exercício físico excessivo juntamente com distúrbios alimentares pode envolver efeitos negativos na saúde e na imagem corporal (Hausenblas & Carron, 1999; Hausenblas & Symons-Downs, 2002; Szabo, 2000).

2.5 O Instrutor de Fitness, o participante e auto-percepções

Alguns estudos (Fox, 2002) que envolviam homens e mulheres que praticavam exercício físico, concluiu que aqueles que se exercitavam muito possuíam uma visão

mais negativa do seu próprio corpo do que aqueles que se exercitavam menos ou que não se exercitavam, independentemente do peso. Apesar de a actividade física ser conhecida por aumentar a auto-estima (McDonald e Thompson, 1992 citados por Fisher, 1990) uma actividade física que é motivada pelo desejo de obter o corpo ideal não promove necessariamente satisfação corporal.

Devido ao grande número de indivíduos interessados em aderir ao fitness por motivos de perda de peso e tonificar o corpo, os instrutores de fitness e de ginásio são muitas vezes vistos como peritos nessas matérias (Kirk e Tinning, 1994). Eles possuem imenso poder, pois têm uma influência imediata sobre os outros, agindo como mentores e modelo a seguir (Kirk e Tinning, 1994; Phillips *et al.*, 1997). Logo, seria importante que estes indivíduos possuíssem um alto nível de satisfação corporal, que se exercitassem por motivos de fitness e saúde e que promovessem práticas saudáveis nos clientes (Phillips e Drummond, 2001).

Após investigação, o autor verificou que algumas sub-culturas do fitness, que focam a excelência do corpo, podem promover insatisfação corporal (Brownell *et al.*, 1992). Esta situação pode levar a práticas perigosas de exercícios excessivos, o uso de técnicas patogénicas de perda de peso e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares em ambos os sexos e adicionalmente ao uso de substâncias esteróides anabolizantes nos homens (Thomson e Sherman, 1993; Phillips *et al.*, 1997). Os “líderes” do fitness passam grande parte da vida preocupados com o peso e com a forma do corpo e exercitando-se em *body building*. Esta situação acarreta grandes preocupações a nível de auto-estima e satisfação corporal. O impacto destas práticas nas suas interações com os clientes é também preocupante (Phillips e Drummond, 2001).

Os líderes de fitness deste estudo sentiam apenas leves, se algumas, insatisfações como alguma parte do corpo. A prioridade que estes indivíduos dão à aparência física promove o desejo de possuir um corpo com uma baixa percentagem de gordura corporal.

A conclusão deste estudo é que a actividade física é benéfica para estes líderes de fitness na promoção de percepções positivas acerca do próprio corpo (Phillips e Drummond, 2001).

Pereira (2002) definiu a população praticante de actividades físicas tipo fitness como sendo “cada vez mais consumista em todos os aspectos da sua vida social e

naturalmente no tempo dos seus lazeres. Verificou também que são as mulheres que iniciam este tipo de actividade mais cedo e que os homens o fazem geralmente após terminarem a sua formação escolar e/ou académica e iniciarem a sua vida laboral. De uma forma geral, a escolha da actividade a desenvolver nestes locais, parece estar mais associada a preocupações de ordem estética e à imagem corporal do que aos aspectos inerentes à diminuição de factores de risco no âmbito da saúde.

2.6 Género

Na sociedade moderna, questões acerca do género são debatidas no dia-a-dia (Lindwall, 2004).

Os estereótipos tipicamente formados do sexo masculino e feminino sugerem que os homens são mais confiantes e motivados, e que as mulheres são mais altruístas e preocupadas com os outros (Eagly, 1987). No entanto, investigações feitas nas diferenças entre os sexos, têm sido equívocas (Lindwall, 2004). Feingold (1994) e Hall (1984) encontraram pequenas diferenças favorecendo os homens. Em contextos de actividade física, os homens geralmente demonstram mais auto-confiança que as mulheres (Lirgg, 1991), apesar de a diferença não ser muito grande.

Ferreira (2004) após realizar um estudo, concluiu que os indivíduos do sexo masculino apresentaram valores médios mais elevados em todas as dimensões do auto-conceito físico bem como ao nível da auto-estima global, comparando com os do sexo feminino (Fox & Corbin, 1989; Fox, 1990; Marsh, 1989; Marsh, 1998 citados por Ferreira, 2004).

Foram sugeridas muitas explicações para as diferenças na auto-estima entre géneros (Kling *et al.*, 1999). Algumas focaram-se nos papéis desempenhados pelos sexos, onde muitas qualidades associadas ao papel masculino são naturalmente relacionadas a uma maior auto-estima (Koivula, 1999a). Outra sugestão foi a de que a ênfase na aparência física pode, através de uma maior insatisfação com o próprio corpo das mulheres comparado com homens, contribuir para um auto-estima mais baixa (Brownell, 1991a; Fredrikson & Roberts, 1997).

No entanto, apesar de todos estes potenciais “rebaixadores” da auto-estima nas mulheres, as diferenças entre géneros são poucas (Lindwall, 2004).

Smolak (2004) afirmou que “Depois há o assunto do género. A imagem corporal, assim como os seus factores de risco e *outcomes*, é um fenómeno relacionado com o género”.

Imensos estudos demonstraram que o sexo feminino é mais crítico com o seu próprio corpo, exageram o seu tamanho corporal e são mais insatisfeitas com o seu corpo, que os homens (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003; Gray, 1977; Hueneman, Shapiro, Hampton & Mitchell, 1966; Loland, 2000; Miller, Linke & Linke, 1980).

As mulheres insatisfeitas com o próprio corpo, têm mais tendência a ver-se como demasiado grandes e pesadas, enquanto que homens insatisfeitos têm uma tendência a ver-se como sendo demasiado pequenos e magros (Moore, 1990).

Foi encontrado por Feingold & Mazzella (1998) após uma recolha de 222 estudos que os homens possuem, no geral, uma imagem corporal mais positiva de si mesmos, e que se vêem a si mesmos como mais atraentes fisicamente.

Nos adolescentes, insatisfação com a imagem corporal foi negativamente relacionada com a auto-estima para as raparigas, mas não para os rapazes (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002).

As mulheres treinam-se mais para o controlo do peso, aparência, disposição e para tonificar, e os homens mais para o fitness e competição/entusiasmo (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002; Markland & Hardy, 1993; Koivula, 1999b; Tiggeman & Williamson, 2000).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 363 indivíduos ($n = 363$), sendo que 276 indivíduos são do género feminino e 87 do género masculino. A amostra é constituída na sua maioria (91,8%) por indivíduos praticantes de *fitness* de diferentes modalidades ($n=331$) e por uma pequena percentagem (8,2%) de ex-praticantes de modalidades tipo *fitness*.

3.2 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Para a realização do presente estudo foi aplicado aos indivíduos da amostra uma bateria de testes, seleccionados tendo em conta as características específicas da população e as diferentes variáveis a analisar neste estudo (praticantes de *fitness* – anexo 1) constituída por cinco instrumentos de medida e complementada com uma ficha de caracterização individual (questionário de natureza biossocial – dados biográficos, profissionais) e algumas questões de resposta aberta.

- a) Ficha de caracterização individual;
- b) 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;
- c) 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 (2002, 2003 e 2004); traduzido por António Manuel Fonseca – FCDEF-UP);
- d) Escala de Ansiedade Físico-Social: *EAFS* – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart et al (1989) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al. (FCDEF-UC);
- e) Questionário de Imagem Corporal – *20 item Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al. (FCDEF-UC).

Os questionários relativos à ansiedade físico-social e à imagem corporal foram utilizados pela primeira vez na população portuguesa.

Para que as versões traduzidas dos questionários aplicados neste estudo fossem o mais possível equivalente às versões originais, quer do ponto de vista semântico quer de conteúdo, foi pedido a vários professores da Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física, a professores de Inglês/Português de várias escolas públicas portuguesas do 3º ciclo e secundário e aos alunos envolvidos na pesquisa deste estudo que traduzissem os inquéritos tendo, posteriormente, sido agrupadas todas as possíveis traduções para cada afirmação e apreciadas por dois docentes especialistas na aplicação deste género de questionários no desporto que enunciaram, então, as afirmações dos questionários mais apropriadas ao tema em questão.

a) Ficha de caracterização individual

Com o intuito de recolher informação adicional sobre as características de cada participante no estudo, possibilitando-nos caracterizar melhor a amostra, foi elaborada uma ficha de resposta aberta que faz parte integrante da bateria de testes e incluía os seguintes dados:

- Dados biográficos: nome, idade, data de nascimento, sexo, estado civil, profissão/actividade, local de trabalho, altura e peso;
- Dados relativos às praticas de actividade física: qual a actividade praticada, quantas vezes por semana e duração do treino;
- Questões relativas à utilização de acessórios e cuidados quanto à imagem corporal.

b) 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;

A EAE é um instrumento unidimensional desenvolvido por Rosenberg (1965) como resultado de alterações efectuadas na escala original de Guttman (1953) destinada à aferição do nível de Autoestima Global (Ferreira, 2004).

A escala da Rosenberg é constituída por 10 itens cotados, com base numa escala de Likert de quatro pontos, que avaliam a Auto-Estima global, que por sua vez poderão

ser respondidos desde o “concordo plenamente” até ao “discordo completamente”. Esta escala pode dividir-se em duas dimensões, Autoconfiança (itens 1, 2, 4, 6 e 7), afirmações que representam sentimentos positivos acerca de si mesmo; e Autodepreciação (itens 3, 5, 8, 9 e 10), afirmações que representam sentimentos negativos acerca de si mesmo.

Para classificar os itens deve atribuir-se um valor a cada um dos 10 itens, da seguinte forma:

- Para a dimensão Autoconfiança (itens 1, 2, 4, 6 e 7): “concordo completamente” = 4, “concordo” = 3, “discordo” = 2 e “discordo completamente” = 1;
- Para a dimensão Autodepreciação (itens 3, 5, 8, 9 e 10): “concordo completamente” = 1, “concordo” = 2, “discordo” = 3 e “discordo completamente” = 4;

Sendo assim, os valores da escala podem variar entre 10 e 40, sendo que 40 é o indicador do resultado mais alto possível e 10 o indicador do resultado mais baixo possível.

c) 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 (2002, 2003 e 2004); traduzido por António Manuel Fonseca – FCDEF-UP);

Fox e Corbin desenvolveram em 1989, nos Estados Unidos, o *Physical Self-Perception Profile (PSPP)*.

Este instrumento tem sido utilizado em inúmeras investigações e a sua fiabilidade e validade na avaliação das auto-percepções dos indivíduos tem sido salientada por várias vezes (Fox e Fonseca, 2003), tendo já sido traduzido e adaptado para várias línguas, incluindo a portuguesa (como por exemplo a adaptação feita por Fonseca & Fox, 2002; e Ferreira & Fox, 2002). Foi validado em diferentes amostras da população portuguesa, em jovens estudantes, no final do ensino secundário, em adultos jovens, estudantes universitários (Ferreira & Fox, 2002, 2003), e ainda adultos praticantes de exercício físico em contextos não-competitivos (Fonseca & Fox, 2002).

Segundo Fonseca & Fox (2002) “até há relativamente pouco tempo, uma das principais limitações ao desenvolvimento da investigação no domínio” das auto-percepções físicas “consistia na escassez de instrumentos fiáveis e válidos para proceder à caracterização e avaliação do modo como os indivíduos percebem a sua dimensão física.” No entanto, nos últimos anos foram desenvolvidos alguns instrumentos, entre os quais o *Physical Self-Perception Profile* que se tem destacado muito positivamente.

Segundo Fonseca & Fox (2002), a qualidade deste instrumento pode ser aferida, por exemplo, a partir das palavras de dois conceituados autores: Sonstroem (1997) – “O desenvolvimento do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) (Fox & Corbin, 1989) representa um importante avanço no estudo do eu físico” e Marsh (1997) – “o PSPP é o instrumento multlidimensional do autoconceito físico mais robusto do directório de Ostrow (1990)” (directório de testes psicológicos relacionados com as ciências do desporto e do exercício).

O *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) é constituído por cinco escalas: competência desportiva (percepções acerca da capacidade desportiva e atlética, capacidade para aprender técnicas desportivas, e confiança em contextos desportivos), condição física (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 (percepções acerca da atracção exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente, e confiança na aparência), força física (percepções acerca da força física, desenvolvimento muscular, e confiança em situações que exigem força) e auto-estima física (sentimentos generalizados de alegria, satisfação, orgulho, respeito e confiança no *eu físico*).

As quatro primeiras escalas permitem recolher informação acerca do modo como os indivíduos se percebem relativamente a cada uma das quatro facetas anteriormente descritas e a escala da auto-estima física orienta-se para a recolha de informação relativa ao modo como eles se sentem em relação à sua dimensão física em geral. A quinta escala fornece-nos uma medida independente de valorização pessoal geral, que representa hipoteticamente sentimentos globais acerca do *eu*, num contexto físico, a um nível superior na hierarquia das auto-percepções que as restantes sub-escalas. Cada uma das cinco escalas do PSPP é constituída por seis itens.

Todas estas escalas são constituídas por 6 itens cada. Relativamente a cada item os indivíduos pronunciam-se através de um formato de estrutura alternativa. Neste formato, cada item consiste num par de afirmações contrárias, devendo o inquirido,

numa primeira fase, seleccionar a afirmação que lhe parece descrevê-lo melhor, para em seguida, indicar o grau de semelhança que entende que essa afirmação seleccionada é “realmente verdade” ou apenas “quase verdade”. A opção por este formato – que normalmente provoca uma maior dificuldade aos inquiridos para responderem às questões – baseou-se no facto de ter vindo a ser demonstrado que deste modo é eliminada a tendência dos indivíduos para responderem de acordo com o que consideram ser socialmente mais aceite ou desejável.

Estudos realizados até agora na população portuguesa sugerem a existência de uma estrutura factorial algo diferente para a versão Portuguesa do PSPP, constituída por três factores. Este facto já se constatou noutros países europeus, como é o caso de Espanha (Atienza, Balaguer, & Moreno, 1997) e da população Flamenga (Van de Vliet et al., 2002).

Fonseca & Fox (2002) sugerem que uma estrutura com três factores, e não quatro (com os factores Competência Desportiva e Condição Física a unirem-se num só) se adapta melhor à população portuguesa. Neste estudo, utilizaremos então o modelo m3 12, sugerido por composto apenas por três factores: Confiança Física (itens 01, 11, 17, e 21), Aparência Física (itens 03, 8, 18, e 28) e Força Física (itens 04, 9, 14, e 24).

d) Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart et al (1989) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al. (FCDEF-UC);

A *Social Physique Anxiety Scale- Escala de Ansiedade Físico-Social (EAFS)* foi desenvolvida por Hart, Leary, e Rejesky (1989). Este teste tem sido utilizado, de acordo com a intenção original de Hart *et al*, para investigar as relações de ansiedade física com os motivos para praticar desporto, composição corporal, auto-eficácia e outros comportamentos relacionados em mulheres em idade escolar (Crawford & Eklund, 1994; Eklund & Crawford, 1994; Spink, 1992) e indivíduos de meia-idade (McAuley, Bane, & Mihalko, 1995; McAuley, Bane, Rudolph, & Lox, 1995). Hart *et al.*, (1989) após testá-lo em estudantes, verificou que este instrumento é fiável e válido.

Ser fisicamente atraente está associado com menor taxa de ansiedade física. Baseados nestes resultados, e por conclusões de vários estudos, os autores concluíram que a EAFS é uma medida de ansiedade física útil e válida.

Alguns estudos têm questionado a unidimensionalidade do *EAFS* (Cramer-Hammann, Lutter, Cornelius, Piontek, & Hardy, 1993; Jackson, Kambis, & Jackson, 1991; McAuley & Burman, 1993).

Foram sugeridos por diversos autores vários modelos do questionário, entre os quais um modelo constituído por dois factores (Cramer-Hammann, *et al.*, 1993; Jackson, *et al.*, 1991). McAuley & Burman (1993) indicaram que, neste modelo, os dois factores estavam altamente correlacionados, no entanto o Factor 2 (expectativas de avaliações negativas do seu corpo pelos outros) pode ser conceptualmente mais consistente com a ansiedade físico-social do que o Factor 1 (sentimentos de conforto acerca da apresentação do próprio corpo do indivíduo). Não existem estudos publicados que validem este modelo, no entanto um grande número de investigadores consideraram os estudos não-publicados acerca deste mesmo modelo, tendo-o estudado mais aprofundadamente (*e.g.* Mack & Carron, 1994; Martin & Mack, 1994). No nosso estudo, utilizaremos o modelo de dois factores acima referido.

O item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro ou abaixo do peso” demonstrou problemas na regularidade em análises (*e.g.* Crawford & Eklund, 1994; Lantz, 1991). Esta pergunta provoca alguma estranheza entre a frase construída negativamente e o formato da resposta (Crawford & Eklund, 1994). Ainda relativamente a este item, também Eklund *et al.* (1996) sugeriu que este item fosse modificado, da actual forma estranha na negativa para uma frase positiva, em vez de suprimir o item.

A *EAFS* é uma escala constituída por doze itens, que calcula o grau de ansiedade que um indivíduo sente, como resultado de uma aparente observação ou avaliação do próprio físico (Hart *et al.*, 1989) bem como quando o seu corpo é observado ou avaliado por outros (Petrie, Dihel, Rogers, e Johnson, 1996; McAuley e Burman, 1993). Os itens são apresentados numa escala Likert de cinco pontos, onde os inquiridos indicam o grau ao qual as afirmações são características ou verdadeiras dele mesmo (mesmo nada, um pouco, moderadamente, muito, extremamente).

Os itens são somados num só valor de ansiedade físico-social que varia entre 12 (baixa *EAFS*) ou 60 (alta *EAFS*) (Kowalski, Crocker, e Kowalski, 2001).

Para classificar os itens deve atribuir-se um valor a cada um dos doze itens, da seguinte forma:

- Para os itens 1, 2, 5, 8 e 11: “extremamente” = 1, “muito” = 2, “moderadamente” = 3, “um pouco” = 4 e “mesmo nada” = 5 (itens constituintes do Factor 1);
 - Para os itens 3, 4, 6, 7, 9, 10 e 12: “extremamente” = 5, “muito” = 4, “moderadamente” = 3, “um pouco” = 2 e “mesmo nada” = 1 (itens constituintes do Factor 2).
- e) **Questionário de Imagem Corporal – 20 item *Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993) – traduzido e adaptado por Cristina Senra et al. (FCDEF-UC).**

Este instrumento foi desenvolvido por Huddy (1993) para medir a imagem corporal.

É um questionário de 20 *itens*, onde o sujeito é pedido escolher uma das três possíveis respostas: *concordo*, *indeciso* ou *discordo*. Das vinte afirmações, dez são de natureza positiva (as frases numeradas com número ímpar) e dez são de natureza negativa (frases numeradas com número par).

Os *itens* classificam-se da seguinte forma: as afirmações que reflectem sentimentos positivos acerca da imagem corporal numeram-se com 3 pontos se o sujeito concordar, 2 pontos se estiver indeciso e 1 ponto se discordar; as afirmações que indicam sentimentos negativos numeram-se com 3 pontos se o sujeito concordar, 2 pontos se estiver indeciso e 1 ponto se discordar.

O máximo de cotação possível é de 60 pontos, que reflecte a imagem corporal mais favorável possível, e o mínimo é de 20 pontos que reflecte uma imagem corporal menos favorável possível.

Neste estudo as frases que reflectem sentimentos negativos foram cotadas da seguinte forma: 1 ponto se concordar, 2 pontos se estiver indeciso e 3 pontos se discordar.

3.3 DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

3.3.1 VARIÁVEIS INDEPENDENTES

No nosso estudo considerámos como variáveis independentes o género, a faixa etária., a duração semanal de treino *fitness*, o estado civil e a escala de IMC.

O IMC foi calculado através da seguinte fórmula:

Índice de Massa Corporal (IMC) - peso dividido pela altura ao quadrado [Peso (Kg) / altura² (m)] - foi calculado de através das medidas de altura e peso auto-descritas no questionário. O IMC é um índice extensamente usado, e existe uma evidência válida de que a auto-descrição do peso e altura difere pouco das medidas actuais (Palta, Prineas, Berman & Hannan, 1982; Stunkard & Albaum, 1981).

Esta variável foi organizada em 5 categorias: <18,5 Kg/m² – magreza; entre 18,5 e 25 Kg/m² – normal; entre 25 – 30 Kg/m² – excesso de peso; entre os 30 – 35 Kg/m² – obesidade tipo I; entre os 35 – 40 Kg/m² – obesidade tipo II; >40 Kg/m² – obesidade tipo III ou obesidade mórbida.

3.3.1 VARIÁVEIS DEPENDENTES

Como variáveis dependentes considerámos a Auto-estima (medida pela *Escala de Rosenberg*), a Autopercepção Física (*PSPP*), a Ansiedade Físico-social (*EAFS*) e a Imagem Corporal (*Questionário de Imagem Corporal*).

3.4 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO/PROCEDIMENTOS FUNCIONAIS

A recolha de dados decorreu através da entrega de questionários a participantes em actividades físicas tipo *fitness*, nos meses de Março e Abril, em diversas convenções de fitness, no Porto, em São João da Madeira, em Lisboa, nos Quarterlies dos BTS em Lisboa e Porto e em diversos ginásios e health-clubs de várias zonas do país: Coimbra, Cantanhede, Porto, Póvoa de Varzim, Leiria e Figueira da Foz. Em todos os casos, comunicamos antecipadamente com as Organizações/Gerências para obter a autorização para entrega dos mesmos questionários.

Aquando da entrega dos mesmos, foram esclarecidas as regras de preenchimento e possíveis dúvidas que surgissem aos inquiridos.

Sempre que possível, tentámos recolher de imediato os questionários posteriormente à entrega, mas por vezes tal não se tornou possível devido à extensão do mesmo, alguns membros da amostra levaram os mesmos para casa entregando-os no dia seguinte.

3.5 ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS

Os dados recolhidos através da aplicação dos quatro instrumentos de medida (Escala de Auto-estima, PSPPp, Escala de Ansiedade Físico-Social e Questionário de Imagem Corporal) e a ficha de caracterização individual foram tratados em computador através da utilização de um software informático apropriado, o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) – release 12.0 for Windows VERSÃO Copyright 2001 SPSS, Inc. Em anexo seguirão todos os dados recolhidos.

Utilizaremos a estatística descritiva, apresentando o cálculo dos diferentes parâmetros estatísticos descritivos, de modo a organizar e analisar os dados relativos à amostra, recorrendo à média e ao desvio-padrão (como medidas de tendência central), às tabelas de frequência e respectivos valores percentuais.

Com o objectivo de compararmos as variáveis independentes, utilizaremos a análise da variância – teste t de Student.

Para comprovar as nossas hipóteses, utilizaremos um nível de significância de $p \leq 0,05$, dado ser o valor convencionado para pesquisas na área das ciências humanas.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1 INTRODUÇÃO

Neste capítulo, serão apresentados os resultados alcançados após o tratamento estatístico das diferentes variáveis envolvidas no estudo. O capítulo iniciará-se pela caracterização da amostra.

De seguida, analisaremos as variáveis independentes com as dependentes em estudo, ou seja, sexo, faixa etária, a duração semanal de treino fitness, o estado civil e o IMC com a Auto-estima, Autopercepção Física (nas suas três dimensões confiança física, aparência física e força física), Ansiedade Físico-Social e Imagem Corporal.

Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo

4.2 Características da amostra

4.2.1 Género

A amostra é constituída na sua maioria, 76% (N=276), por indivíduos do género feminino, sendo que o género masculino constitui 24% (N=87) da amostra.

Género	Frequência	Percentagem
Feminino	276	76,033
Masculino	87	23,967
Total	363	100

Tabela 2 - Frequência e Percentagem da amostra

4.2.2 Idade

As idades destes indivíduos situam-se entre 18 e os 68 anos, sendo que a média de idades é de 29,87 anos, no entanto a maior parte da amostra, quer feminina (40,9%, N=113) quer masculina (42,5%, N=37) tem *até 25 anos*.

<i>Género</i>	<i>Intervalo Idades</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
<i>Feminino</i>	até aos 25 anos	113	40,942
	Dos 26 aos 30 anos	67	24,275
	Dos 31 aos 35 anos	31	11,232
	mais de 36 anos	65	23,551
	Total	276	100,000
<i>Masculino</i>	até aos 25 anos	37	42,529
	Dos 26 aos 30 anos	23	26,437
	Dos 31 aos 35 anos	9	10,345
	mais de 36 anos	18	20,690
	Total	87	100

Tabela 2 – Frequência e Percentagens dos Intervalos de idades da amostra, para os diferentes géneros

4.2.3 Duração Semanal de treino *Fitness*

A maior parte dos indivíduos do sexo feminino 54,4% (N=150) treina-se até 3 horas por semana, enquanto que a maior parte dos indivíduos do sexo masculino 34,5% (N=30) treina-se 4 a 6 horas semanais.

<i>Género</i>	<i>Duração Semanal</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
<i>Feminino</i>	0 a 3	150	54,348
	4 a 6	69	25
	7 a 9	19	6,884
	+ de 10	20	7,246
	Não responderam	18	6,522
	Total	276	100
<i>Masculino</i>	0 a 3	24	27,586
	4 a 6	30	34,483
	7 a 9	17	19,540
	+ de 10	5	5,747
	Não responderam	11	12,644
	Total	87	100

Tabela 3 - Frequência e Percentagens do Horário Semanal de Fitness da amostra, para os diferentes géneros

4.2.4 Estado Civil

A maior parte da nossa amostra é solteira, 65,5% (N=57) dos homens e 67% (N=185) das mulheres. De referir que não existem homens divorciados na nossa amostra, como tal este estado civil não será considerado para análise estatística, bem como o estado civil *viúvo* por a amostra ser demasiado pequena.

<i>Género</i>	<i>Estado civil</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
<i>Feminino</i>	Solteiro	185	67,029
	Casado	80	28,986
	Divorciado	7	2,536
	Viúvo	4	1,449
	Total	276	100
<i>Masculino</i>	Solteiro	57	65,517
	Casado	28	32,184
	Divorciado	0	0
	Viúvo	2	2,299
	Total	87	100

Tabela 4 – Frequência e Percentagens do Estado Civil da amostra, para os diferentes géneros

4.2.5 Índice de massa corporal

A maior parte dos indivíduos do sexo feminino que constituem a amostra, 67,4% (N=186) são magros, enquanto que no sexo masculino, a maior parte da amostra, 83,9% (N=73), apresenta um peso normal.

Devido à baixa frequência verificada nas escalas magreza, excesso de peso e obesidade tipo II a análise estatística não será realizada, ou seja apenas consideraremos a escala peso normal.

<i>Género</i>	<i>Escala IMC</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
<i>Feminino</i>	Magreza	186	67,391
	Normal	86	31,159
	Excesso de Peso	3	1,087
	Sem dados	1	0,362
	Total	276	100
<i>Masculino</i>	Magreza	7	8,046
	Normal	73	83,908
	Excesso de Peso	6	6,897
	Obesidade tipo II	1	1,149
	Total	87	100

Tabela 5 – Frequência e Percentagens da Escala de IMC da amostra, para os diferentes géneros

Estatística descritiva das variáveis dependentes em estudo

Em alguns casos, devido à grande quantidade valores estatisticamente significativos, apresentaremos apenas os resultados altamente significativos estatisticamente, $p \leq 0,01$.

4.3 Género e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal

Género e Auto-estima

Quanto à auto-estima, verifica-se que o item 6 é estatisticamente significativo, em que o sexo masculino apresenta um valor superior.

<i>EAE</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Item 6</i>	Feminino	276	3,14	0,610	0,019
	Masculino	87	3,32	0,619	

Tabela 6 – Diferenças e comparação na auto-estima para ambos os géneros

Género e Autopercepção Física

Relativamente às autopercepções físicas entre os sexos, não existem diferenças estatisticamente significativas para as dimensões do *PSPP*. No entanto o item 9 apresentou-se estatisticamente significativo, onde o sexo masculino apresenta um valor superior.

<i>PSPP</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Item 9</i>	Feminino	276	2,38	0,775	0,012
	Masculino	87	2,62	0,766	

Tabela 7 - Diferenças e comparação nas auto-percepções físicas para ambos os géneros

Género e Ansiedade Físico-social

Relativamente às ansiedade físico-social entre os sexos, podemos verificar na Tabela 5 quais os itens altamente significativos estatisticamente. Observa-se que o sexo masculino apresenta valores superiores apenas para o item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso”.

<i>Dimensão de Ansiedade Físico-social</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Item 2</i>	Feminino	276	3,22	0,963	0,000
	Masculino	87	3,74	1,115	
<i>Item 6</i>	Feminino	276	2,06	0,965	0,001
	Masculino	87	1,68	0,934	
<i>Item 7</i>	Feminino	276	2,55	0,958	0,000
	Masculino	87	2,09	1,03	

<i>Item 9</i>	Feminino	276	2,88	1,163	0,000
	Masculino	87	2,22	1,224	
<i>Item 10</i>	Feminino	276	2,8	1,082	0,000
	Masculino	87	2,26	1,215	
<i>Item 12</i>	Feminino	276	2,272	1,028	0,001
	Masculino	87	1,851	1,018	
<i>Factor 2</i>	Feminino	276	2,47	0,706	0,000
	Masculino	87	2,06	0,778	
<i>Somatório</i>	Feminino	276	33,65	7,00	0,001
	Masculino	87	30,575	7,578	

Tabela 8 - Diferenças e comparação nas dimensões de ansiedade físico-social para ambos os sexos

Sig ≤ 0,01 – altamente significativo estatisticamente

Género e Imagem Corporal

No que diz respeito à Imagem Corporal e sexo, podemos observar que os itens apresentados são altamente significativos estatisticamente, onde o género masculino apresenta valores superiores ao sexo feminino.

<i>QIC</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Item 6</i>	Feminino	276	2,13	0,009	0,000
	Masculino	87	2,56	0,727	
<i>Item 10</i>	Feminino	276	1,80	0,896	0,008
	Masculino	87	2,09	0,884	
<i>Item 14</i>	Feminino	276	2,38	0,775	0,012
	Masculino	87	2,62	0,766	

Tabela 9 - Diferenças e comparação na imagem corporal para ambos os sexos

Sig ≤ 0,01 – altamente significativo estatisticamente

4.4 Faixa etária e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal

Os resultados relativos a esta variável não devem ser utilizados em próximos estudos, devido a alguma discrepância das amostras, principalmente na faixa etária *dos 31 aos 35 anos*, em que a amostra feminina é n=31 e masculina n=9.

Faixa etária e Auto-estima

Relativamente à auto-estima entre os diferentes intervalos de idade, verifica-se que o item 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo” se revela altamente significativo estatisticamente, onde o sexo masculino apresenta valores superiores.

<i>Faixa etária idade</i>	<i>EAE</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>p</i>
<i>até 25 anos</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	113	3,04	0,603	0,006
		Masculino	37	3,38	0,721	

Tabela 10 - Diferenças e comparação na auto-estima, para ambos os sexos, nas faixas etárias

Faixa etária e Autopercepção Física

Relativamente à autopercepção física entre os diferentes intervalos de idade, podemos verificar na Tabela 6 que no intervalo *dos 26 aos 30 anos*, nas dimensões Aparência Física e Força Física o sexo feminino apresenta um valor maior que o sexo masculino, sendo respectivamente estatisticamente significativo e altamente significativo estatisticamente.

<i>Intervalos idade</i>	<i>género</i>	<i>N</i>	<i>Aparência Física</i>			<i>Força Física</i>		
			<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>p</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>dos 26 aos 30</i>	Feminino	67	9,896	1,479	0,039	10,343	1,966	0,004
	Masculino	23	9,087	1,905		8,913	2,193	

Tabela 11 – Diferenças e comparação na autopercepção física, para ambos os géneros, nos diferentes intervalos de Idade

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo ** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

Faixa etária e Ansiedade Físico-social

Após observar a Tabela 7, verifica-se quais os itens altamente significativos estatisticamente. Observa-se que o sexo masculino, no intervalo de idade *dos 26 aos 30 anos* apresenta valores superiores no item 9 “ficaria desconfortável em saber que os outros estão a avaliar o meu físico” e no intervalo de idade *mais de 36 anos* no item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso”.

<i>Intervalos idade</i>	<i>EAFS</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>até aos 25 anos</i>	<i>Item 5</i>	Feminino	113	3,19	0,959	0,005
		Masculino	37	2,65	1,086	
	<i>Item 7</i>	Feminino	113	2,83	0,963	0,002
		Masculino	37	2,24	1,038	
	<i>Item 9</i>	Feminino	113	3,14	1,117	0,01
		Masculino	37	2,57	1,281	
	<i>Item 11</i>	Feminino	113	3,97	0,896	0,004
		Masculino	37	3,43	1,168	
	<i>Item 12</i>	Feminino	113	2,50	1,078	0,006

	<i>Factor 2</i>	Masculino	37	1,92	1,090	0,006
		Feminino	113	2,65	0,725	
<i>dos 26 aos 30 anos</i>	<i>Somatório</i>	Masculino	37	2,26	0,831	0,007
		Feminino	113	35,22	7,029	
	<i>Item 9</i>	Masculino	37	31,32	8,762	0,001
		Feminino	67	3,52	0,727	
<i>Mais de 36 anos</i>	<i>Item 2</i>	Masculino	23	3,94	0,764	0,000
		Feminino	65	3,19	0,792	
	<i>Item 3</i>	Masculino	18	4,00	1,00	0,002
		Feminino	65	2,58	0,84	
	<i>Item 6</i>	Masculino	18	1,89	0,676	0,002
		Feminino	65	1,85	0,815	
	<i>Item 10</i>	Masculino	18	1,22	0,428	0,004
		Feminino	65	2,6	1,028	
	<i>Factor 2</i>	Masculino	18	1,78	1,06	0,001
		Feminino	65	2,30	0,574	
		Masculino	18	1,77	0,608	

Tabela 12 - Diferenças e comparação na Ansiedade Físico-social, para ambos os sexos, nos diferentes intervalos de Idade

Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

Faixa etária e Imagem Corporal

Relativamente à imagem corporal entre os diferentes intervalos de idade, podemos verificar que os itens apresentados na Tabela ___ são altamente significativos estatisticamente, em que o sexo feminino apresenta valores superiores para o item 13 para a faixa etária *até 25 anos* e o item 14 para a faixa etária *mais de 36 anos*.

<i>Intervalos idade</i>	<i>QIC</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>	
<i>até aos 25 anos</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	113	2,02	0,945	0,004	
		Masculino	37	2,51	0,731		
	<i>Item 10</i>	Feminino	113	1,65	0,823	0,000	
		Masculino	37	2,22	0,854		
		<i>Item 12</i>	Feminino	113	1,73	0,928	0,004
			Masculino	37	2,24	0,925	
	<i>Item 13</i>	Feminino	113	1,85	0,826	0,01	
		Masculino	37	1,46	0,65		
<i>dos 31 aos 35 anos</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	67	2,23	0,884	0,000	
		Masculino	23	3,00	0,000		
<i>mais de 36 anos</i>	<i>Item 14</i>	Feminino	65	2,43	0,790	0,008	
		Masculino	18	1,83	0,924		

Tabela 13 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para ambos os sexos, nos diferentes intervalos de Idade

Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

4.5 Duração Semanal de Treino Fitness e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal

Duração Semanal de Treino Fitness e Auto-estima

Ao observar a Tabela 8, verifica-se que o sexo feminino que se treina mais de 10 horas apresenta um valor superior para a dimensão *autodepreciação*, sendo este estatisticamente significativo.

Para as restantes dimensões, e para os diferentes intervalos de horários semanais de fitness, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$).

<i>Duração Semanal</i>	<i>Dimensões EAE</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
+ 10 horas	Autodepreciação	Feminino	20	1,81	0,676	0,021
		Masculino	5	1,36	0,219	

Tabela 14 - Diferenças e comparação na Auto-estima, para ambos os géneros, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo ** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

Duração Semanal de Treino Fitness e Autopercepção Física

Quanto à autopercepção física e a duração semanal de treino fitness, pode verificar-se na Tabela 9 que o sexo feminino apresenta valores superiores para a dimensão Confiança Física e Aparência Física, sendo ambos estatisticamente significativos.

<i>Duração Semanal</i>	<i>PSPP</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
4 a 6 horas	Confiança Física	Feminino	69	11,609	2,445	0,010
		Masculino	30	10,233	2,285	
7 a 9 horas	Aparência Física	Feminino	19	10,579	1,774	0,012
		Masculino	17	8,941	1,952	

Tabela 15 - Diferenças e comparação na Autopercepção física, em ambos os géneros, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo ** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

Duração Semanal de Treino Fitness e Ansiedade Físico-social

Na Tabela___ encontram-se os itens altamente significativos estatisticamente. Verifica-se que o sexo masculino apresenta valores superiores apenas para o item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso” nos intervalos de duração semanal de treino fitness *0 a 3 horas* e *4 a 6 horas*. Nas restantes perguntas o sexo feminino apresenta valores superiores.

<i>Duração Semanal</i>	<i>EAFS</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>0 a 3 horas</i>	<i>Item 2</i>	Feminino	150	3,23	0,935	0,001
		Masculino	24	3,92	1,018	
	<i>Item 7</i>	Feminino	150	2,49	0,939	0,010
		Masculino	24	1,96	0,859	
	<i>Item 9</i>	Feminino	150	2,93	1,136	0,008
		Masculino	24	2,25	1,189	
<i>Factor 2</i>	Feminino	150	2,46	0,686	0,006	
	Masculino	24	2,04	0,725		
<i>4 a 6 horas</i>	<i>Item 2</i>	Feminino	69	3,13	1,028	0,005
		Masculino	30	3,80	1,157	
<i>7 a 9 horas</i>	<i>Item 7</i>	Feminino	19	2,95	1,079	0,007
		Masculino	17	2,00	0,866	
	<i>Item 9</i>	Feminino	19	3,21	1,182	0,002
		Masculino	17	2,06	0,827	
	<i>Item 10</i>	Feminino	19	3,11	1,197	0,002
		Masculino	17	1,88	0,993	
	<i>Item 12</i>	Feminino	19	2,74	1,284	0,003
		Masculino	17	1,53	0,874	
	<i>Somatório</i>	Feminino	19	36,47	9,483	0,002
		Masculino	17	27,82	5,259	
	<i>Factor 2</i>	Feminino	19	2,81	0,845	0,000
		Masculino	17	1,82	0,511	
<i>Mais de 10 horas</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	20	2,3	1,031	0,002
		Masculino	5	1,2	0,447	

Tabela 16 - Diferenças e comparação na ansiedade físico-social, nos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness

Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

Duração Semanal de treino Fitness e Imagem Corporal

Quanto à Imagem Corporal e à verifica-se que o sexo masculino apresenta valores superiores no Somatório do *QIC*, para o horário semanal *mais de 10 horas*, sendo estatisticamente significativos.

<i>Duração Semanal</i>		<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>+ de 10 horas</i>	Somatório QIC	Feminino	20	43,25	6,197	0,058
		Masculino	5	49,8	4,604	

Tabela 17 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para os diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness, em ambos os géneros

* Sig. ≤ 0,05 – estatisticamente significativo

** Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

4. 6 Estado civil e Auto-estima, Autopercepção Física, Ansiedade Físico-Social e Imagem corporal

Estado civil e Auto-estima

Relativamente à auto-estima entre os diferentes estados civis, podemos verificar na Tabela que os seguintes itens são estatisticamente significativos, em que os homens apresentam valores superiores.

<i>Estado Civil</i>	<i>EAE</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Solteiro</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	185	3,11	0,633	0,007
		Masculino	57	3,39	0,726	
<i>Casado</i>	<i>Item 2</i>	Feminino	79	3,33	0,546	0,039
		Masculino	28	3,57	0,504	

Tabela 18 - Diferenças e comparação na auto-estima, para os diferentes estados civis, em ambos os géneros

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo

** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

Estado civil e Autopercepção física

Relativamente à autopercepção entre os diferentes estados civis, podemos verificar na Tabela 19 que os itens 6 e 2 do *PSPP* são estatisticamente significativos, apresentando valores superiores para as mulheres (item 6) e para os homens (item 2).

<i>Estado Civil</i>	<i>PSPP</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Solteiro</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	185	2,74	0,813	0,047
		Masculino	57	2,49	0,869	
<i>Casado</i>	<i>Item 2</i>	Feminino	80	3,33	2,33	0,034
		Masculino	28	3,57	2,68	

Tabela 19 - Diferenças e comparação nas auto-percepções físicas, para os diferentes estados civis, em ambos os géneros

Estado Civil e Ansiedade físico-social

Na Tabela 20, podemos verificar os itens altamente significativos estatisticamente do *EAFS* para a variável estado civil. Observa-se que o sexo masculino apresenta valores superiores para o item 2 “nunca me preocupo em usar roupas que me possam fazer parecer muito magro(a) ou com excesso de peso” no estado civil *solteiro* e *casado*. Nas restantes perguntas o sexo feminino apresenta um valor superior.

<i>Estado Civil</i>	<i>EAFS</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Solteiro</i>	<i>Item 2</i>	Feminino	185	3,24	1,000	0,005
		Masculino	57	3,68	1,152	
	<i>Item 7</i>	Feminino	185	2,59	0,980	0,006

<i>Casado</i>	<i>Item 9</i>	Masculino	57	2,18	1,088	
		Feminino	185	2,94	1,171	0,001
	<i>Factor 2</i>	Masculino	57	2,35	1,302	
		Feminino	185	2,51	0,730	0,007
	<i>Item 2</i>	Masculino	57	2,20	0,829	
		Feminino	80	3,15	0,907	0,001
	<i>Item 7</i>	Masculino	28	3,89	1,066	
		Feminino	80	2,47	0,931	0,010
	<i>Item 9</i>	Masculino	28	1,93	0,940	
		Feminino	80	2,82	1,174	0,001
	<i>Item 10</i>	Masculino	28	1,93	1,052	
		Feminino	80	2,80	1,102	0,000
	<i>Item 12</i>	Masculino	28	1,68	0,772	
		Feminino	80	2,08	0,874	0,002
	<i>Factor 2</i>	Masculino	28	1,50	0,694	
		Feminino	80	2,42	0,661	0,000
	<i>Somatório</i>	Masculino	28	1,76	0,599	
		Feminino	80	33,41	6,642	0,000
		Masculino	28	28,29	5,590	

Tabela 20 - Diferenças e comparação na ansiedade físico-social, para os diferentes estados civis, em ambos os sexos

** Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

Estado Civil e Imagem Corporal

Relativamente à imagem corporal entre os diferentes estados civis, podemos verificar na Tabela 21 que vários itens são altamente significativos estatisticamente, em que o sexo feminino apresenta valores nos itens 12, 13 e 14 para o estado civil *solteiro* e no item 14 para o estado civil *casado* e o sexo masculino apresenta valores superiores no item 6 para o estado civil *solteiro* e nos itens 6 e 10 para o estado civil *casado*.

<i>Estado Civil</i>	<i>QIC</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Solteiro</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	185	2,11	0,914	0,001
		Masculino	57	2,51	0,735	
	<i>Item 12</i>	Feminino	185	2,06	0,930	0,008
		Masculino	57	2,00	0,906	
	<i>Item 13</i>	Feminino	185	1,88	0,828	0,006
		Masculino	57	1,54	0,683	
	<i>Item 14</i>	Feminino	185	2,03	0,862	0,001
		Masculino	57	1,01	0,750	
<i>Casado</i>	<i>Item 6</i>	Feminino	80	2,17	0,911	0,001
		Masculino	28	2,71	0,659	
	<i>Item 10</i>	Feminino	80	1,71	0,917	0,008
		Masculino	28	2,25	0,844	
	<i>Item 14</i>	Feminino	80	2,31	0,880	0,004
		Masculino	28	1,75	0,887	

Tabela 21 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para os diferentes estados civis

em ambos os géneros

** Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

4.6 Índice de massa corporal e Auto-estima, Autopercepção física, Ansiedade físico-social e Imagem Corporal

Índice de massa corporal e Auto-estima

Relativamente à auto-estima entre as diferentes escalas de IMC, podemos verificar que, na maioria dos casos, existem diferenças muito ligeiras entre os sexos, não sendo estatisticamente significativas ($p > 0,05$), quer quanto à dimensões, Somatório *EAE* bem como quanto aos itens analisados um a um.

Índice de massa corporal e Autopercepção Física

Relativamente à autopercepção física entre a escala de IMC *peso normal*, podemos verificar na Tabela 22 que vários itens do *PSPP* se revelaram estatisticamente significativos e alguns altamente significativos estatisticamente, sendo que o sexo masculino apresenta valores superiores para todos esses itens.

<i>Escala IMC</i>	<i>PSPP</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Peso Normal</i>	<i>Item 1</i>	Feminino	86	2,20	0,838	0,012
		Masculino	73	2,58	0,999	
	<i>Item 3</i>	Feminino	86	2,17	0,897	0,016
		Masculino	73	2,52	0,884	
	<i>Item 8</i>	Feminino	86	1,78	0,86	0,01
		Masculino	73	2,12	0,912	
	<i>Item 9</i>	Feminino	86	2,29	0,795	0,008
		Masculino	73	2,63	0,791	
	<i>Item 18</i>	Feminino	86	2,12	0,832	0,013
		Masculino	73	2,47	0,914	
	<i>Item 28</i>	Feminino	86	2,10	0,797	0,001
		Masculino	73	2,58	0,896	
	<i>Somatório</i>	Feminino	86	28,03	5,781	0,004
		Masculino	73	30,71	5,709	

Tabela 22 - Diferenças e comparação nas Auto-percepções físicas, para a Escala de IMC,

em ambos os sexos

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo

** Sig. < 0,01 – altamente significativo estatisticamente

Índice de massa corporal e Ansiedade físico-social

Quanto à autopercepção física e às escalas de IMC, observa-se na Tabela 23 que para a escala *peso normal*, todos os itens se demonstraram estatisticamente significativas, excepto o item 3 “desejava não ser tão rígido(a) com o meu físico/figura.

<i>Escala IMC</i>		<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Peso Normal</i>	<i>Factor 1</i>	Feminino	86	3,49	0,593	0,018
		Masculino	73	3,24	0,759	
	<i>Factor 2</i>	Feminino	86	2,75	0,724	0,000
		Masculino	73	2,08	0,762	
	<i>Somatório</i>	Feminino	86	36,70	6,940	0,000
		Masculino	73	30,74	7,504	

Tabela 23 - Diferenças e comparação na Ansiedade físico-social, para a Escala de IMC, em ambos os sexos

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo

** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

Índice de Massa Corporal e Imagem Corporal

Quanto ao índice de massa corporal e à imagem corporal relativamente ao sexo, verifica-se na Tabela 24 que, para o peso *normal* da escala do IMC o sexo masculino apresenta valores superiores, sendo altamente significativo estatisticamente.

<i>Escala IMC</i>	<i>QIC</i>	<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Sig.</i>
<i>Normal</i>	Somatório	Feminino	86	38,360	6,786	0,000
		Masculino	73	44,452	7,042	

Tabela 24 - Diferenças e comparação na imagem corporal, para a Escala de IMC, em ambos os sexos

* Sig. $\leq 0,05$ – estatisticamente significativo

** Sig. $< 0,01$ – altamente significativo estatisticamente

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 INTRODUÇÃO

O principal objectivo deste estudo foi verificar se realmente o sexo, idade, a duração semanal de treino fitness, o estado civil e o IMC influencia ou não a auto-estima, a autopercepção física, a ansiedade físico-social e a imagem corporal entre praticantes de actividades físicas tipo *fitness*.

Neste capítulo, vamos fazer uma abordagem específica, interpretando os valores obtidos para as variáveis em estudo, com o intuito de concluir os objectivos propostos para este estudo e confirmar ou refutar as hipóteses estabelecidas inicialmente.

Género

Ao analisarmos os resultados deste estudo, verificou-se que o género masculino possui valores semelhantes aos do género feminino, nas diferentes dimensões do *EAE* e na maioria dos itens que compõem a mesma escala. No item 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)”, existem diferenças estatisticamente significativas, em que os homens possuem valores mais elevados, significando que os homens possuem uma auto-estima superior às mulheres. Estes resultados coincidem com os encontrados por Kling, Hyde, Showers, & Buswell, (1999) e Mendelson *et al.*, (2001) que numa investigação recente encontraram pequenos efeitos favorecendo os homens, na auto-estima global. Esta conclusão obtida é reforçada por Allgood-Merten, & Stockard (1991) que afirmam que “a auto-estima está altamente co-relacionada com a masculinidade mas não com o feminismo”.

Aceitamos assim a hipótese H1, uma vez que existem estatisticamente significativas entre a auto-estima, em função da variável género.

Relativamente à autopercepção física, verificou-se que o género masculino possui valores semelhantes aos do género feminino, nas diferentes dimensões do *PSPP* e na maioria dos itens que compõem o mesmo. O item 9 apresentou-se estatisticamente

significativo, onde o sexo masculino apresenta um valor superior, e através do valor da média observamos que a maioria dos homens respondeu “outros sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo”.

Este resultado encontrado coincide com as afirmações de Assunção (2002) que afirma que os indivíduos do sexo masculino preocupam-se em tornarem-se cada vez mais fortes e musculados.

Existe uma super valorização, por parte dos mass-media e da sociedade em geral, de um corpo magro e em boa condição física para as mulheres e um corpo esguio e musculado (especialmente na parte superior do corpo) para os homens (Brownel, 1991).

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H2, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, em função do género.

Como pudemos verificar no capítulo IV, para a *EAFS* o sexo feminino apresenta valores altamente significativos estatisticamente para maioria dos itens que compõem o Factor 2 (expectativas de avaliações negativas do seu corpo pelos outros), para o Factor 2 e para o Somatório, ou seja sentem-se muito mais nervosas no que concerne a apresentar o seu corpo. De acordo com Petrie, Dihel, Rogers, e Johnson (1996), “no geral, o *EAFS* tem demonstrado constantemente que as mulheres apresentam mais ansiedade física que os homens, no entanto infelizmente pouco é sabido acerca da validade factorial da escala respeitante aos homens”. A maior parte da nossa amostra frequenta aulas de grupo, Spink (1992) afirma que as mulheres com altas pontuações na ansiedade físico-social tendem a escolher aulas de aeróbica formadas exclusivamente por mulheres.

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

Neste estudo verificámos que o sexo masculino, para todas as variáveis independentes (sexo, idade, horário semanal de fitness, estado civil e IMC), possui diferenças estatisticamente significativas no item 2 do *EAFS*. Tal poderá explicar-se, pois o item 2, como já referido no capítulo III, demonstrou problemas na regularidade

em análises (*e.g.* Crawford & Eklund, 1994; Lantz, 1991). Esta pergunta provoca alguma estranheza entre a frase construída negativamente e o formato da resposta (Crawford & Eklund, 1994).

Quanto ao *QIC* entre os sexos, como apresentado no capítulo IV, alguns itens são estatisticamente significativos, em que o sexo masculino apresenta valores superiores. Aceitamos assim parcialmente a hipótese H4.

O sexo masculino apresenta valores superiores no Somatório do *QIC*, o que significa que, nesta amostra, o sexo feminino possui uma imagem corporal menos positiva que o sexo masculino, ainda que não estatisticamente significativos.

Ainda relativamente ao *QIC*, a pergunta nº 2 (*Sou demasiado pesado*), não se demonstra estatisticamente significativa, no entanto o sexo feminino apresenta valores ligeiramente superiores (média = $2,46 \pm 0,828$) que o sexo masculino (média = $2,41 \pm 0,870$).

Estes resultados encontrados vão de encontro aos encontrados por Smolak (2004), que afirma que há diferenças entre géneros quanto à Imagem Corporal, onde as raparigas são mais insatisfeitas com o seu corpo e preocupadas com o peso. Também Feingold & Mazzella (1998), após reunirem 222 estudos, encontraram estudos que demonstraram que o sexo masculino, no geral, possui índices mais elevados de imagem corporal positiva. Outros estudos, já referidos na revisão da literatura, demonstraram que as mulheres são mais críticas acerca do seu corpo, e estão mais insatisfeitas com o seu corpo do que os homens (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003; Gray, 1977; Hueneman, Shapiro, Hampton & Mitchell, 1966; Loland, 2000; Miller, Linke & Linke, 1980).

Faixa Etária

Quanto à auto-estima entre os diferentes intervalos de idade, verifica-se que ambos os géneros apresentam valores semelhantes nas dimensões da *EAE*. Revelam-se diferenças estatisticamente significativas para o item 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)”, onde o sexo masculino apresenta valores superiores, significando que os homens mais novos possuem mais auto-estima.

Isto poderá dever-se, pressupomos nós, ao facto de os homens mais novos possivelmente possuírem corpos mais atraentes, já que é mais fácil manter um corpo atraente quando é jovem, daí dever-se, provavelmente, a possuírem mais auto-estima.

Aceitamos assim a hipótese H5, uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre a auto-estima, em função da variável grupo etário.

Relativamente à auto-percepção física e as faixas etárias, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas na faixa etária *dos 26 aos 30 anos*, para as duas dimensões Aparência Física e Força Física de *PSPP*, em que o sexo feminino apresenta valores superiores. Verifica-se então que o sexo feminino, para esta faixa etária, supõe-se mais atraente fisicamente e mais forte.

Podemos observar que no sub-domínio Aparência Física do *PSPP*, para o sexo feminino, os valores decrescem à medida que são mais velhas (valores em anexo). Estes resultados vão de encontro à afirmação de Tiggemann (2004), “parece evidente que a insatisfação corporal permanece relativamente estável ao longo da vida para o sexo feminino, no entanto a importância atribuída à aparência do corpo tende a decrescer”.

Assim, aceitamos parcialmente a hipótese H6, dado que existem diferenças estatisticamente significativas, em alguns casos, entre as Auto-precepções no domínio físico, em função da variável faixa etária.

De igual modo, para os diferentes intervalos de idade, no geral o sexo feminino apresenta valores estatisticamente significativos para alguns dos itens que constituem o Factor 2 e para a faixa etária *até 25 anos* no *Somatório de EAFS*, significando que as mulheres mais novas são mais ansiosas em termos físico-sociais.

No sexo feminino desta amostra, quanto à ansiedade físico-social, verifica-se que as mulheres da faixa etária *mais de 36 anos* apresentam valores superiores no *Somatório de EAFS* do que a faixa etária *dos 31 aos 35 anos*. Estas diferenças são ligeiras. Verifica-se também que as mulheres mais pesadas apresentam mais ansiedade físico-social. Estes resultados vão de encontro à revisão bibliográfica, onde segundo (Thompson & Chad, 2002), a idade e a maturação física parecem estar relacionadas com a ansiedade física nas mulheres, pois as mulheres que são categorizadas como sendo mais ansiosas acerca do seu físico, foi demonstrado que são mais velhas, mais altas e mais pesadas comparadas com um grupo que possuía pouca ansiedade, ainda que em adolescentes.

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H7, uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável grupo etário.

Relativamente à imagem corporal entre os diferentes intervalos de idade, podemos verificar que o *Somatório QIC* não se revela estatisticamente significativo, no entanto como podemos verificar na apresentação dos resultados existem vários itens que se revelaram altamente significativos estatisticamente, em que o sexo masculino apresentou valores superiores, para a maioria dos itens estatisticamente significativos. Ou seja no geral o sexo masculino possui uma Imagem Corporal mais favorável.

Verifica-se que as mulheres, à medida que vão ficando mais velhas, apresentam valores superiores aos da faixa etária inferior. Estes resultados vão de encontro à afirmação de Loland (2000) “A satisfação com a aparência física aumenta com a idade para indivíduos moderadamente/altamente activos”, ainda que 7,2% indivíduos do sexo feminino da nossa amostra tenham afirmado que “praticaram” desporto no passado.

Assim, aceitamos a hipótese H8, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal em função da variável faixa etária.

Intervalos de Duração Semanal de Treino Fitness

Relativamente aos diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas, apenas para a dimensão *Autodepreciação*, em que o sexo feminino que se treina *mais de 10 horas* por semana apresenta um valor superior, significando que possui mais sentimentos negativos acerca de si mesmo. As mulheres que integram este grupo também apresentam um baixo valor no *Somatório EAE*. Raposo *et al.*, (2004) encontrou num estudo que o grupo que mais vezes pratica actividade física por semana, apresentou os valores mais baixos de auto-estima.

Aceita-se assim parcialmente a hipótese H9, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entra a Auto-estima, em função da variável duração semanal de treino fitness.

Relativamente à auto-percepção física e a duração semanal de treino fitness, pudemos verificar no capítulo IV que existem em alguns casos diferenças

estatisticamente significativas, em que o sexo feminino apresenta valores superiores. Ou seja, as mulheres possuem auto-percepções físicas mais positivas. Este resultado obtido pode explicar-se, pois segundo Lindwall (2004) o exercício físico pode servir como um potente utensílio para o aumento da percepção do controlo e competências pessoais, principalmente no sexo feminino.

Lirgg (1991) também afirma que o exercício físico tem efeitos benéficos nas auto-percepções em ambos os sexos, com maior potencialidade para o sexo feminino, porque as mulheres apresentam constantemente valores inferiores aos dos homens na Imagem Corporal, autovalorização física e auto-estima geral.

Aqueles que praticam desporto ou exercício físico geralmente têm um grande nível de auto-percepções relativamente ao físico (Fox, 2000). Estudos revelam que os indivíduos que apresentam valores mais elevados de auto-percepções em domínios como competências físicas, força e condição física, apresentam maior probabilidade de serem fisicamente activos (Fox, 2002).

Aceita-se assim a hipótese H10.

Observa-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes intervalos de duração de treino no *EAFS*, onde as mulheres apresentam valores superiores em alguns itens.

De acordo com Petrie, Dihel, Rogers, e Johnson (1996), “no geral, o *EAFS* tem demonstrado constantemente que as mulheres apresentam mais ansiedade física que os homens”. Frederick & Morrisson (1996) encontraram que as mulheres que se treinam mais possuem mais ansiedade físico-social.

Verificando o nível de ansiedade físico-social, comparando os diferentes intervalos de duração semanal de treino fitness entre as mulheres, verificamos que no Factor 1, os valores são muito aproximados (encontram-se em anexo).

Aceita-se assim, parcialmente, a hipótese H11, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social, em função da variável duração semanal de treino fitness.

Após avaliar o nível de *EAFS* relativamente à duração semanal de fitness, verifica-se que os homens que se treinam *mais de duas horas* possuem um valor de *Somatório EAFS* bastante inferior aos restantes intervalos de duração semanal de fitness (valores encontram-se em anexo). Isto significa que sentem-se melhor com o seu corpo

e com a apresentação do corpo às outras pessoas. Este resultado coincide com as conclusões de Hausenblas & Fallon (2002), que demonstraram que maior exercício prediz maior satisfação corporal e menos ansiedade físico-social nos homens. Este intervalo de duração semanal de treino fitness possui também um baixo valor para o *Factor 2*. Petrie, Dihel, Rogers, e Johnson (1996) verificaram que o *Factor 2* (expectativas da avaliação negativa do seu corpo pelos outros) foi mais co-relacionado com preocupações acerca do peso e tamanho corporal que o *Factor 1* (sentimentos de conforto acerca da apresentação do próprio corpo), ou seja o *Factor 2* pode ser uma medida mais directa da ansiedade física

O sexo masculino apresenta valores superiores no Somatório do *QIC* que o sexo feminino, para o horário semanal *mais de 10 horas*, sendo estatisticamente significativos. Ou seja, os homens que se treinam mais, possuem melhor imagem corporal que as mulheres. A relação entre a imagem corporal e o exercício físico é complexa, especialmente no que concerne ao sexo feminino (Davis, 1997). Estudos encontraram que praticantes de “muito” exercício físico têm uma visão mais negativa dos seus corpos do que outros participantes ou não-participantes, independentemente do peso corporal (Davis & Cowles, 1991). Tradicionalmente, as mulheres respondem mais fortemente às mensagens culturais de corpos atraentes, por isso revelam mais insatisfação corporal que os homens (Fallon & Rozin, 1985, *cit* por Philips & Drummond, 2001).

O exercício físico está relacionado com a redução de distúrbios na imagem corporal e saúde (Bane & McAuley, 1998; McAuley, Bane & Mihalko, 1995).

Está firmemente estabelecido que actividades de movimento como o fitness (Folkins & Sime, 1981) melhoram o auto-conceito e a auto-estima, no entanto o efeito na imagem corporal não é tão claro.

Por outro lado, a incidência de distúrbios de imagem corporal e insatisfação com o corpo está a aumentar nos homens (Drewnowski *et al.*, 1995).

Assim, aceitamos parcialmente a hipótese H12, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Imagem Corporal, em função da variável duração semanal de treino fitness.

Estado Civil

Relativamente à auto-estima entre os diferentes estados civis, pudemos verificar que os itens 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo” e o item 2 “sinto que tenho um bom número de qualidades” são estatisticamente significativos, em que os homens apresentam valores superiores.

Pode-se verificar também que as mulheres e os homens casados apresentam um valor ligeiramente superior aos solteiros, para a dimensão *Autoconfiança* (ver anexo). Verifica-se também que o *Somatório EAE* decai com a idade, nas mulheres. Segundo Novo (2003), “os indivíduos felizes são tipicamente jovens, casados, com elevada auto-estima...”. Podemos também sugerir que o facto de os indivíduos serem casados pode reflectir que estes se encontrem numa estabilidade emocional e de ajustamento às exigências da vida (Sonstroem, 1997) e, de felicidade de saúde pessoal e satisfação de vida (Torres & Fernandez, 1995), resultando de um aumento do valor médio da sua auto-estima comparativamente com os indivíduos solteiros.

Aceita-se assim parcialmente a hipótese H13, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre a auto-estima, em função da variável estado civil.

Quanto à autopercepção entre os diferentes estados civis, podemos verificar que os itens 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo” e o item 2 “sinto que tenho um bom número de qualidades” são estatisticamente significativos, apresentando valores superiores para as mulheres solteiras (item 6) e para os homens casados. (item 2).

As mulheres solteiras apresentam valores superiores às casadas, para as dimensões *Confiança Física* e *Aparência Física* (valores em anexo). Isto também se verifica para o *EAFS*. As mulheres solteiras também revelam um valor ligeiramente superior que as mulheres casadas de *Somatório de QIC*. Presumimos que as mulheres solteiras possuirão mais convívio social e eventualmente vivem num meio menos restrito que as mulheres casadas. Estas serão, presumivelmente, mais novas o que me leva a supor que provavelmente são mais atraentes fisicamente e daí possuírem mais auto-percepções positivas.

Encontram-se diferenças estatisticamente significativas para a *EAFS*, em que as mulheres solteiras e casadas apresentam valores superiores aos homens.

Assim, aceita-se parcialmente a hipótese H14 e a hipótese H15, já que existem diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções e a Ansiedade Físico-social em função da variável estado civil.

Quanto à imagem corporal entre os diferentes estados civis, podemos verificar que, o sexo feminino apresenta valores superiores nos itens 12, 13 e 14 (significando que desejam perder peso, que vigiam a dieta cuidadosamente e que desejavam ser mais musculadas) para o estado civil *solteiro* e no item 14 para o estado civil *casado* e o sexo masculino apresenta valores superiores no item 6 para o estado civil *solteiro* e nos itens 6 e 10 para o estado civil *casado*, revelando que acham “as suas coxas demasiado gordas” e seriam “mais felizes se pudessem redistribuir a gordura corporal”.

Estes resultados encontrados vão contra as afirmações de Assunção (2002) que afirma que os indivíduos do sexo masculino preocupam-se em tornarem-se cada vez mais fortes e musculosos, ao contrário das mulheres que procuram tornar-se magras. Relativamente às mulheres expressarem o desejo de perder peso, este resultado coincide com a afirmação da autora, “as mulheres apresentam níveis bem maiores de insatisfação que os homens e descrevem sempre corpos mais magros como objectivo”.

Aceitamos assim parcialmente a hipótese H16.

Escala de IMC

Relativamente à auto-estima entre a escala de IMC *peso normal*, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as escalas e o sexo. Pode-se verificar alguma diferença no item 6 “eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)”, em que o sexo masculino apresenta um valor ligeiramente superior ao sexo feminino.

Relativamente ao IMC, observa-se que existem diferenças estatisticamente significativas para a escala *peso normal*, em que as mulheres apresentam valores superiores em todos os itens e dimensões da *EAFS*, significando que as mulheres apresentam-se mais ansiosas no que concerne à apresentação do seu corpo, em público.

Verifica-se que as mulheres magras possuem um valor mais baixo de *EAFS* (significando que se sentem melhor consigo mesmas) que as mulheres de peso normal. Ao observarmos o questionário de Imagem Corporal, verifica-se também que as mulheres magras apresentam valores superiores que as mulheres de peso normal, significando que possuem melhor imagem corporal.

Estes resultados vão de encontro às afirmações de Hausenblas & Fallon (2002) e Loland (2000): “um factor como o IMC prediz a satisfação corporal fortemente, nas mulheres” e de acordo com Petrie, Dihel, Rogers, e Johnson (1996) está relacionado

com a ansiedade físico-social nas mulheres, ou seja, ser elegante foi associado a menos ansiedade físico-social.

Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas no peso *normal* da escala do IMC no Somatório do *QIC*, onde o sexo masculino apresenta valores superiores.

Quanto à autopercepção física entre as diferentes escalas de IMC, podemos verificar que vários itens do *PSPP* se revelaram estatisticamente significativos e alguns altamente significativos estatisticamente, sendo que o sexo masculino apresenta valores superiores para todos esses itens.

Lindwall (2004) afirma que as mulheres são como que “forçadas” a ver o seu corpo como um objecto, sujeito à avaliação e apreciação dos outros. Já que segundo Fox (2000) na sociedade ocidental é relacionado um grande valor a um corpo atraente.

Segundo Lindwall (2004), isto pode levar a um “maior controlo do corpo e consequentemente num aumento da ansiedade físico-social”, por parte das mulheres que não são magras, como a sociedade em geral, mass-media etc. exigem.

Recusamos assim a hipótese H17, dado que não existem diferenças significativas entre a Auto-estima, em função da variável escala IMC.

Assim, aceitamos parcialmente a hipótese H19 e a hipótese H20, já que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal, em função da variável escala IMC.

Aceitamos assim parcialmente então a hipótese H18, dado que existem diferenças estatisticamente significativas no domínio físico entre as Auto-percepções no domínio físico, em função da variável escala IMC.

Apesar de todos os resultados obtidos, Delignières, Marcellini & Brisswalter (1994) sugerem que é necessário verificar as relações entre auto-percepção física, auto-valorização física, ansiedade e auto-estima.

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES / LIMITAÇÕES / RECOMENDAÇÕES

6.1 LIMITAÇÕES

Consideramos importante referir algumas dificuldades sentidas para que em futuros estudos estas possam ser evitadas:

- Apesar do PSPPp ser um instrumento bastante conceituado e reconhecido na avaliação das auto percepções no domínio físico, encontrando-se inclusivamente adaptado e validado à população portuguesa a sua aplicação conjunta com mais três instrumentos (Imagem corporal, Escala de Auto estima de Rosenberg e escala de Ansiedade Físico – social) poderá não ter resultado como esperávamos. Esta acabou por ser muito extensa e demorada, levando a que a partir de certo ponto os instrutores e alunos tivessem dificuldade em entender o que lhes estava a ser perguntado.

- O facto de haver uma falta de estudo nesta área em que as variáveis independentes em estudo fossem semelhantes às nossas.

- A não participação de todos os inquiridos que lhes foi entregue o questionário.

- Este mesmo questionário, apesar de estar adaptado para a população portuguesa apresenta uma linguagem por vezes pouco acessível à maioria das pessoas, o que nos causou alguma dificuldade, pressupondo uma explicação individual, para que os indivíduos percebessem melhor o que lhes era pedido.

- A limitação do IMC pois é uma equação generalizada e não é completamente fidedigna em termos fisiológicos.

- A utilização de questionários que ainda não foram adaptados e validados na população portuguesa. (Escala de Ansiedade Físico social e Questionário da Imagem Corporal)

6.2 RECOMENDAÇÕES

Para que estudos posteriores, relacionados com este, possam contribuir, ainda de forma mais eficaz, para o desenvolvimento desta área de investigação, parece-nos importante salientar as seguintes recomendações:

- A realização de um estudo longitudinal com incidência na análise das variáveis dependente com as independentes do presente estudo.
- Realizar o mesmo estudo mas analisando indivíduos de outras nacionalidades, de forma a comparar os resultados obtidos nos diferentes países.
- Aferir de que forma a personalidade e a forma de pensar, no que diz respeito a instrutores, influência as variáveis dependentes do presente estudo.
- Utilizar os dados desta amostra para validar as dimensões do *EAFS*.
- Acrescentar no presente estudo parâmetros que identifiquem as várias etnias para cortes de índice de massa corporal.
- Devido à limitação do índice de massa corporal sugere-se um estudo da massa gorda através da bio – impedância de forma a perceber a quantidade de massa gorda e magra que o indivíduo possui ou, de um estudo antropométrico recorrendo às pregas subcutâneas.
- Realizar o mesmo estudo, tendo em consideração a modalidade praticada ou há quanto tempo pratica actividades físicas.

6.3 CONCLUSÕES

Depois de analisar as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes consideradas para este estudo (Auto-estima global, Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e Imagem Corporal) em função das seguintes variáveis independentes, de acordo com os objectivos definidos e segundo as hipóteses formuladas na introdução deste estudo, foi possível verificar que:

- **Género Feminino/Masculino**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal.

O sexo masculino apresenta maior auto-estima, mais auto-precepções físicas positivas e maior imagem corporal relativamente ao sexo feminino que demonstram maiores preocupações em expor o seu corpo em público.

- **Grupo etário**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal.

Os homens mais novos possuem mais auto-estima, o sexo feminino da faixa etária *dos 26 aos 30 anos*, supõe-se mais forte e mais atraente fisicamente, o sexo feminino da faixa etária *até 25 anos* é mais ansioso em termos físico-sociais e o sexo masculino possui uma Imagem Corporal mais favorável.

- **Duração Semanal do treino fitness**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal.

O sexo feminino que se treina *mais de 10 horas* por semana apresenta um valor superior da dimensão *Autodepreciação* da *EAE*, significando que possui mais sentimentos negativos acerca de si mesmo e as mulheres possuem auto-percepções físicas mais positivas e apresentam mais ansiedade físico-social. O sexo masculino apresenta-se com uma maior Imagem Corporal acerca de si mesmo.

- **Estado Civil**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-Estima, as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal.

Os homens, quer solteiros quer casados, apresentam maiores índices de auto-estima. As mulheres solteiras e os homens casados apresentam-se com auto-percepções mais positivas. O sexo feminino, quanto à Imagem Corporal, deseja perder peso, vigia a dieta cuidadosamente e que deseja ser mais musculado, para o estado civil *solteiro* e *casado* e o sexo masculino revelou que acha “as suas coxas demasiado gordas” e seria “mais felizes se pudessem redistribuir a gordura corporal”.

- **Intervalo de IMC**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre as Auto-percepções no domínio físico, Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal. Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre a Auto-estima.

As mulheres apresentam-se mais ansiosas, o sexo masculino apresenta-se mais satisfeito com a sua imagem corporal e possui auto-percepções mais positivas.

CAPÍTULO VII

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 📖 Abadie, B.R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and motor skills*, 67, 887-892.
- 📖 Abrantes, H. (1998). *Satisfação com a imagem corporal, auto-estima e actividade física. Estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos dos 45-65 anos*. Tese de mestrado em Ciências do Desporto, na área de especialização de Desporto de Recreação e Lazer, Universidade do Porto, Porto. Não publicado.
- 📖 Adame, D.D., Radell, S.A., Jonhson, T.C., & Cole, S.P. (1991). Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 91-95.
- 📖 Allgood-Merten, B., & Stockard, J. (1991). Sex role identity and self-esteem: a comparison of children and adolescents. *Sex roles*, 25, 129-139.
- 📖 Amorose, A.J. (2001). Intraindividual variability of self-evaluations in the physical domain: Prevalence, consequences, and antecedents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 222-244.
- 📖 Assunção, S. (2002). Dismorfia Muscular. *Revista Brasileira Psiquiátrica*, 24 (suplemento III), 80-4
- 📖 Bane, S., & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 311-322). Morgantown, WV: Human Kinetics.
- 📖 Batista, P. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e auto-estima – estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade do Porto, Porto. Não publicado.
- 📖 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.
- 📖 Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotions disorders*. New York: International Universities Press

- 📖 Biddle, S.J. (1997). Cognitive theories of motivation and the physical self. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 59-82). Champaign, IL Human Kinetics.
- 📖 Bordo, S. (1994). Reading the male body. In: L. Goldstein (Ed.), *The male body* (pp. 265-306). Ann Arbor: Michigan University Press.
- 📖 Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles, 49*, 47-58.
- 📖 Brabazon, T. (2000). "Time for a change or more of the same? Les Mills and the Masculinisation of Aerobics" *Sporting Traditions* vol. 17 n° 1 November 2000
- 📖 Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., & Linder, D.E. (1983). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heels? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237-254.
- 📖 Brinthaupt, T.M., & Erwin, L.J. (1992). Reporting about the self: Issues and implications. In T.M. Brinthaupt & R.P. Lipka (Eds.), *The self: Definitional and methodological issues* (pp. 137-171). Albany: State University of New York Press.
- 📖 Brownell, K.D. (1991). Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and psychology collide, *Behaviour Therapy, 22*, 1-12.
- 📖 Bullington, J. (1999). *The mysterious life of the body: A new look at psychosomatics*. Stockolm: Almqvist & Wiksell International.
- 📖 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 Applied Sport Psychology, 16*, 41-58.
- 📖 Cash, T.F. (1990). The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: development, deviance, and change* (pp. 52-59). New York: Guilford.
- 📖 Cash, T.F., Winstead, B.A., & Janda, L.H. (1986). Body iamage survey repost: the great American shake-up. *Psychology Today, 20(4)*, 30-37.
- 📖 Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman, Cooper.
- 📖 Cramer-Hamman, B., Lutter, C., Cornelius, A., Piontek, K., & Hardy, C.J. (1993). *Understanding the factor structure of the social physique anxiety scale*.

- Poster session presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Montreal, PQ, Canada.
- 📖 Crawford, S., & Eklund, R.C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 70-82.
- 📖 Damasio, A.R. (1999). *The feeling of what happens: Body, emotion, and the making of consciousness*. London: Vintage.
- 📖 Davis, C. & Cowles, M. (1991). Body-image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles, 25*, 33-44.
- 📖 Davis, C. (1997). Body image, exercise, and eating behaviours. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 143-174). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 📖 Delignières, D., Marclini, A., & Brisswalter, J. (1994). "Self-perception of fitness and personality traits". *Perceptual and Motor Skills, 78*, 845-851
- 📖 Drewnowski, A., Kurth, C. & Krahn, D. (1995). Effects on body image on dieting, exercise, and anabolic steroid use in adolescent males, *International Journal of Eating Disorders, 17*, 381-386.
- 📖 Dworkin, S.H., & Kerr, B.A. (1987). Comparison of interventions for women experiencing body image problems. *Journal of Counseling Psychology, 34*, 136-140.
- 📖 Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behaviour: A social-role interpretation*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 📖 Eklund, R.C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 431-448.
- 📖 Eklund, R.C., Mack, D., & Hart, E. (1996). Factorial validity of the Social Physique Anxiety Scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 281-295.
- 📖 Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory. *American Psychologist, 28*, 405-416.
- 📖 Faustino, A.J. (1994). *Desenvolvimento motor e Auto-conceito: Estudo da influência da factores biossociais e capacidades físicas na evolução da imagem corporal em jovens dos 13 aos 15 anos de idade*. Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa. Não publicada.

- 📖 Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.
- 📖 Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.
- 📖 Feltz, D.L. & Chase, M. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65-80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- 📖 Ferreira, J. P. (2004). "Physical Self-Perceptions in Wheelchair Sport Participants". University of Bristol, Bristol.
- 📖 Ferreira, J.P. (1997). *A influência das variáveis biosociais e de aptidão física na evolução do auto-conceito/imagem corporal em jovens entre 14-16 e os 17-19 anos de idade com e sem sucesso escolar*. Tese de Mestrado em Desenvolvimento da criança, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa. Não publicada.
- 📖 Ferreira, J.P. (1998). *The influences of environmental and physical activity variables on the development of self-concept / body image in adolescents with and without successful academic achievement*. Paper presented at the 8th ICHPER-SD European Congress, Twickenham, London.
- 📖 Ferreira, J.P. & Fox, K.R. (2002). *Physical Self-Perceptions and Global Self-Esteem in Portuguese students* (vol. 2, p.959). Paper presented at the 7th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, Athens.
- 📖 Ferreira, J.P. & Fox, K.R. (2004). An investigation into the structure, reliability, and validity of a Portuguese version of the Physical Self-Perception Profile. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- 📖 Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: development, deviance, and change*. New York: Guilford. P. 3.
- 📖 Flores e Silva, Y. (1999). Cuidado de si ou violência corporal? A produção da velhice feminina na mídia. In: www.efdeportes.com
- 📖 Folkins, C.H., & Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.

- 📖 Fonseca, A. & Fox, K. (2002). “Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP)” *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 5 (11-23)
- 📖 Fox, K. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem development. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 📖 Fox, K. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: Biddle, S., Fox, K. and Boutcher, S. (Eds.), *Exercise and Self-esteem* (pp.89-115). London: Routledge.
- 📖 Fox, K. (2002). Self-Perceptions and Sport Behavior. In: Thelma Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology* (p. 83-99). Human Kinetics
- 📖 Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- 📖 Frederick, C.J., & Morrison, G.S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviours. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963 – 972.
- 📖 Fredrikson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women’s lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- 📖 Freud, S. (1923/1960). *The ego and the id*. New York: Norton.
- 📖 Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581-596.
- 📖 Gray, S.H. (1977). Social aspects of body image: Perception of normalcy of weight and affect of college undergraduates. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 1035-1040
- 📖 Hall, J.A. (1984). *Nonverbal sex differences*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- 📖 Harju, B., Twiddy, S., Cope, J., Eppler, M., & McCammon, M. (2003). “Relations of women exercisers’ mastery and performance goals to traits, fitness, and preferred styles of instructors”. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 939-950

- 📖 Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *11*, 94-104.
- 📖 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 B.A. Bracken (Ed.) *Handbook of self-concept; Developmental, social, and clinical considerations*, (p. 1-37). New York: Wiley
- 📖 Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- 📖 Hausenblas, H.A., & Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *21*, 230-258.
- 📖 Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behaviour, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *32*, 179-185.
- 📖 Hausenblas, H.A., & Symons-Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*, 89-123.
- 📖 Hayes, S.D., Crocker, P.R.E., & Kowalski, K.C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation on the Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behaviour*, *22*, 1-14.
- 📖 Huddy, D.C., Nieman, D., & Johnson, R. (1993). "Relationship between body image and percent body fat among college male varsity athletes and nonathletes" *Perceptual and Motor Skills*, *77*, 851-857.
- 📖 Hueneman, R.L., Shapiro, L.R., Hampton, M.C., & Mitchell, B.W. (1966). A longitudinal study of gross body composition and body conformation and their association with food and activity. *American Journal of Clinical Nutrition*, *18*, 325-228.
- 📖 Jackson, C., Kambis, K., & Jackson, C. (1991). *Cross-validation analysis of the Social Physique Anxiety Scale*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Savannah, GA.
- 📖 James, W. (1890). "Principals of Psychology" in www.abyc.com
- 📖 Kalliopuska, M. (1989). Empathy, self-esteem and cretivity among junior ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, *69*, 1227-1234.

- 📖 Kirk, D. and Tinning, R. (1994). Embodied self-identity healthy life-styles and school physical education, *Sociology of Health and Illness*, 16(5), 601-624
- 📖 Kirk, D., & Tinning, R. (1994). Embodied self-identity, healthy lifestyles and school physical education. *Sociology of Health and Illness*, 16(5), 601-624.
- 📖 Kling, K.C., Hyde, J.S., Showers, C.J., & Buswell, B.N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500.
- 📖 Koivula, N. (1999a). *Gender in Sport*. Edsbruk, Sweden: Akademitryck, Unpublished Doctoral Dissertation
- 📖 Koivula, N. (1999b). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 1-22.
- 📖 Kowalski, K., Crocker, P., & Kowalski, N., Chad, K., & Humbert, M. (2003). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against the hierarchical model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 5-18.
- 📖 Kowalski, N., Crocker, P., & Kowalski, K. (2001). “Physical Self and physical activity relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 72, nº 1, pp. 55-62
- 📖 Langlois, J.H., Kalakanis, L., Rubenstein, A.J., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 3, 390-423.
- 📖 Lantz, C. (1991). *The effects of social physique anxiety, gender, age and depression exercise behaviour*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Savannah, GA.
- 📖 Leary, M.R., (1992). Self-presentational process in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339-351.
- 📖 Leith, L.M. (1994). *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- 📖 Lewis, R., & Scannell, E. (1995). “Relationship of Body Image and creative dance movement” *Perceptual and Motor Skills*, 81, 155-160
- 📖 Lindgren, E.C. (2002). *Empowering young female athletes: A possible challenge to the male hegemony in sport. A descriptive and interventional study*. Gothenburg, Sweden: Gothenburg University. Unpublished doctoral dissertation.

- 📖 Lindwall, M (2004) “Exercising the Self: on the role of exercise, gender and culture in Physical Self-Perceptions” Stockholm University
- 📖 Lirgg, C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis os recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 249-310.
- 📖 Loland, N.W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 197-213.
- 📖 Mack, D., & Carron, A.V., (1994). *The relation between social physique anxiety and cohesion*. Paper presented at the meeting of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Hamilton, Ont., Canada
- 📖 Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals’ reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15, 289-296.
- 📖 Martin, K.A., & Mack, D. (1994). *Self-presentation concerns as correlates of sport competition trait anxiety*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Lake Tahoe, NV.
- 📖 McAuley, E. & Blissmer, B. (2002). Self-Efficacy and Attributional Process in Physical Activity. In: Thelma Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology* (p. 185-205). Human Kinetics
- 📖 McAuley, E., & Burman, G. (1993). The social physique anxiety scale: Construct validity in adolescents females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 1049-1053.
- 📖 McAuley, E., Bane, S.M., & Mihalko, S.L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentational outcomes. *Preventive Medicine*, 24, 319-328.
- 📖 McDonald e Thompson, (1992)
- 📖 Mendelson, B.K., Mendelson, M.J., & White, D.R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106.
- 📖 Miller T.M., Linke, J.G., & Linke, R.A. (1980). Survey on body image, weight and diet of college students. *Journal of American Dietetic Association*, 77, 561-566.

- 📖 Moore, D.C. (1990). Body image and eating behaviour in adolescent boys. *American Journal of Diseases of Children*, 144, 475-479.
- 📖 Murphy, G. (1974). *Personality: A biosocial approach to origins and structure*. New York: Harper & Row.
- 📖 Novo, R. (2003). Para além da Eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- 📖 Pereira, A. (2002). Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2 nº 4, 57-63.
- 📖 Petrie, T., Diehl, N., Rogers, R., & Johnson, C. (1996) The social physique anxiety scale: reliability and construct validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18, 420-425
- 📖 Philips, J. & Drummond, M. (2001). “An investigation into the body image perception, body satisfaction and exercise expectations of male fitness leaders: implications for professional practice”. *Leisure Studies*, 20 95-105
- 📖 Phillips, J., Martin, C. and Baker, K. (1997). *In the dark about eating disorders? Answers for the coach*, South Australian Sports Institute and Australian Coaching Council, Adelaide, South Australia.
- 📖 Polivy, J., & Herman, C.P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.
- 📖 Poretz, S. (1982). Modern dance's effect on the body image. *International Journal of Sport Psychology*, 13, 176-186.
- 📖 Radell, S.A., Adame, D.D., Jonhson, T.C., & Cole, S.P. (1993). Dance experiences associated with body-image and personality among college students: a comparison of dancers and nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 507-513.
- 📖 Rejeski, W.J., & Kenney, E.A. (1987). *Fitness motivation: preventing participant dropout*. Champaign, IL: Life Enhancement Publ.
- 📖 Rogers, C.R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- 📖 Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner.
- 📖 Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.

- 📖 Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- 📖 Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1, 15-28
- 📖 Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behaviour. The psychological function of self-esteem and cultural worldviews. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 93-159). San Diego, CA: Academic Press.
- 📖 Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3-26). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 📖 Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D., & Fava, J.L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- 📖 Spence, J.C. & Poon, P. (1997). The effect of physical activity on self-concept: A meta-analysis. *Alberta Centre for Well-Being: Research Update*, 4(3), 4.
- 📖 Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 24, 1075-1078.
- 📖 Szabo, A. (2000). Physical activity as a source of psychological dysfunction. In S.J. Biddle, K. R. Fox, & S.H.Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 130-153). London: Routledge.
- 📖 Taylor, M.C., & Hall, J.A. (1982). Psychological androgyny: theories, methods and conclusions. *Psychological Bulletin*, 92, 347-366
- 📖 Thompson, A.M., & Chad, K.E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *Journal of Adolescent Health*, 31, 183-189.
- 📖 Thomson, R.A. and Sherman, R.T. (1993). Helping athletes with eating disorders, Human Kinetics, Champaign, IL.
- 📖 Tiggeman, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- 📖 Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.

- 📖 Torres, R., & Fernandez, F. (1995). Self-esteem and the value of health as determinants of adolescent health behaviour. *Journal of Adolescent Health Care*, 16, 60-63.
- 📖 USDHHS (1999). *Mental health: A report f the Surgeon General – Executive Summary*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Substance, Abuse and Mental Health Service Administration, Centre for Mental Health Services, National Institute of Mental Health
- 📖 Vasconcelos, M.O. (1995). *A imagem corporal no período Peripubertário. Comparação de três grupos étnicos numa perspectiva biocultural*. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Porto.
- 📖 Whitley, B.E. (1983) Sex role orientation and self-esteem: a critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 765-778.
- 📖 Wilfley, D.E., & Rodin, J. (1995). Cultural influences on eating disorders. In K.D. Brownell & C.G. Fairburn (Eds.), *Eating disorders and obesity: A complete handbook* (pp. 78-82). New York: Guilford.
- 📖 Wood, S., & Wood, E. (1999). *The world of psychology* (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- 📖 Wylie, R.C. (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln: University of Nebraska Press.

ANEXO



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 !

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 completame nte	Concordo	Discordo	Discordo completame nte
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.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	EXEMPLO	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"/>

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

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	Mas	Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente	Mas	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	Mas	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	Mas	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	Mas	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	Mas	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	Mas	Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		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, selecione – 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			

Caso pratique alguma actividade física/desporto responda ainda às questões seguintes:

Na sua opinião existem mais aspectos relevantes que o caracterizam ou que influenciam a sua imagem quando faz aulas/treina?

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. Outro, qual?						
8. Outro, qual?						

Anexo 2: Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoconfiança	fem	276	3,2797	,45705	,02751
	mas	87	3,3425	,51931	,05568
Autodepreciação	fem	276	1,7464	,58442	,03518
	mas	87	1,7448	,63075	,06762
Somaeeae	fem	276	25,12	2,119	,128
	mas	87	25,44	2,381	,255

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	1,039	,309	1,081	361	,280	-,06282	,05811	-,17710	,05146
	Equal variances not assumed			1,012	130,687	,314	-,06282	,06210	-,18567	,06004
Autodepreciação	Equal variances assumed	,284	,594	,021	361	,983	,00155	,07325	-,14251	,14561
	Equal variances not assumed			,020	135,734	,984	,00155	,07623	-,14920	,15229
Somaeeae	Equal variances assumed	,424	,515	1,181	361	,238	-,317	,269	-,845	,211
	Equal variances not assumed			1,112	131,759	,268	-,317	,285	-,882	,247

Anexo 3: Teste t total de Auto-estima em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
eae1	fem	276	3,48	,549	,033
	mas	87	3,43	,658	,071
eae2	fem	276	3,27	,604	,036
	mas	87	3,38	,575	,062
eae3	fem	276	1,50	,618	,037
	mas	87	1,47	,696	,075
eae4	fem	276	3,33	,617	,037
	mas	87	3,32	,690	,074
eae5	fem	276	1,58	,686	,041
	mas	87	1,68	,739	,079
eae6	fem	276	3,14	,610	,037
	mas	87	3,32	,619	,066
eae7	fem	276	3,18	,622	,037
	mas	87	3,26	,655	,070
eae8	fem	276	1,95	,845	,051
	mas	87	1,94	,894	,096
eae9	fem	276	1,79	,783	,047
	mas	87	1,75	,838	,090
eae10	fem	276	1,92	,817	,049
	mas	87	1,89	,827	,089
Somaeae	fem	276	25,12	2,119	,128
	mas	87	25,44	2,381	,255

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
eae1	Equal variances assumed	5,408	,021	,798	361	,426	,057	,071	-,083	,196
	Equal variances not assumed			,726	125,966	,469	,057	,078	-,098	,211
eae2	Equal variances assumed	,148	,701	1,515	361	,131	-,111	,073	-,256	,033
	Equal variances not assumed			1,553	150,309	,123	-,111	,072	-,253	,030
eae3	Equal variances assumed	,580	,447	,320	361	,749	,025	,078	-,129	,179
	Equal variances not assumed			,301	131,482	,764	,025	,083	-,140	,190

eae4	Equal variances assumed	1,461	,228	,054	361	,957	,004	,078	-,149	,158
	Equal variances not assumed			,051	132,121	,959	,004	,083	-,160	,168
eae5	Equal variances assumed	,201	,654	- 1,146	361	,253	-,098	,086	-,267	,070
	Equal variances not assumed			- 1,102	135,837	,272	-,098	,089	-,275	,078
eae6	Equal variances assumed	2,658	,104	- 2,351	361	,019	-,177	,075	-,325	-,029
	Equal variances not assumed			- 2,332	142,398	,021	-,177	,076	-,327	-,027
eae7	Equal variances assumed	2,088	,149	- 1,121	361	,263	-,087	,077	-,239	,065
	Equal variances not assumed			- 1,091	138,263	,277	-,087	,080	-,244	,071
eae8	Equal variances assumed	,291	,590	,030	361	,976	,003	,105	-,204	,210
	Equal variances not assumed			,029	137,808	,977	,003	,108	-,211	,218
eae9	Equal variances assumed	1,176	,279	,399	361	,690	,039	,098	-,153	,232
	Equal variances not assumed			,385	136,507	,701	,039	,101	-,162	,240
eae10	Equal variances assumed	,007	,933	,386	361	,700	,039	,101	-,159	,237
	Equal variances not assumed			,383	142,743	,702	,039	,101	-,162	,239
Somaeae	Equal variances assumed	,424	,515	- 1,181	361	,238	-,317	,269	-,845	,211
	Equal variances not assumed			- 1,112	131,759	,268	-,317	,285	-,882	,247

Anexo 4: Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável faixa etária

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	Autoconfiança	fem	113	3,2142	,46959	,04418
		mas	37	3,3622	,59412	,09767
	Autodepreciação	fem	113	1,8425	,60027	,05647
		mas	37	1,7297	,73517	,12086
	Somaeeae	fem	113	25,28	2,222	,209
		mas	37	25,46	2,364	,389
dos 26 aos 30 anos	Autoconfiança	fem	67	3,3612	,45426	,05550
		mas	23	3,2783	,45021	,09387
	Autodepreciação	fem	67	1,6896	,54192	,06621
		mas	23	1,8957	,59044	,12311
	Somaeeae	fem	67	25,21	2,056	,251
		mas	23	25,87	2,492	,520
dos 31 aos 35 anos	Autoconfiança	fem	31	3,2903	,51079	,09174
		mas	9	3,4222	,36667	,12222
	Autodepreciação	fem	31	1,6516	,60656	,10894
		mas	9	1,6667	,52915	,17638
	Somaeeae	fem	31	24,71	2,003	,360
		mas	9	25,44	1,130	,377
mais de 36 anos	Autoconfiança	fem	65	3,3046	,40173	,04983
		mas	18	3,3444	,53051	,12504
	Autodepreciação	fem	65	1,6831	,57759	,07164
		mas	18	1,6222	,48453	,11421
	Somaeeae	fem	65	24,94	2,061	,256
		mas	18	24,83	2,749	,648

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	Autoconfiança	Equal variances assumed	1,022	,314	1,554	148	,122	-,14800	,09522	-,33617	,04017
		Equal variances not assumed			1,381	51,541	,173	-,14800	,10720	-,36316	,06715
	Autodepreciação	Equal variances assumed	2,049	,154	,936	148	,351	,11275	,12041	,12520	,35070
		Equal variances not assumed			,845	52,626	,402	,11275	,13340	,15487	,38036
	Somaeeae	Equal variances assumed	,000	,992	-,412	148	,681	-,176	,428	-1,021	,669
		Equal variances not assumed			-,399	58,271	,691	-,176	,441	-1,060	,707

dos 26 aos 30 anos	Autoconfiança	assumed										
		Equal variances assumed	,024	,878	,757	88	,451	,08293	,10954	,13475	-	,30061
	Autodepreciação	Equal variances not assumed			,760	38,497	,452	,08293	,10905	,13774	-	,30360
		Equal variances assumed	,004	,953	-	88	,128	-,20610	,13399	,47238	-	,06018
	Somaeae	Equal variances not assumed			1,474	35,572	,149	-,20610	,13979	,48972	-	,07752
		Equal variances assumed	,001	,980	-	88	,212	-,661	,525	-1,704	,383	
dos 31 aos 35 anos	Autoconfiança	Equal variances not assumed			1,145	32,889	,261	-,661	,577	-1,835	,514	
		Equal variances assumed	,456	,504	-,720	38	,476	-,13190	,18327	,50291	-	,23911
	Autodepreciação	Equal variances not assumed			-,863	18,028	,399	-,13190	,15282	,45293	-	,18913
		Equal variances assumed	,395	,534	-,067	38	,947	-,01505	,22382	,46815	-	,43804
	Somaeae	Equal variances not assumed			-,073	14,697	,943	-,01505	,20731	,45773	-	,42762
		Equal variances assumed	1,413	,242	1,047	38	,302	-,735	,702	-2,156	,686	
mais de 36 anos	Autoconfiança	Equal variances not assumed			1,410	23,933	,171	-,735	,521	-1,810	,341	
		Equal variances assumed	1,989	,162	-,346	81	,730	-,03983	,11505	,26874	-	,18908
	Autodepreciação	Equal variances not assumed			-,296	22,676	,770	-,03983	,13460	,31850	-	,23884
		Equal variances assumed	,587	,446	,408	81	,684	,06085	,14898	,23557	-	,35728
	Somaeae	Equal variances not assumed			,451	31,708	,655	,06085	,13482	,21386	-	,33557
		Equal variances assumed	1,869	,175	,178	81	,860	,105	,592	-1,073	1,283	
		Equal variances not assumed			,151	22,555	,881	,105	,697	-1,337	1,548	

Anexo 5: Teste t total de Auto-estima em função da variável Intervalo de Idades

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	eae1	fem	113	3,42	,547	,051
		mas	37	3,46	,650	,107
	eae2	fem	113	3,18	,601	,057
		mas	37	3,41	,686	,113
	eae3	fem	113	1,54	,641	,060
		mas	37	1,49	,837	,138
	eae4	fem	113	3,32	,616	,058
		mas	37	3,27	,732	,120
	eae5	fem	113	1,66	,702	,066
		mas	37	1,73	,804	,132
	eae6	fem	113	3,04	,603	,057
		mas	37	3,38	,721	,118
	eae7	fem	113	3,12	,637	,060
		mas	37	3,30	,777	,128
	eae8	fem	113	2,09	,840	,079
		mas	37	1,92	,894	,147
	eae9	fem	113	1,86	,789	,074
		mas	37	1,73	,932	,153
	eae10	fem	113	2,06	,838	,079
		mas	37	1,78	,854	,140
Somaeae	fem	113	25,28	2,222	,209	
	mas	37	25,46	2,364	,389	
dos 26 aos 30 anos	eae1	fem	67	3,60	,494	,060
		mas	23	3,35	,647	,135
	eae2	fem	67	3,33	,683	,083
		mas	23	3,26	,449	,094
	eae3	fem	67	1,52	,682	,083
		mas	23	1,52	,665	,139
	eae4	fem	67	3,39	,650	,079
		mas	23	3,30	,635	,132
	eae5	fem	67	1,57	,722	,088
		mas	23	1,61	,656	,137
	eae6	fem	67	3,25	,612	,075
		mas	23	3,26	,541	,113
	eae7	fem	67	3,24	,676	,083
		mas	23	3,22	,600	,125
	eae8	fem	67	1,88	,826	,101
		mas	23	2,17	,834	,174
	eae9	fem	67	1,66	,708	,087
		mas	23	2,00	,798	,166
	eae10	fem	67	1,82	,777	,095
		mas	23	2,17	,778	,162
Somaeae	fem	67	25,21	2,056	,251	
	mas	23	25,87	2,492	,520	
dos 31 aos 35 anos	eae1	fem	31	3,52	,570	,102
		mas	9	3,56	,527	,176
	eae2	fem	31	3,26	,575	,103
		mas	9	3,44	,527	,176

	eae3	fem	31	1,42	,564	,101
		mas	9	1,56	,527	,176
	eae4	fem	31	3,26	,631	,113
		mas	9	3,67	,500	,167
	eae5	fem	31	1,52	,626	,112
		mas	9	1,67	,707	,236
	eae6	fem	31	3,19	,654	,117
		mas	9	3,22	,441	,147
	eae7	fem	31	3,23	,617	,111
		mas	9	3,22	,441	,147
	eae8	fem	31	1,81	,792	,142
		mas	9	1,56	,527	,176
	eae9	fem	31	1,81	,792	,142
		mas	9	1,67	,866	,289
	eae10	fem	31	1,71	,783	,141
		mas	9	1,89	,782	,261
	Somaeae	fem	31	24,71	2,003	,360
		mas	9	25,44	1,130	,377
mais de 36 anos	eae1	fem	65	3,46	,588	,073
		mas	18	3,39	,778	,183
	eae2	fem	65	3,37	,517	,064
		mas	18	3,44	,511	,121
	eae3	fem	65	1,43	,529	,066
		mas	18	1,33	,485	,114
	eae4	fem	65	3,31	,584	,072
		mas	18	3,28	,752	,177
	eae5	fem	65	1,48	,640	,079
		mas	18	1,67	,767	,181
	eae6	fem	65	3,18	,583	,072
		mas	18	3,33	,594	,140
	eae7	fem	65	3,20	,536	,067
		mas	18	3,28	,575	,135
	eae8	fem	65	1,83	,876	,109
		mas	18	1,89	1,079	,254
	eae9	fem	65	1,78	,838	,104
		mas	18	1,50	,618	,146
	eae10	fem	65	1,89	,812	,101
		mas	18	1,72	,826	,195
	Somaeae	fem	65	24,94	2,061	,256
		mas	18	24,83	2,749	,648

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	eae1	Equal variances assumed	3,231	,074	-,401	148	,689	-,044	,109	-,258	,171
		Equal variances			-,367	53,695	,715	-,044	,119	-,281	,194

		not assumed									
	eae2	Equal variances assumed	3,029	,084	-	148	,055	-,228	,118	-,461	,005
		Equal variances not assumed			1,937						
		Equal variances not assumed			-	55,277	,075	-,228	,126	-,481	,024
	eae3	Equal variances assumed	1,355	,246	,406	148	,686	,053	,131	-,206	,313
		Equal variances not assumed			,355	50,559	,724	,053	,150	-,248	,355
	eae4	Equal variances assumed	,900	,344	,395	148	,694	,048	,122	-,194	,290
		Equal variances not assumed			,362	53,709	,719	,048	,134	-,220	,316
	eae5	Equal variances assumed	,988	,322	-,478	148	,633	-,066	,138	-,339	,207
		Equal variances not assumed			-,447	55,100	,657	-,066	,148	-,362	,230
	eae6	Equal variances assumed	6,658	,011	-	148	,006	-,334	,120	-,571	-,097
		Equal variances not assumed			2,783						
		Equal variances not assumed			-	53,512	,014	-,334	,131	-,598	-,071
	eae7	Equal variances assumed	5,310	,023	-	148	,156	-,182	,128	-,435	,070
		Equal variances not assumed			1,428						
		Equal variances not assumed			-	52,793	,202	-,182	,141	-,465	,101
	eae8	Equal variances assumed	,668	,415	1,049	148	,296	,170	,162	-,150	,489
		Equal variances not assumed			1,016	58,295	,314	,170	,167	-,164	,504
	eae9	Equal variances assumed	2,932	,089	,822	148	,412	,129	,156	-,181	,438
		Equal variances not assumed			,756	53,911	,453	,129	,170	-,213	,470
	eae10	Equal variances assumed	,326	,569	1,745	148	,083	,278	,159	-,037	,593
		Equal variances not assumed			1,727	60,309	,089	,278	,161	-,044	,600
	Somaeae	Equal variances assumed	,000	,992	-,412	148	,681	-,176	,428	-1,021	,669
		Equal variances not assumed			-,399	58,271	,691	-,176	,441	-1,060	,707
dos 26 aos 30 anos	eae1	Equal variances assumed	4,584	,035	1,922	88	,058	,249	,130	-,009	,507
		Equal variances not assumed			1,685	31,269	,102	,249	,148	-,052	,551

	eae2	Equal variances assumed	4,359	,040	,441	88	,660	,067	,153	-,236	,371
		Equal variances not assumed			,538	58,514	,592	,067	,125	-,183	,318
	eae3	Equal variances assumed	,024	,876	,004	88	,997	,001	,164	-,325	,326
		Equal variances not assumed			,004	39,049	,997	,001	,162	-,327	,328
	eae4	Equal variances assumed	,002	,965	,536	88	,593	,084	,156	-,227	,394
		Equal variances not assumed			,542	39,010	,591	,084	,154	-,229	,396
	eae5	Equal variances assumed	,299	,586	-,243	88	,808	-,042	,171	-,381	,298
		Equal variances not assumed			-,255	41,700	,800	-,042	,163	-,370	,287
	eae6	Equal variances assumed	,235	,629	-,050	88	,960	-,007	,144	-,293	,278
		Equal variances not assumed			-,053	42,806	,958	-,007	,135	-,280	,266
	eae7	Equal variances assumed	,221	,639	,135	88	,893	,021	,159	-,295	,337
		Equal variances not assumed			,143	42,682	,887	,021	,150	-,281	,324
	eae8	Equal variances assumed	,179	,673	-	88	,146	-,293	,200	-,691	,104
		Equal variances not assumed			1,459	37,882	,153	-,293	,201	-,700	,114
	eae9	Equal variances assumed	,043	,837	-	88	,055	-,343	,177	-,695	,008
		Equal variances not assumed			1,831	34,670	,076	-,343	,187	-,724	,037
	eae10	Equal variances assumed	,188	,666	-	88	,063	-,353	,188	-,726	,020
		Equal variances not assumed			1,879	38,171	,068	-,353	,188	-,733	,027
	Somaeae	Equal variances assumed	,001	,980	-	88	,212	-,661	,525	-1,704	,383
		Equal variances not assumed			1,145	32,889	,261	-,661	,577	-1,835	,514
dos 31 aos 35 anos	eae1	Equal variances assumed	,347	,559	-,186	38	,854	-,039	,212	-,470	,391
		Equal variances not assumed			-,194	13,924	,849	-,039	,203	-,476	,397
	eae2	Equal variances assumed	,021	,885	-,870	38	,390	-,186	,214	-,620	,247

	assumed										
eae3	Equal variances assumed	2,115	,150	,703	81	,484	,097	,139	-,178	,373	
	Equal variances not assumed			,739	29,221	,466	,097	,132	-,172	,367	
eae4	Equal variances assumed	,578	,449	,180	81	,857	,030	,166	-,300	,360	
	Equal variances not assumed			,156	22,989	,877	,030	,191	-,366	,426	
eae5	Equal variances assumed	,055	,816	-	81	,290	-,190	,178	-,544	,165	
	Equal variances not assumed			1,065							
	Equal variances not assumed			-,961	23,952	,346	-,190	,197	-,597	,218	
eae6	Equal variances assumed	,528	,470	-,953	81	,343	-,149	,156	-,459	,162	
	Equal variances not assumed			-,944	26,785	,354	-,149	,158	-,472	,175	
eae7	Equal variances assumed	,536	,466	-,536	81	,593	-,078	,145	-,366	,211	
	Equal variances not assumed			-,516	25,792	,611	-,078	,151	-,388	,232	
eae8	Equal variances assumed	1,900	,172	-,237	81	,814	-,058	,246	-,547	,431	
	Equal variances not assumed			-,210	23,572	,835	-,058	,276	-,629	,513	
eae9	Equal variances assumed	2,746	,101	1,340	81	,184	,285	,212	-,138	,707	
	Equal variances not assumed			1,590	36,221	,121	,285	,179	-,078	,648	
eae10	Equal variances assumed	,018	,894	,783	81	,436	,170	,217	-,262	,602	
	Equal variances not assumed			,776	26,807	,445	,170	,219	-,280	,620	
Somaeae	Equal variances assumed	1,869	,175	,178	81	,860	,105	,592	-1,073	1,283	
	Equal variances not assumed			,151	22,555	,881	,105	,697	-1,337	1,548	

		Equal variances not assumed			,078	34,720	,938	,033	,426	-,833	,899
4 a 6	Autoconfiança	Equal variances assumed	,242	,624	-,463	97	,645	-,04464	,09649	-	,14687
		Equal variances not assumed			-,448	51,371	,656	-,04464	,09968	-	,15545
	Autodepreciação	Equal variances assumed	,609	,437	-	97	,268	-,13826	,12409	-	,10802
		Equal variances not assumed			-	1,050	48,572	-,13826	,13164	-	,12633
	Somaeae	Equal variances assumed	2,756	,100	-	97	,065	-,914	,490	-1,888	,059
		Equal variances not assumed			-	1,698	45,344	-,914	,538	-1,999	,170
7 a 9	Autoconfiança	Equal variances assumed	2,107	,156	-,977	34	,336	-,16966	,17370	-	,18334
		Equal variances not assumed			-,994	32,635	,327	-,16966	,17061	-	,17760
	Autodepreciação	Equal variances assumed	,008	,931	,589	34	,560	,13808	,23450	-	,61463
		Equal variances not assumed			,590	33,706	,559	,13808	,23421	-	,61421
	Somaeae	Equal variances assumed	,447	,508	-,212	34	,833	-,158	,743	-1,668	1,353
		Equal variances not assumed			-,208	27,956	,837	-,158	,759	-1,712	1,396
+ de 10	Autoconfiança	Equal variances assumed	,649	,429	-	23	,069	-,44000	,23107	-	,03800
		Equal variances not assumed			-	2,174	7,432	-,44000	,20241	-	,03304
	Autodepreciação	Equal variances assumed	8,455	,008	1,449	23	,161	,45000	,31050	-	1,09233
		Equal variances not assumed			2,499	20,839	,021	,45000	,18010	,07528	,82472
	Somaeae	Equal variances assumed	,022	,883	-,100	23	,921	-,100	,999	-2,166	1,966
		Equal variances not assumed			-,082	5,117	,937	-,100	1,214	-3,199	2,999

Anexo 7: Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável Estado Civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	Autoconfiança	fem	185	3,2616	,46845	,03444
		mas	57	3,3263	,56648	,07503
	Autodepreciação	fem	185	1,7957	,57482	,04226
		mas	57	1,8246	,67620	,08956
	Somaeae	fem	185	25,27	2,160	,159
		mas	57	25,75	2,214	,293
casado	Autoconfiança	fem	80	3,3300	,41625	,04654
		mas	28	3,4071	,41627	,07867
	Autodepreciação	fem	80	1,6425	,58044	,06489
		mas	28	1,5643	,51655	,09762
	Somaeae	fem	80	24,86	2,005	,224
		mas	28	24,86	2,690	,508
divorciado	Autoconfiança	fem	7	3,1143	,62029	,23445
		mas	0(a)	.	.	.
	Autodepreciação	fem	7	1,8571	,80593	,30461
		mas	0(a)	.	.	.
	Somaeae	fem	7	24,86	2,410	,911
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	Autoconfiança	fem	4	3,4000	,43205	,21602
		mas	2	2,9000	,14142	,10000
	Autodepreciação	fem	4	1,3500	,44347	,22174
		mas	2	2,0000	,00000	,00000
	Somaeae	fem	4	23,75	1,500	,750
		mas	2	24,50	,707	,500

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	Autoconfiança	Equal variances assumed	2,530	,113	-,866	240	,387	-,06469	,07470	-,21184	,08245
		Equal variances not assumed			-,784	80,989	,436	-,06469	,08256	-,22896	,09957
	Autodepreciação	Equal variances assumed	1,566	,212	-,318	240	,751	-,02889	,09090	-,20794	,15017
		Equal variances not assumed			-,292	82,468	,771	-,02889	,09903	-,22588	,16811
Somaeae	Equal variances assumed	,635	,426	1,471	240	,143	-,484	,329	-1,133	,164	

Anexo 8: Teste t total de Auto-estima em função da variável Estado Civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	eae1	fem	185	3,49	,533	,039
		mas	57	3,39	,648	,086
	eae2	fem	185	3,25	,628	,046
		mas	57	3,30	,597	,079
	eae3	fem	185	1,51	,626	,046
		mas	57	1,51	,782	,104
	eae4	fem	185	3,31	,614	,045
		mas	57	3,28	,701	,093
	eae5	fem	185	1,62	,697	,051
		mas	57	1,79	,818	,108
	eae6	fem	185	3,11	,616	,045
		mas	57	3,39	,675	,089
	eae7	fem	185	3,15	,633	,047
		mas	57	3,28	,726	,096
	eae8	fem	185	2,02	,840	,062
		mas	57	2,04	,944	,125
	eae9	fem	185	1,83	,775	,057
		mas	57	1,82	,848	,112
	eae10	fem	185	1,99	,824	,061
		mas	57	1,96	,844	,112
Somaeae	fem	185	25,27	2,160	,159	
	mas	57	25,75	2,214	,293	
casado	eae1	fem	80	3,48	,573	,064
		mas	28	3,54	,693	,131
	eae2	fem	80	3,33	,546	,061
		mas	28	3,57	,504	,095
	eae3	fem	80	1,45	,593	,066
		mas	28	1,39	,497	,094
	eae4	fem	80	3,38	,624	,070
		mas	28	3,43	,690	,130
	eae5	fem	80	1,48	,636	,071
		mas	28	1,43	,504	,095
	eae6	fem	80	3,24	,579	,065
		mas	28	3,25	,441	,083
	eae7	fem	80	3,24	,579	,065
		mas	28	3,25	,518	,098
	eae8	fem	80	1,79	,852	,095
		mas	28	1,71	,763	,144
	eae9	fem	80	1,71	,766	,086
		mas	28	1,57	,836	,158
	eae10	fem	80	1,79	,774	,087
		mas	28	1,71	,810	,153
Somaeae	fem	80	24,86	2,005	,224	
	mas	28	24,86	2,690	,508	
divorciado	eae1	fem	7	3,29	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	eae2	fem	7	3,14	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.

	eae3	fem	7	1,71	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	eae4	fem	7	3,29	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	eae5	fem	7	1,86	,900	,340
		mas	0(a)	.	.	.
	eae6	fem	7	2,86	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.
	eae7	fem	7	3,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	eae8	fem	7	2,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	eae9	fem	7	1,86	1,215	,459
		mas	0(a)	.	.	.
	eae10	fem	7	1,86	1,069	,404
		mas	0(a)	.	.	.
	Somaeae	fem	7	24,86	2,410	,911
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	eae1	fem	4	3,50	,577	,289
		mas	2	3,00	,000	,000
	eae2	fem	4	3,25	,500	,250
		mas	2	3,00	,000	,000
	eae3	fem	4	1,25	,500	,250
		mas	2	1,50	,707	,500
	eae4	fem	4	3,25	,500	,250
		mas	2	3,00	,000	,000
	eae5	fem	4	1,25	,500	,250
		mas	2	2,00	,000	,000
	eae6	fem	4	3,50	,577	,289
		mas	2	2,50	,707	,500
	eae7	fem	4	3,50	,577	,289
		mas	2	3,00	,000	,000
	eae8	fem	4	1,50	,577	,289
		mas	2	2,50	,707	,500
	eae9	fem	4	1,25	,500	,250
		mas	2	2,00	,000	,000
	eae10	fem	4	1,50	,577	,289
		mas	2	2,00	,000	,000
	Somaeae	fem	4	23,75	1,500	,750
		mas	2	24,50	,707	,500

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	eae1	Equal variances assumed	6,264	,013	1,245	240	,214	,106	,085	-,062	,274
		Equal variances not			1,123	80,702	,265	,106	,094	-,082	,294

		assumed									
	eae2	Equal variances assumed	,129	,720	-,527	240	,598	-,050	,094	-,235	,136
		Equal variances not assumed			-,542	97,314	,589	-,050	,092	-,231	,132
	eae3	Equal variances assumed	2,587	,109	,047	240	,963	,005	,101	-,194	,203
		Equal variances not assumed			,042	79,392	,967	,005	,113	-,221	,230
	eae4	Equal variances assumed	1,253	,264	,285	240	,776	,027	,096	-,162	,217
		Equal variances not assumed			,265	84,212	,791	,027	,103	-,178	,233
	eae5	Equal variances assumed	,910	,341	-	240	,129	-,168	,110	-,385	,049
		Equal variances not assumed			1,523	82,635	,165	-,168	,120	-,406	,071
	eae6	Equal variances assumed	5,543	,019	-	240	,004	-,278	,095	-,466	-,090
		Equal variances not assumed			2,910	86,705	,007	-,278	,100	-,477	-,079
	eae7	Equal variances assumed	4,746	,030	-	240	,194	-,129	,099	-,325	,066
		Equal variances not assumed			1,302	83,926	,229	-,129	,107	-,342	,083
	eae8	Equal variances assumed	1,848	,175	-,103	240	,918	-,013	,131	-,272	,245
		Equal variances not assumed			-,097	85,118	,923	-,013	,139	-,291	,264
	eae9	Equal variances assumed	1,497	,222	,021	240	,984	,002	,120	-,234	,239
		Equal variances not assumed			,020	86,787	,984	,002	,126	-,248	,253
	eae10	Equal variances assumed	,012	,912	,236	240	,813	,030	,126	-,218	,277
		Equal variances not assumed			,233	91,307	,816	,030	,127	-,223	,282
	Somaeae	Equal variances assumed	,635	,426	-	240	,143	-,484	,329	-1,133	,164
		Equal variances not assumed			1,471	91,265	,150	-,484	,334	-1,147	,178
casado	eae1	Equal variances assumed	,415	,521	-,456	106	,649	-,061	,133	-,324	,203
		Equal variances not assumed			-,416	40,680	,679	-,061	,146	-,355	,234

	eae2	Equal variances assumed	,113	,738	-	106	,039	-,246	,118	-,480	-,013
		Equal variances not assumed			-	50,810	,034	-,246	,113	-,474	-,019
	eae3	Equal variances assumed	1,024	,314	,456	106	,649	,057	,125	-,191	,305
		Equal variances not assumed			,497	55,850	,621	,057	,115	-,173	,288
	eae4	Equal variances assumed	,299	,586	-,380	106	,704	-,054	,141	-,333	,226
		Equal variances not assumed			-,362	43,444	,719	-,054	,148	-,352	,245
	eae5	Equal variances assumed	1,432	,234	,349	106	,727	,046	,133	-,217	,310
		Equal variances not assumed			,391	59,199	,697	,046	,119	-,191	,284
	eae6	Equal variances assumed	2,355	,128	-,104	106	,917	-,013	,120	-,251	,226
		Equal variances not assumed			-,118	61,738	,906	-,013	,106	-,223	,198
	eae7	Equal variances assumed	,155	,694	-,101	106	,920	-,013	,124	-,258	,233
		Equal variances not assumed			-,106	52,340	,916	-,013	,117	-,248	,223
	eae8	Equal variances assumed	,913	,341	,402	106	,689	,073	,182	-,288	,435
		Equal variances not assumed			,424	52,329	,674	,073	,173	-,274	,420
	eae9	Equal variances assumed	,042	,838	,819	106	,415	,141	,172	-,200	,483
		Equal variances not assumed			,785	43,928	,437	,141	,180	-,221	,503
	eae10	Equal variances assumed	,005	,945	,425	106	,671	,073	,172	-,268	,414
		Equal variances not assumed			,416	45,454	,679	,073	,176	-,281	,427
	Somaeae	Equal variances assumed	2,799	,097	,011	106	,991	,005	,483	-,952	,963
		Equal variances not assumed			,010	38,023	,992	,005	,556	-1,119	1,130
viuvo	eae1	Equal variances assumed	.	.	1,155	4	,312	,500	,433	-,702	1,702
		Equal variances not assumed			1,732	3,000	,182	,500	,289	-,419	1,419
	eae2	Equal variances assumed	4,000	,116	,667	4	,541	,250	,375	-,791	1,291

	Equal variances not assumed			1,000	3,000	,391	,250	,250	-,546	1,046
eae3	Equal variances assumed	,444	,541	-,516	4	,633	-,250	,484	-1,594	1,094
	Equal variances not assumed			-,447	1,531	,710	-,250	,559	-3,521	3,021
eae4	Equal variances assumed	4,000	,116	,667	4	,541	,250	,375	-,791	1,291
	Equal variances not assumed			1,000	3,000	,391	,250	,250	-,546	1,046
eae5	Equal variances assumed	4,000	,116	-	4	,116	-,750	,375	-1,791	,291
	Equal variances not assumed			-	3,000	,058	-,750	,250	-1,546	,046
eae6	Equal variances assumed	.	.	1,886	4	,132	1,000	,530	-,472	2,472
	Equal variances not assumed			1,732	1,714	,246	1,000	,577	-1,926	3,926
eae7	Equal variances assumed	.	.	1,155	4	,312	,500	,433	-,702	1,702
	Equal variances not assumed			1,732	3,000	,182	,500	,289	-,419	1,419
eae8	Equal variances assumed	.	.	-	4	,132	-1,000	,530	-2,472	,472
	Equal variances not assumed			-	1,714	,246	-1,000	,577	-3,926	1,926
eae9	Equal variances assumed	4,000	,116	-	4	,116	-,750	,375	-1,791	,291
	Equal variances not assumed			-	3,000	,058	-,750	,250	-1,546	,046
eae10	Equal variances assumed	.	.	-	4	,312	-,500	,433	-1,702	,702
	Equal variances not assumed			-	3,000	,182	-,500	,289	-1,419	,419
Somaeae	Equal variances assumed	6,000	,070	-,643	4	,555	-,750	1,166	-3,987	2,487
	Equal variances not assumed			-,832	3,930	,453	-,750	,901	-3,270	1,770

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 9: Teste t de dimensões de Auto-estima em função da variável Escala de IMC

Group Statistics

EscalaIMC		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	Autoconfiança	fem	186	3,2882	,46356	,03399
		mas	7	3,4286	,45356	,17143
	Autodepreciação	fem	186	1,7366	,58822	,04313
		mas	7	1,7714	,70643	,26701
	Somaeae	fem	186	25,11	2,198	,161
		mas	7	26,00	2,236	,845
Normal	Autoconfiança	fem	86	3,2674	,45047	,04858
		mas	73	3,3068	,53342	,06243
	Autodepreciação	fem	86	1,7767	,57347	,06184
		mas	73	1,7562	,64139	,07507
	Somaeae	fem	86	25,22	1,881	,203
		mas	73	25,32	2,391	,280
Excesso de Peso	Autoconfiança	fem	3	3,0000	,20000	,11547
		mas	6	3,7333	,24221	,09888
	Autodepreciação	fem	3	1,7333	,80829	,46667
		mas	6	1,5333	,50067	,20440
	Somaeae	fem	3	23,67	3,786	2,186
		mas	6	26,33	2,733	1,116
Obesidade tipo II	Autoconfiança	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	3,0000	.	.
	Autodepreciação	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	2,0000	.	.
	Somaeae	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	25,00	.	.

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIMC			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
Magreza	Autoconfiança	Equal variances assumed	,260	,611	-,787	191	,432	-,14040	,17836	-,49220	,21140
		Equal variances not assumed			-,803	6,481	,450	-,14040	,17477	-,56046	,27966
	Autodepreciação	Equal variances assumed	,128	,721	-,153	191	,879	-,03487	,22804	-,48467	,41493
		Equal variances not assumed			-,129	6,317	,901	-,03487	,27047	-,68871	,61897

Normal	Somaeae	Equal variances assumed	,205	,651	-	191	,293	-,892	,847	-2,563	,778
		Equal variances not assumed			1,054	6,444	,337	-,892	,860	-2,963	1,178
	Autoconfiança	Equal variances assumed	1,280	,260	-,505	157	,614	-,03941	,07802	-,19351	,11470
		Equal variances not assumed			-,498	141,603	,619	-,03941	,07910	-,19578	,11697
	Autodepreciação	Equal variances assumed	,521	,472	,214	157	,831	,02058	,09637	-,16977	,21093
		Equal variances not assumed			,212	145,944	,833	,02058	,09726	-,17164	,21280
Excesso de Peso	Somaeae	Equal variances assumed	1,445	,231	-,278	157	,782	-,094	,339	-,764	,576
		Equal variances not assumed			-,272	135,773	,786	-,094	,346	-,778	,589
	Autoconfiança	Equal variances assumed	,778	,407	-	7	,003	-,73333	,16330	-	-,34719
		Equal variances not assumed			4,491	4,945	,005	-,73333	,15202	1,11947	-,34124
	Autodepreciação	Equal variances assumed	,739	,418	,468	7	,654	,20000	,42762	-,81116	1,21116
		Equal variances not assumed			,393	2,800	,723	,20000	,50947	1,48897	1,88897
	Somaeae	Equal variances assumed	,652	,446	-	7	,259	-2,667	2,171	-7,801	2,468
		Equal variances not assumed			1,228	3,094	,355	-2,667	2,454	-10,344	5,011

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 10: Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável gênero

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ForçaFísica	fem	276	10,0543	2,38494	,14356
	mas	87	9,6207	2,31899	,24862
ConfiançaFísica	fem	276	10,7572	2,51305	,15127
	mas	87	10,4828	2,75707	,29559
AparênciaFísica	fem	276	9,9529	1,65846	,09983
	mas	87	9,6782	1,94395	,20841

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
ForçaFísica	Equal variances assumed	,288	,592	1,489	361	,137	,43366	,29132	-,13925	1,00656
	Equal variances not assumed			1,511	147,768	,133	,43366	,28709	-,13368	1,00099
ConfiançaFísica	Equal variances assumed	2,194	,139	,868	361	,386	,27449	,31639	-,34772	,89669
	Equal variances not assumed			,827	134,067	,410	,27449	,33205	-,38224	,93121
AparênciaFísica	Equal variances assumed	2,532	,112	1,291	361	,198	,27474	,21280	-,14375	,69322
	Equal variances not assumed			1,189	127,884	,237	,27474	,23109	-,18251	,73199

Anexo 11: Teste t total de Auto-percepções físicas em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pspp1	fem	276	2,47	,833	,050
	mas	87	2,55	1,020	,109
pspp3	fem	276	2,42	,913	,055
	mas	87	2,53	,913	,098
pspp4	fem	276	2,62	,765	,046
	mas	87	2,63	,851	,091
pspp8	fem	276	2,16	,907	,055
	mas	87	2,21	,929	,100
pspp9	fem	276	2,38	,775	,047
	mas	87	2,62	,766	,082
pspp11	fem	276	2,65	,908	,055
	mas	87	2,53	1,044	,112
pspp14	fem	276	2,62	,909	,055
	mas	87	2,78	,958	,103
pspp17	fem	276	2,95	,832	,050
	mas	87	2,89	,908	,097
pspp18	fem	276	2,42	,834	,050
	mas	87	2,46	,913	,098
pspp21	fem	276	2,68	,809	,049
	mas	87	2,52	,874	,094
pspp24	fem	276	2,32	,768	,046
	mas	87	2,40	,855	,092
pspp28	fem	276	2,36	,861	,052
	mas	87	2,54	,887	,095
somapspp	fem	276	30,06	6,098	,367
	mas	87	30,66	5,485	,588

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	9,472	,002	-,711	361	,477	-,077	,108	-,290	,136
	Equal variances not assumed			-,641	124,225	,523	-,077	,120	-,315	,161
pspp3	Equal variances assumed	,004	,952	-,999	361	,319	-,112	,112	-,333	,109
	Equal variances not assumed			-,998	144,248	,320	-,112	,112	-,334	,110
pspp4	Equal variances assumed	,847	,358	-,093	361	,926	-,009	,097	-,199	,181
	Equal variances not assumed			-,088	132,703	,930	-,009	,102	-,211	,193

	assumed										
pspp8	Equal variances assumed	,000	,993	-,455	361	,649	-,051	,112	-,272		,170
	Equal variances not assumed			-,450	141,427	,654	-,051	,114	-,276		,174
pspp9	Equal variances assumed	,054	,817	- 2,529	361	,012	-,240	,095	-,427		-,053
	Equal variances not assumed			- 2,544	145,638	,012	-,240	,094	-,427		-,054
pspp11	Equal variances assumed	5,705	,017	1,034	361	,302	,120	,116	-,108		,348
	Equal variances not assumed			,962	129,661	,338	,120	,125	-,127		,366
pspp14	Equal variances assumed	,004	,948	- 1,432	361	,153	-,162	,113	-,385		,061
	Equal variances not assumed			- 1,393	138,269	,166	-,162	,116	-,392		,068
pspp17	Equal variances assumed	2,593	,108	,649	361	,517	,068	,105	-,138		,274
	Equal variances not assumed			,620	134,642	,536	,068	,109	-,149		,284
pspp18	Equal variances assumed	1,404	,237	-,342	361	,733	-,036	,105	-,242		,171
	Equal variances not assumed			-,326	134,372	,745	-,036	,110	-,253		,182
pspp21	Equal variances assumed	2,002	,158	1,616	361	,107	,164	,101	-,036		,363
	Equal variances not assumed			1,552	135,596	,123	,164	,106	-,045		,373
pspp24	Equal variances assumed	2,820	,094	-,822	361	,412	-,080	,097	-,271		,111
	Equal variances not assumed			-,777	132,615	,438	-,080	,103	-,283		,123
pspp28	Equal variances assumed	,303	,582	- 1,669	361	,096	-,178	,107	-,388		,032
	Equal variances not assumed			- 1,643	140,806	,103	-,178	,108	-,392		,036
somapspp	Equal variances assumed	,962	,327	-,810	361	,418	-,594	,733	-2,034		,847
	Equal variances not assumed			-,856	158,532	,393	-,594	,693	-1,963		,776

Anexo 12: Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável faixa etária

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	Confiança Física	fem	113	11,1858	2,55143	,24002
		mas	37	11,0541	2,74819	,45180
	Aparência Física	fem	113	10,0619	1,80418	,16972
		mas	37	10,0000	1,85592	,30511
	Força Física	fem	113	10,0265	2,41447	,22713
		mas	37	10,0270	2,56565	,42179
dos 26 aos 30 anos	Confiança Física	fem	67	10,3881	2,22898	,27231
		mas	23	10,1304	2,94347	,61376
	Aparência Física	fem	67	9,8955	1,47848	,18062
		mas	23	9,0870	1,90485	,39719
	Força Física	fem	67	10,3433	1,96602	,24019
		mas	23	8,9130	2,19323	,45732
dos 31 aos 35 anos	Confiança Física	fem	31	10,5161	2,58032	,46344
		mas	9	9,8889	1,45297	,48432
	Aparência Física	fem	31	9,7097	1,59569	,28659
		mas	9	9,5556	2,00693	,66898
	Força Física	fem	31	10,2581	2,70762	,48630
		mas	9	9,6667	2,50000	,83333
mais de 36 anos	Confiança Física	fem	65	10,5077	2,63464	,32679
		mas	18	10,0556	2,99946	,70698
	Aparência Física	fem	65	9,9385	1,61900	,20081
		mas	18	9,8333	2,12132	,50000
	Força Física	fem	65	9,7077	2,56614	,31829
		mas	18	9,6667	1,74895	,41223

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	Confiança Física	Equal variances assumed	,089	,766	,268	148	,789	,13179	,49259	-,84164	1,10521
		Equal variances not assumed			,258	57,710	,798	,13179	,51160	-,89240	1,15597
	Aparência Física	Equal variances assumed	,020	,888	,180	148	,857	,06195	,34414	-,61812	,74201
		Equal variances not assumed			,177	59,883	,860	,06195	,34914	-,63647	,76036

dos 26 aos 30 anos	Força Física	Equal variances assumed	,114	,736	-,001	148	,999	-,00048	,46446	-,91830	,91734	
		Equal variances not assumed			-,001	58,329	,999	-,00048	,47906	-,95930	,95835	
	Confiança Física	Equal variances assumed	3,376	,070	,439	88	,662	,25762	,58663	-,90817	1,42342	
		Equal variances not assumed			,384	31,112	,704	,25762	,67145	1,11162	-	1,62687
	Aparência Física	Equal variances assumed	3,030	,085	2,097	88	,039	,80857	,38565	,04217	1,57497	
		Equal variances not assumed			1,853	31,590	,073	,80857	,43633	-,08066	1,69779	
dos 31 aos 35 anos	Força Física	Equal variances assumed	,013	,909	2,922	88	,004	1,43024	,48943	,45760	2,40288	
		Equal variances not assumed			2,769	34,925	,009	1,43024	,51656	,38149	2,47899	
	Confiança Física	Equal variances assumed	5,001	,031	,694	38	,492	,62724	,90406	1,20293	-	2,45741
		Equal variances not assumed			,936	23,993	,359	,62724	,67033	-,75628	2,01076	
	Aparência Física	Equal variances assumed	,706	,406	,241	38	,811	,15412	,64013	1,14176	-	1,45000
		Equal variances not assumed			,212	11,106	,836	,15412	,72778	1,44585	-	1,75409
mais de 36 anos	Força Física	Equal variances assumed	,293	,591	,586	38	,561	,59140	1,00917	1,45157	-	2,63436
		Equal variances not assumed			,613	13,945	,550	,59140	,96485	1,47876	-	2,66156
	Confiança Física	Equal variances assumed	1,528	,220	,625	81	,534	,45214	,72320	-,98681	1,89108	
		Equal variances not assumed			,581	24,740	,567	,45214	,77885	1,15279	-	2,05706
	Aparência Física	Equal variances assumed	1,124	,292	,227	81	,821	,10513	,46251	-,81513	1,02538	
		Equal variances not assumed			,195	22,769	,847	,10513	,53882	1,01013	-	1,22038
Força Física	Equal variances assumed	3,278	,074	,064	81	,949	,04103	,64393	1,24019	-	1,32225	
	Equal variances not assumed			,079	39,575	,938	,04103	,52081	1,01192	-	1,09398	

4 a 6	Confiança Física	Equal variances not assumed			,177	28,121	,861	,10500	,59395	-	1,11142	1,32142	
		Equal variances assumed	,003	,957	2,623	97	,010	1,37536	,52443	,33452		2,41621	
	Aparência Física	Equal variances not assumed			2,694	58,845	,009	1,37536	,51050	,35380		2,39692	
		Equal variances assumed	1,701	,195	-,737	97	,463	-,26377	,35801	-,97433		,44679	
	Força Física	Equal variances not assumed			-,657	43,638	,514	-,26377	,40127		-	1,07267	,54513
		Equal variances assumed	,804	,372	-,905	97	,368	-,45652	,50458		-	1,45797	,54492
7 a 9	Confiança Física	Equal variances not assumed			-,944	61,116	,349	-,45652	,48353		-	1,42336	,51032
		Equal variances assumed	2,037	,163	,428	34	,671	,38390	,89721		-	1,43945	2,20726
	Aparência Física	Equal variances not assumed			,420	28,973	,677	,38390	,91314		-	1,48376	2,25156
		Equal variances assumed	,001	,982	2,638	34	,012	1,63777	,62082	,37612		2,89942	
	Força Física	Equal variances not assumed			2,624	32,574	,013	1,63777	,62421	,36718		2,90837	
		Equal variances assumed	1,426	,241	1,102	34	,278	,73065	,66302	-,61676		2,07806	
+ de 10	Confiança Física	Equal variances not assumed			1,124	32,295	,269	,73065	,65032	-,59352		2,05483	
		Equal variances assumed	,117	,735	-,601	23	,554	-,85000	1,41479		-	3,77672	2,07672
	Aparência Física	Equal variances not assumed			-,622	6,441	,555	-,85000	1,36666		-	4,13942	2,43942
		Equal variances assumed	,095	,760	-,164	23	,871	-,15000	,91218		-	2,03698	1,73698
	Força Física	Equal variances not assumed			-,197	8,076	,849	-,15000	,76184		-	1,90394	1,60394
		Equal variances assumed	,006	,940	1,758	23	,092	2,20000	1,25109	-,38807		4,78807	
		Equal variances not assumed			1,810	6,392	,117	2,20000	1,21569	-,73104		5,13104	

Anexo 14: Teste t de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável estado civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	ConfiançaFísica	fem	185	11,0000	2,48911	,18300
		mas	57	10,6491	2,67589	,35443
	AparênciaFísica	fem	185	10,0486	1,67228	,12295
		mas	57	9,8947	1,96109	,25975
	ForçaFísica	fem	185	10,0595	2,32700	,17108
		mas	57	9,6842	2,25323	,29845
casado	ConfiançaFísica	fem	80	10,2250	2,53070	,28294
		mas	28	10,1786	2,98209	,56356
	AparênciaFísica	fem	80	9,7375	1,69694	,18972
		mas	28	9,1429	1,86019	,35154
	ForçaFísica	fem	80	10,0875	2,45049	,27397
		mas	28	9,4643	2,54562	,48108
divorciado	ConfiançaFísica	fem	7	10,2857	2,62769	,99317
		mas	0(a)	.	.	.
	AparênciaFísica	fem	7	10,1429	,89974	,34007
		mas	0(a)	.	.	.
	ForçaFísica	fem	7	10,7143	2,81154	1,06266
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	ConfiançaFísica	fem	4	11,0000	2,16025	1,08012
		mas	2	10,0000	2,82843	2,00000
	AparênciaFísica	fem	4	9,5000	1,00000	,50000
		mas	2	11,0000	1,41421	1,00000
	ForçaFísica	fem	4	8,0000	2,94392	1,47196
		mas	2	10,0000	1,41421	1,00000

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	,651	,421	,914	240	,362	,35088	,38386	-,40530	1,10705
		Equal variances not assumed			,880	87,937	,381	,35088	,39889	-,44184	1,14359
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	1,100	,295	,583	240	,561	,15391	,26419	-,36652	,67434
		Equal variances not assumed			,536	82,641	,594	,15391	,28738	-,41771	,72554
ForçaFísica	Equal variances assumed	,334	,564	1,072	240	,285	,37525	,34994	-,31410	1,06460	

		Equal variances not assumed			1,091	95,706	,278	,37525	,34401	-,30763	1,05813
casado	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	3,035	,084	,080	106	,937	,04643	,58253	-1,10850	1,20136
		Equal variances not assumed			,074	41,427	,942	,04643	,63060	-1,22670	1,31955
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	,142	,707	1,556	106	,123	,59464	,38206	-,16283	1,35211
		Equal variances not assumed			1,489	43,750	,144	,59464	,39947	-,21057	1,39986
	ForçaFísica	Equal variances assumed	,037	,849	1,147	106	,254	,62321	,54347	-,45427	1,70069
		Equal variances not assumed			1,126	45,711	,266	,62321	,55362	-,49136	1,73778
viuvo	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	,267	,633	,492	4	,648	1,00000	2,03101	-4,63899	6,63899
		Equal variances not assumed			,440	1,622	,712	1,00000	2,27303	-11,32060	13,32060
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	,444	,541	-	4	,196	-1,50000	,96825	-4,18828	1,18828
		Equal variances not assumed			1,342	1,531	,345	-1,50000	1,11803	-8,04161	5,04161
	ForçaFísica	Equal variances assumed	,533	,506	-,873	4	,432	-2,00000	2,29129	-8,36163	4,36163
		Equal variances not assumed			1,124	3,910	,325	-2,00000	1,77951	-6,98603	2,98603

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 15: Teste t total de Auto-percepções físicas em função da variável estado civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	pspp1	fem	185	2,59	,836	,061
		mas	57	2,68	1,038	,137
	pspp3	fem	185	2,39	,921	,068
		mas	57	2,46	,908	,120
	pspp4	fem	185	2,63	,784	,058
		mas	57	2,54	,867	,115
	pspp8	fem	185	2,14	,904	,066
		mas	57	2,25	,892	,118
	pspp9	fem	185	2,40	,775	,057
		mas	57	2,60	,776	,103
	pspp11	fem	185	2,69	,926	,068
		mas	57	2,49	1,071	,142
	pspp14	fem	185	2,56	,889	,065
		mas	57	2,74	,936	,124
	pspp17	fem	185	2,98	,821	,060
		mas	57	2,98	,896	,119
	pspp18	fem	185	2,37	,837	,062
		mas	57	2,46	,867	,115
	pspp21	fem	185	2,74	,813	,060
		mas	57	2,49	,869	,115
	pspp24	fem	185	2,35	,759	,056
		mas	57	2,44	,824	,109
	pspp28	fem	185	2,34	,838	,062
		mas	57	2,44	,846	,112
somapspp	fem	185	30,17	6,074	,447	
	mas	57	30,56	5,552	,735	
casado	pspp1	fem	80	2,23	,763	,085
		mas	28	2,29	,976	,184
	pspp3	fem	80	2,48	,914	,102
		mas	28	2,71	,897	,169
	pspp4	fem	80	2,60	,722	,081
		mas	28	2,82	,819	,155
	pspp8	fem	80	2,16	,906	,101
		mas	28	2,18	1,020	,193
	pspp9	fem	80	2,33	,742	,083
		mas	28	2,68	,772	,146
	pspp11	fem	80	2,55	,899	,100
		mas	28	2,61	1,031	,195
	pspp14	fem	80	2,70	,960	,107
		mas	28	2,86	1,044	,197
	pspp17	fem	80	2,91	,874	,098
		mas	28	2,71	,937	,177
	pspp18	fem	80	2,54	,826	,092
		mas	28	2,54	,999	,189
	pspp21	fem	80	2,54	,779	,087
		mas	28	2,57	,920	,174
	pspp24	fem	80	2,29	,783	,088
		mas	28	2,36	,951	,180

divorciado	pspp28	fem	80	2,41	,910	,102
		mas	28	2,79	,957	,181
	somapspp	fem	80	29,73	6,029	,674
		mas	28	31,11	5,370	1,015
	pspp1	fem	7	2,14	1,069	,404
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp3	fem	7	2,14	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp4	fem	7	2,57	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp8	fem	7	2,29	,951	,360
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp9	fem	7	2,14	1,069	,404
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp11	fem	7	2,71	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp14	fem	7	2,71	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp17	fem	7	2,71	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp18	fem	7	2,57	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp21	fem	7	2,71	1,113	,421
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp24	fem	7	1,86	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.
	pspp28	fem	7	2,43	1,134	,429
		mas	0(a)	.	.	.
somapspp	fem	7	29,00	7,280	2,752	
	mas	0(a)	.	.	.	
viuvo	pspp1	fem	4	2,50	,577	,289
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp3	fem	4	3,00	,816	,408
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	pspp4	fem	4	2,75	,957	,479
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp8	fem	4	2,50	1,291	,645
		mas	2	1,50	,707	,500
	pspp9	fem	4	3,00	,816	,408
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp11	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp14	fem	4	3,50	,577	,289
		mas	2	3,00	,000	,000
	pspp17	fem	4	3,00	,816	,408
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp18	fem	4	2,50	1,000	,500
		mas	2	1,50	,707	,500
	pspp21	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,50	,707	,500
	pspp24	fem	4	2,75	,957	,479
		mas	2	2,00	,000	,000
	pspp28	fem	4	2,50	,577	,289
		mas	2	2,00	,000	,000

somapspp	fem	4	33,50	7,767	3,884
	mas	2	27,00	7,071	5,000

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	pspp1	Equal variances assumed	5,506	,020	-,667	240	,506	-,090	,134	-,354	,175
		Equal variances not assumed			-,595	79,661	,553	-,090	,151	-,389	,210
	pspp3	Equal variances assumed	,111	,740	-,482	240	,631	-,067	,139	-,341	,207
		Equal variances not assumed			-,485	94,249	,629	-,067	,138	-,341	,207
	pspp4	Equal variances assumed	1,244	,266	,727	240	,468	,089	,122	-,151	,329
		Equal variances not assumed			,689	86,049	,493	,089	,129	-,167	,344
	pspp8	Equal variances assumed	,134	,715	-,770	240	,442	-,105	,137	-,374	,164
		Equal variances not assumed			-,775	94,171	,440	-,105	,136	-,374	,164
	pspp9	Equal variances assumed	,013	,909	1,674	240	,095	-,196	,117	-,428	,035
		Equal variances not assumed			1,672	92,997	,098	-,196	,118	-,430	,037
	pspp11	Equal variances assumed	4,420	,037	1,340	240	,182	,195	,146	-,092	,482
		Equal variances not assumed			1,241	83,423	,218	,195	,157	-,118	,508
	pspp14	Equal variances assumed	,000	,987	1,281	240	,202	-,175	,136	-,443	,094
		Equal variances not assumed			1,246	89,389	,216	-,175	,140	-,453	,104
	pspp17	Equal variances assumed	1,292	,257	-,032	240	,974	-,004	,127	-,254	,246
		Equal variances not assumed			-,031	86,903	,976	-,004	,133	-,269	,261
	pspp18	Equal variances assumed	,097	,756	-,692	240	,489	-,089	,128	-,341	,163
		Equal variances not assumed			-,679	90,497	,499	-,089	,130	-,348	,170

	pspp21	Equal variances assumed	1,316	,252	1,992	240	,047	,249	,125	,003	,496
		Equal variances not assumed			1,923	88,336	,058	,249	,130	-,008	,507
	pspp24	Equal variances assumed	,981	,323	-,790	240	,430	-,093	,117	-,324	,138
		Equal variances not assumed			-,756	87,236	,452	-,093	,123	-,336	,151
	pspp28	Equal variances assumed	,046	,831	-,813	240	,417	-,103	,127	-,354	,147
		Equal variances not assumed			-,809	92,451	,420	-,103	,128	-,357	,150
	somapspp	Equal variances assumed	,947	,332	-,430	240	,667	-,388	,902	-2,166	1,389
		Equal variances not assumed			-,451	100,752	,653	-,388	,860	-2,095	1,318
casado	pspp1	Equal variances assumed	4,668	,033	-,336	106	,737	-,061	,181	-,419	,297
		Equal variances not assumed			-,299	39,165	,767	-,061	,203	-,472	,350
	pspp3	Equal variances assumed	,100	,752	-	106	,233	-,239	,200	-,635	,157
		Equal variances not assumed			1,209	48,016	,232	-,239	,198	-,637	,159
	pspp4	Equal variances assumed	,117	,733	-	106	,180	-,221	,164	-,547	,104
		Equal variances not assumed			1,269	42,619	,211	-,221	,175	-,574	,131
	pspp8	Equal variances assumed	,425	,516	-,078	106	,938	-,016	,206	-,424	,392
		Equal variances not assumed			-,074	42,854	,942	-,016	,218	-,455	,423
	pspp9	Equal variances assumed	,055	,815	-	106	,034	-,354	,165	-,680	-,027
		Equal variances not assumed			2,106	45,657	,041	-,354	,168	-,692	-,016
	pspp11	Equal variances assumed	1,047	,309	-,279	106	,781	-,057	,205	-,464	,349
		Equal variances not assumed			-,261	42,259	,796	-,057	,219	-,499	,385
	pspp14	Equal variances assumed	,021	,884	-,729	106	,468	-,157	,216	-,585	,270
		Equal variances not assumed			-,700	44,026	,488	-,157	,225	-,610	,296
	pspp17	Equal variances assumed	,751	,388	1,013	106	,313	,198	,196	-,190	,586

		Equal variances not assumed			,980	44,542	,332	,198	,202	-,209	,606
	pspp18	Equal variances assumed	2,437	,121	,009	106	,993	,002	,192	-,378	,382
		Equal variances not assumed			,008	40,658	,993	,002	,210	-,423	,426
	pspp21	Equal variances assumed	1,355	,247	-,189	106	,850	-,034	,179	-,390	,322
		Equal variances not assumed			-,174	41,342	,862	-,034	,194	-,427	,359
	pspp24	Equal variances assumed	3,170	,078	-,383	106	,703	-,070	,182	-,430	,291
		Equal variances not assumed			-,348	40,533	,729	-,070	,200	-,474	,334
	pspp28	Equal variances assumed	,005	,942	-	106	,068	-,373	,202	-,775	,028
		Equal variances not assumed			-	1,799	45,246	,079	-,373	,207	-,791
	somapspp	Equal variances assumed	,036	,849	-	106	,286	-1,382	1,289	-3,937	1,173
		Equal variances not assumed			-	1,134	52,582	,262	-1,382	1,218	-3,826
viuvo	pspp1	Equal variances assumed	.	.	,000	4	1,000	,000	,530	-1,472	1,472
		Equal variances not assumed			,000	1,714	1,000	,000	,577	-2,926	2,926
	pspp3	Equal variances assumed	1,333	,312	1,155	4	,312	1,000	,866	-1,404	3,404
		Equal variances not assumed			,926	1,349	,490	1,000	1,080	-6,625	8,625
	pspp4	Equal variances assumed	,667	,460	,320	4	,765	,250	,781	-1,917	2,417
		Equal variances not assumed			,361	2,870	,743	,250	,692	-2,011	2,511
	pspp8	Equal variances assumed	1,333	,312	,985	4	,381	1,000	1,016	-1,819	3,819
		Equal variances not assumed			1,225	3,692	,293	1,000	,816	-1,343	3,343
	pspp9	Equal variances assumed	,000	1,000	,730	4	,506	,500	,685	-1,401	2,401
		Equal variances not assumed			,775	2,419	,507	,500	,645	-1,863	2,863
	pspp11	Equal variances assumed	,444	,541	,516	4	,633	,250	,484	-1,094	1,594
		Equal variances not assumed			,447	1,531	,710	,250	,559	-3,021	3,521

pspp14	assumed Equal variances	.	.	1,155	4	,312	,500	,433	-,702	1,702
	assumed Equal variances not			1,732	3,000	,182	,500	,289	-,419	1,419
pspp17	assumed Equal variances	,000	1,000	,730	4	,506	,500	,685	-1,401	2,401
	assumed Equal variances not			,775	2,419	,507	,500	,645	-1,863	2,863
pspp18	assumed Equal variances	,444	,541	1,234	4	,285	1,000	,810	-1,249	3,249
	assumed Equal variances not			1,414	3,000	,252	1,000	,707	-1,250	3,250
pspp21	assumed Equal variances	,444	,541	,516	4	,633	,250	,484	-1,094	1,594
	assumed Equal variances not			,447	1,531	,710	,250	,559	-3,021	3,521
pspp24	assumed Equal variances	6,000	,070	1,044	4	,355	,750	,718	-1,244	2,744
	assumed Equal variances not			1,567	3,000	,215	,750	,479	-,773	2,273
pspp28	assumed Equal variances	.	.	1,155	4	,312	,500	,433	-,702	1,702
	assumed Equal variances not			1,732	3,000	,182	,500	,289	-,419	1,419
somapspp	assumed Equal variances	,144	,723	,988	4	,379	6,500	6,581	-11,772	24,772
	assumed Equal variances not			1,027	2,293	,401	6,500	6,331	-17,667	30,667

a No statistics are computed for one or more split files

Group Statistics

EscalaIMC		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	ConfiançaFísica	fem	186	11,2312	2,41958	,17741
		mas	7	10,1429	2,19306	,82890
	AparênciaFísica	fem	186	9,7366	1,63755	,12007
		mas	7	10,4286	2,29907	,86897
	ForçaFísica	fem	186	10,1075	2,39577	,17567
		mas	7	10,8571	3,18479	1,20374
Normal	ConfiançaFísica	fem	86	9,8140	2,43268	,26232
		mas	73	10,5205	2,83387	,33168
	AparênciaFísica	fem	86	10,3837	1,62458	,17518
		mas	73	9,5616	1,95069	,22831
	ForçaFísica	fem	86	9,9535	2,39070	,25780
		mas	73	9,5616	2,24219	,26243
Excesso de Peso	ConfiançaFísica	fem	3	8,6667	3,05505	1,76383
		mas	6	10,1667	2,92689	1,19490
	AparênciaFísica	fem	3	11,3333	1,52753	,88192
		mas	6	9,8333	1,32916	,54263
	ForçaFísica	fem	3	10,6667	1,52753	,88192
		mas	6	9,0000	2,28035	,93095
Obesidade tipo II	ConfiançaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	12,0000	.	.
	AparênciaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	12,0000	.	.
	ForçaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	9,0000	.	.

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIMC			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
Magreza	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	,023	,879	1,172	191	,243	1,08833	,92895	-74399	2,92064
		Equal variances not assumed			1,284	6,562	,243	1,08833	,84767	-94356	3,12021
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	1,305	,255	1,081	191	,281	-69201	,64002	1,95443	,57040
		Equal variances not assumed			-789	6,231	,459	-69201	,87722	2,81934	1,43531
	ForçaFísica	Equal variances assumed	,185	,668	-803	191	,423	-74962	,93345	2,59080	1,09157
		Equal variances not assumed			-616	6,258	,559	-74962	1,21649	3,69673	2,19750

Normal	Confiança Física	assumed										
		Equal variances assumed	2,886	,091	-	157	,093	-,70659	,41764	-	1,53151	,11832
	Aparência Física	Equal variances not assumed			-	142,888	,097	-,70659	,42288	-	1,54250	,12931
		Equal variances assumed	3,568	,061	2,900	157	,004	,82208	,28352	,26207	1,38209	
	Força Física	Equal variances not assumed			2,857	140,488	,005	,82208	,28778	,25315	1,39101	
		Equal variances assumed	,264	,608	1,060	157	,291	,39184	,36981	-,33860	1,12229	
Excesso de Peso	Confiança Física	Equal variances not assumed			1,065	155,416	,288	,39184	,36787	-,33482	1,11851	
		Equal variances assumed	,118	,742	-,716	7	,497	-1,50000	2,09591	-	6,45605	3,45605
	Aparência Física	Equal variances not assumed			-,704	3,926	,521	-1,50000	2,13047	-	7,45925	4,45925
		Equal variances assumed	,137	,722	1,528	7	,170	1,50000	,98198	-,82201	3,82201	
	Força Física	Equal variances not assumed			1,449	3,595	,229	1,50000	1,03548	-	1,50737	4,50737
		Equal variances assumed	,420	,538	1,126	7	,297	1,66667	1,48003	-	1,83304	5,16637
		Equal variances not assumed			1,300	5,974	,242	1,66667	1,28236	-	1,47452	4,80785

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 17: Teste t total de Auto-percepções físicas em função da escala de imc

Group Statistics

EscalaIMC		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Magreza	pspp1	fem	186	2,61	,800	,059	
		mas	7	2,57	1,272	,481	
	pspp3	fem	186	2,54	,901	,066	
		mas	7	2,71	1,113	,421	
	pspp4	fem	186	2,60	,737	,054	
		mas	7	2,14	1,069	,404	
	pspp8	fem	186	2,35	,871	,064	
		mas	7	3,14	,378	,143	
	pspp9	fem	186	2,41	,768	,056	
		mas	7	2,29	,756	,286	
	pspp11	fem	186	2,78	,906	,066	
		mas	7	2,43	1,134	,429	
	pspp14	fem	186	2,56	,900	,066	
		mas	7	2,43	,787	,297	
	pspp17	fem	186	3,06	,823	,060	
		mas	7	3,00	,577	,218	
	pspp18	fem	186	2,58	,797	,058	
		mas	7	2,71	1,113	,421	
	pspp21	fem	186	2,78	,778	,057	
		mas	7	2,14	,690	,261	
	pspp24	fem	186	2,31	,757	,055	
		mas	7	2,29	,951	,360	
	pspp28	fem	186	2,49	,865	,063	
		mas	7	2,29	,951	,360	
	somapspp	fem	186	31,09	5,997	,440	
		mas	7	30,14	5,146	1,945	
	Normal	pspp1	fem	86	2,20	,838	,090
			mas	73	2,58	,999	,117
pspp3		fem	86	2,17	,897	,097	
		mas	73	2,52	,884	,103	
pspp4		fem	86	2,67	,832	,090	
		mas	73	2,66	,837	,098	
pspp8		fem	86	1,78	,860	,093	
		mas	73	2,12	,912	,107	
pspp9		fem	86	2,29	,795	,086	
		mas	73	2,63	,791	,093	
pspp11		fem	86	2,40	,844	,091	
		mas	73	2,53	1,081	,127	
pspp14		fem	86	2,73	,926	,100	
		mas	73	2,81	,952	,111	
pspp17		fem	86	2,74	,800	,086	
		mas	73	2,88	,912	,107	
pspp18		fem	86	2,12	,832	,090	
		mas	73	2,47	,914	,107	
pspp21		fem	86	2,48	,850	,092	
		mas	73	2,53	,883	,103	
pspp24		fem	86	2,35	,808	,087	
		mas	73	2,41	,863	,101	

pspp28	fem	86	2,10	,797	,086
	mas	73	2,58	,896	,105
somapspp	fem	86	28,03	5,781	,623
	mas	73	30,71	5,709	,668

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalalMC			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
Magreza	pspp1	Equal variances assumed	5,592	,019	,115	191	,909	,036	,315	-,586	,658
		Equal variances not assumed			,075	6,180	,943	,036	,484	-,141	1,213
	pspp3	Equal variances assumed	,497	,482	-,490	191	,625	-,171	,350	-,861	,519
		Equal variances not assumed			-,402	6,300	,701	-,171	,426	-,1201	,859
	pspp4	Equal variances assumed	,861	,355	1,591	191	,113	,459	,289	-,110	1,029
		Equal variances not assumed			1,127	6,217	,301	,459	,408	-,530	1,448
	pspp8	Equal variances assumed	9,703	,002	2,397	191	,017	-,793	,331	-,1446	-,141
		Equal variances not assumed			5,070	8,625	,001	-,793	,156	-,1150	-,437
	pspp9	Equal variances assumed	,127	,722	,434	191	,665	,128	,296	-,455	,711
		Equal variances not assumed			,440	6,475	,674	,128	,291	-,572	,828
	pspp11	Equal variances assumed	,623	,431	,997	191	,320	,351	,352	-,343	1,045
		Equal variances not assumed			,809	6,292	,448	,351	,434	-,698	1,400
	pspp14	Equal variances assumed	,483	,488	,394	191	,694	,136	,345	-,545	,817
		Equal variances not assumed			,446	6,604	,670	,136	,305	-,593	,865
	pspp17	Equal variances assumed	2,709	,101	,205	191	,838	,065	,314	-,555	,684
		Equal variances not assumed			,285	6,951	,784	,065	,226	-,472	,601
	pspp18	Equal variances assumed	1,832	,178	-,447	191	,656	-,139	,311	-,753	,475

		assumed									
	pspp17	Equal variances assumed	1,173	,281	-,976	157	,330	-,133	,136	-,401	,136
		Equal variances not assumed			-,966	144,517	,336	-,133	,137	-,404	,139
	pspp18	Equal variances assumed	3,696	,056	-	157	,013	-,349	,139	-,623	-,076
		Equal variances not assumed			-	147,203	,013	-,349	,140	-,625	-,074
	pspp21	Equal variances assumed	,169	,681	-,417	157	,677	-,058	,138	-,330	,215
		Equal variances not assumed			-,416	150,794	,678	-,058	,138	-,331	,216
	pspp24	Equal variances assumed	,843	,360	-,468	157	,640	-,062	,133	-,324	,200
		Equal variances not assumed			-,466	149,086	,642	-,062	,133	-,326	,202
	pspp28	Equal variances assumed	5,136	,025	-	157	,001	-,471	,134	-,736	-,205
		Equal variances not assumed			-	145,594	,001	-,471	,136	-,739	-,203
	somapspp	Equal variances assumed	,246	,621	-,927	157	,004	-2,677	,915	-4,484	-,871
		Equal variances not assumed			-	153,425	,004	-2,677	,914	-4,483	-,872
Excesso de Peso	pspp1	Equal variances assumed	,000	1,000	,202	7	,845	,167	,824	-1,781	2,115
		Equal variances not assumed			,203	4,140	,849	,167	,820	-2,080	2,413
	pspp3	Equal variances assumed	,875	,381	-	7	,170	-1,000	,655	-2,548	,548
		Equal variances not assumed			-	6,680	,107	-1,000	,537	-2,283	,283
	pspp4	Equal variances assumed	,164	,698	1,000	7	,351	-,500	,500	-1,682	,682
		Equal variances not assumed			-	5,310	,318	-,500	,453	-1,645	,645
	pspp8	Equal variances assumed	1,276	,296	-	7	,292	-,833	,732	-2,564	,897
		Equal variances not assumed			-	6,940	,196	-,833	,582	-2,212	,546
	pspp9	Equal variances assumed	,875	,381	-,509	7	,626	-,167	,327	-,941	,607
		Equal variances not assumed			-,447	3,049	,685	-,167	,373	-1,342	1,009

pspp11	Equal variances assumed	7,146	,032	- 1,528	7	,170	-833	,546	-2,123	,457
	Equal variances not assumed			- 1,185	2,463	,338	-833	,703	-3,374	1,708
pspp14	Equal variances assumed	2,083	,192	-847	7	,425	-667	,787	-2,527	1,194
	Equal variances not assumed			- 1,085	6,998	,314	-667	,615	-2,120	,787
pspp17	Equal variances assumed	2,625	,149	-947	7	,375	-833	,880	-2,913	1,247
	Equal variances not assumed			- 1,052	5,406	,338	-833	,792	-2,825	1,158
pspp18	Equal variances assumed	,164	,698	- 1,000	7	,351	-500	,500	-1,682	,682
	Equal variances not assumed			- 1,103	5,310	,318	-500	,453	-1,645	,645
pspp21	Equal variances assumed	,875	,381	,000	7	1,000	,000	,655	-1,548	1,548
	Equal variances not assumed			,000	6,680	1,000	,000	,537	-1,283	1,283
pspp24	Equal variances assumed	9,333	,018	-683	7	,516	-333	,488	-1,487	,820
	Equal variances not assumed			- 1,000	5,000	,363	-333	,333	-1,190	,524
pspp28	Equal variances assumed	,762	,412	- 1,528	7	,170	-833	,546	-2,123	,457
	Equal variances not assumed			- 1,746	5,833	,133	-833	,477	-2,009	,343
somapspp	Equal variances assumed	,493	,505	- 1,850	7	,107	-6,333	3,423	14,427	1,760
	Equal variances not assumed			- 1,547	2,781	,227	-6,333	4,093	19,961	7,294

a No statistics are computed for one or more split files

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
eafs1	fem	276	3,05	,923	,056
	mas	87	2,92	1,059	,114
eafs2	fem	276	3,22	,963	,058
	mas	87	3,74	1,115	,120
eafs3	fem	276	2,46	,931	,056
	mas	87	2,28	,973	,104
eafs4	fem	276	2,30	1,086	,065
	mas	87	2,06	1,155	,124
eafs5	fem	276	3,12	,936	,056
	mas	87	2,93	1,076	,115
eafs6	fem	276	2,06	,965	,058
	mas	87	1,68	,934	,100
eafs7	fem	276	2,55	,958	,058
	mas	87	2,09	1,030	,110
eafs8	fem	276	3,10	,925	,056
	mas	87	3,03	1,186	,127
eafs9	fem	276	2,88	1,163	,070
	mas	87	2,22	1,224	,131
eafs10	fem	276	2,80	1,082	,065
	mas	87	2,26	1,215	,130
eafs11	fem	276	3,84	,972	,058
	mas	87	3,52	1,150	,123
eafs12	fem	276	2,27	1,028	,062
	mas	87	1,85	1,018	,109
Factor1	fem	276	3,2645	,60402	,03636
	mas	87	3,2276	,73590	,07890
Factor2	fem	276	2,4746	,70589	,04249
	mas	87	2,0624	,77811	,08342
somaeaf s	fem	276	33,64	7,000	,421
	mas	87	30,57	7,578	,812

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
eafs1	Equal variances assumed	3,074	,080	1,084	361	,279	,128	,118	-,104	,359
	Equal variances not assumed			1,009	129,816	,315	,128	,126	-,123	,378
eafs2	Equal variances assumed	6,472	,011	4,210	361	,000	-,518	,123	-,760	-,276

	Equal variances not assumed			3,901	-	128,955	,000	-518	,133	-781	-255
eafs3	Equal variances assumed	,000	,988	1,592	361	,112	,184	,116	-043		,412
	Equal variances not assumed			1,556	139,249	,122	,184	,118	-050		,418
eafs4	Equal variances assumed	,041	,840	1,795	361	,074	,243	,136	-023		,510
	Equal variances not assumed			1,737	137,236	,085	,243	,140	-034		,520
eafs5	Equal variances assumed	2,850	,092	1,579	361	,115	,189	,119	-046		,423
	Equal variances not assumed			1,468	129,630	,144	,189	,128	-065		,443
eafs6	Equal variances assumed	,221	,639	3,257	361	,001	,383	,118	,152		,615
	Equal variances not assumed			3,313	148,356	,001	,383	,116	,155		,612
eafs7	Equal variances assumed	,104	,747	3,825	361	,000	,459	,120	,223		,695
	Equal variances not assumed			3,682	136,097	,000	,459	,125	,212		,705
eafs8	Equal variances assumed	7,151	,008	,548	361	,584	,067	,122	-173		,307
	Equal variances not assumed			,483	120,754	,630	,067	,139	-208		,342
eafs9	Equal variances assumed	,036	,849	4,547	361	,000	,658	,145	,374		,943
	Equal variances not assumed			4,427	138,383	,000	,658	,149	,364		,952
eafs10	Equal variances assumed	2,106	,148	3,912	361	,000	,536	,137	,267		,806
	Equal variances not assumed			3,683	131,823	,000	,536	,146	,248		,824
eafs11	Equal variances assumed	4,061	,045	2,557	361	,011	,320	,125	,074		,566
	Equal variances not assumed			2,343	127,057	,021	,320	,136	,050		,590
eafs12	Equal variances assumed	,006	,940	3,340	361	,001	,421	,126	,173		,669

Factor1	Equal variances not assumed			3,358	145,520	,001	,421	,125	,173		,669
	Equal variances assumed	5,437	,020	,471	361	,638	,03691	,07843	-	,11734	,19115
Factor2	Equal variances not assumed			,425	124,646	,672	,03691	,08687	-	,13503	,20884
	Equal variances assumed	1,037	,309	4,633	361	,000	,41224	,08899	,23724		,58724
somaeafs	Equal variances not assumed			4,403	133,596	,000	,41224	,09362	,22707		,59741
	Equal variances assumed	1,941	,164	3,496	361	,001	3,070	,878	1,343		4,797
	Equal variances not assumed			3,355	135,407	,001	3,070	,915	1,260		4,880

Anexo 19: Teste t total e de dimensões de Ansiedade Físico-social em função da variável faixa etária

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	eafs1	fem	113	3,12	,961	,090
		mas	37	2,84	,958	,157
	eafs2	fem	113	3,18	,984	,093
		mas	37	3,46	1,095	,180
	eafs3	fem	113	2,48	,955	,090
		mas	37	2,49	,989	,163
	eafs4	fem	113	2,57	1,172	,110
		mas	37	2,22	1,250	,206
	eafs5	fem	113	3,19	,959	,090
		mas	37	2,65	1,086	,178
	eafs6	fem	113	2,21	1,039	,098
		mas	37	1,92	1,064	,175
	eafs7	fem	113	2,83	,963	,091
		mas	37	2,24	1,038	,171
	eafs8	fem	113	3,21	,891	,084
		mas	37	3,14	1,228	,202
	eafs9	fem	113	3,14	1,117	,105
		mas	37	2,57	1,281	,211
	eafs10	fem	113	2,84	1,115	,105
		mas	37	2,46	1,346	,221
	eafs11	fem	113	3,96	,896	,084
		mas	37	3,43	1,168	,192
	eafs12	fem	113	2,50	1,078	,101
		mas	37	1,92	1,090	,179
somaeafs	fem	113	35,22	7,029	,661	
	mas	37	31,32	8,762	1,441	
dos 26 aos 30 anos	eafs1	fem	67	3,10	,923	,113
		mas	23	2,87	1,254	,262
	eafs2	fem	67	3,39	,999	,122
		mas	23	3,74	1,287	,268
	eafs3	fem	67	2,37	,967	,118
		mas	23	2,30	1,063	,222
	eafs4	fem	67	2,28	1,027	,125
		mas	23	2,09	1,240	,259
	eafs5	fem	67	3,13	,886	,108
		mas	23	3,04	1,107	,231
	eafs6	fem	67	2,12	,930	,114
		mas	23	1,70	,926	,193
	eafs7	fem	67	2,42	,907	,111
		mas	23	2,00	1,128	,235
	eafs8	fem	67	3,13	,968	,118
		mas	23	3,00	1,243	,259
	eafs9	fem	67	2,84	1,201	,147
		mas	23	1,91	,996	,208
	eafs10	fem	67	2,97	1,029	,126
		mas	23	2,48	1,082	,226
	eafs11	fem	67	3,76	,955	,117
		mas	23	3,83	1,114	,232

dos 31 aos 35 anos	eafs12	fem	67	2,39	1,014	,124	
		mas	23	1,91	1,041	,217	
	somaeafs	fem	67	33,91	6,877	,840	
		mas	23	30,87	7,207	1,503	
	eafs1	fem	31	2,84	1,068	,192	
		mas	9	3,11	,601	,200	
	eafs2	fem	31	3,19	,792	,142	
		mas	9	4,00	1,000	,333	
	eafs3	fem	31	2,32	,909	,163	
		mas	9	2,11	1,054	,351	
	eafs4	fem	31	1,94	,964	,173	
		mas	9	2,00	1,225	,408	
	eafs5	fem	31	2,87	,991	,178	
		mas	9	3,00	,707	,236	
	eafs6	fem	31	1,84	,969	,174	
		mas	9	1,56	,882	,294	
	eafs7	fem	31	2,06	,814	,146	
		mas	9	2,00	,707	,236	
	eafs8	fem	31	2,90	1,076	,193	
		mas	9	2,78	,441	,147	
	eafs9	fem	31	2,52	1,288	,231	
		mas	9	1,89	1,269	,423	
	eafs10	fem	31	2,71	1,160	,208	
		mas	9	1,89	1,054	,351	
	eafs11	fem	31	3,68	1,194	,214	
		mas	9	3,33	1,225	,408	
	eafs12	fem	31	1,87	,957	,172	
		mas	9	1,56	,882	,294	
	somaeafs	fem	31	30,74	7,720	1,387	
		mas	9	29,22	5,094	1,698	
	mais de 36 anos	eafs1	fem	65	2,97	,770	,095
			mas	18	3,06	1,211	,286
eafs2		fem	65	3,12	,960	,119	
		mas	18	4,17	,857	,202	
eafs3		fem	65	2,58	,864	,107	
		mas	18	1,89	,676	,159	
eafs4		fem	65	2,03	,935	,116	
		mas	18	1,72	,752	,177	
eafs5		fem	65	3,11	,921	,114	
		mas	18	3,33	1,085	,256	
eafs6		fem	65	1,85	,815	,101	
		mas	18	1,22	,428	,101	
eafs7		fem	65	2,43	,935	,116	
		mas	18	1,94	1,056	,249	
eafs8		fem	65	2,97	,847	,105	
		mas	18	3,00	1,328	,313	
eafs9		fem	65	2,63	1,054	,131	
		mas	18	2,06	1,259	,297	
eafs10		fem	65	2,60	1,028	,127	
		mas	18	1,78	1,060	,250	
eafs11		fem	65	3,77	,996	,124	
		mas	18	3,39	1,145	,270	
eafs12		fem	65	1,95	,856	,106	
		mas	18	1,78	,943	,222	

somaeafs	fem	65	32,02	6,009	,745
	mas	18	29,33	6,677	1,574

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	eafs1	Equal variances assumed	,044	,835	1,524	148	,130	,277	,182	-,082	,637
		Equal variances not assumed			1,527	61,514	,132	,277	,182	-,086	,640
	eafs2	Equal variances assumed	1,395	,239	1,473	148	,143	-,282	,192	-,661	,096
		Equal variances not assumed			1,395	56,281	,168	-,282	,202	-,688	,123
	eafs3	Equal variances assumed	,024	,878	-,047	148	,962	-,009	,183	-,369	,352
		Equal variances not assumed			-,046	59,544	,963	-,009	,186	-,380	,363
	eafs4	Equal variances assumed	,120	,730	1,552	148	,123	,350	,226	-,096	,796
		Equal variances not assumed			1,501	58,137	,139	,350	,233	-,117	,817
	eafs5	Equal variances assumed	1,095	,297	2,860	148	,005	,537	,188	,166	,908
		Equal variances not assumed			2,686	55,597	,010	,537	,200	,136	,938
	eafs6	Equal variances assumed	,014	,907	1,482	148	,140	,293	,198	-,098	,685
		Equal variances not assumed			1,465	60,105	,148	,293	,200	-,107	,694
	eafs7	Equal variances assumed	,682	,410	3,166	148	,002	,589	,186	,221	,956
		Equal variances not assumed			3,046	57,652	,003	,589	,193	,202	,975
	eafs8	Equal variances assumed	6,044	,015	,415	148	,679	,077	,186	-,291	,445
		Equal variances not assumed			,353	49,002	,725	,077	,219	-,362	,517
	eafs9	Equal variances assumed	1,714	,193	2,615	148	,010	,574	,220	,140	1,008
		Equal variances not assumed			2,439	55,056	,018	,574	,235	,102	1,046

dos 26 aos 30 anos	eafs10	Equal variances assumed	4,142	,044	1,713	148	,089	,381	,223	-,059	,821
		Equal variances not assumed			1,557	53,128	,125	,381	,245	-,110	,872
	eafs11	Equal variances assumed	4,833	,029	2,900	148	,004	,532	,184	,170	,895
		Equal variances not assumed			2,539	50,606	,014	,532	,210	,111	,953
	eafs12	Equal variances assumed	,012	,911	2,816	148	,006	,577	,205	,172	,981
		Equal variances not assumed			2,801	60,776	,007	,577	,206	,165	,988
	somaeafs	Equal variances assumed	2,918	,090	2,748	148	,007	3,897	1,418	1,094	6,700
		Equal variances not assumed			2,459	52,026	,017	3,897	1,585	,716	7,078
	eafs1	Equal variances assumed	5,459	,022	,957	88	,341	,235	,246	-,253	,723
		Equal variances not assumed			,825	30,594	,416	,235	,285	-,346	,816
	eafs2	Equal variances assumed	2,999	,087	-	88	,181	-,351	,261	-,869	,167
		Equal variances not assumed			-	31,599	,243	-,351	,295	-,952	,250
	eafs3	Equal variances assumed	,054	,817	,287	88	,775	,069	,240	-,407	,545
		Equal variances not assumed			,274	35,309	,786	,069	,251	-,441	,579
	eafs4	Equal variances assumed	1,221	,272	,750	88	,455	,197	,262	-,324	,717
		Equal variances not assumed			,684	32,972	,499	,197	,287	-,388	,781
	eafs5	Equal variances assumed	1,671	,200	,397	88	,692	,091	,229	-,363	,545
		Equal variances not assumed			,356	32,218	,724	,091	,255	-,428	,610
	eafs6	Equal variances assumed	,082	,775	1,888	88	,062	,424	,224	-,022	,870
		Equal variances not assumed			1,891	38,325	,066	,424	,224	-,030	,877
eafs7	Equal variances assumed	2,507	,117	1,788	88	,077	,418	,234	-,047	,882	
	Equal variances not assumed			1,607	32,317	,118	,418	,260	-,112	,947	
eafs8	Equal variances assumed	1,983	,163	,533	88	,596	,134	,252	-,367	,635	

		assumed									
	eafs7	Equal variances assumed	,240	,627	,215	38	,831	,065	,300	-,543	,672
		Equal variances not assumed			,233	14,755	,819	,065	,277	-,527	,657
	eafs8	Equal variances assumed	2,977	,093	,339	38	,736	,125	,370	-,623	,874
		Equal variances not assumed			,517	33,141	,609	,125	,243	-,368	,619
	eafs9	Equal variances assumed	,135	,715	1,290	38	,205	,627	,486	-,357	1,611
		Equal variances not assumed			1,301	13,181	,216	,627	,482	-,413	1,667
	eafs10	Equal variances assumed	,536	,469	1,904	38	,065	,821	,431	-,052	1,694
		Equal variances not assumed			2,009	14,151	,064	,821	,409	-,055	1,696
	eafs11	Equal variances assumed	,449	,507	,757	38	,454	,344	,455	-,576	1,264
		Equal variances not assumed			,746	12,765	,469	,344	,461	-,654	1,342
	eafs12	Equal variances assumed	,002	,962	,884	38	,382	,315	,357	-,407	1,037
		Equal variances not assumed			,926	13,971	,370	,315	,341	-,415	1,046
	somaeafs	Equal variances assumed	1,837	,183	,554	38	,583	1,520	2,744	-4,035	7,074
		Equal variances not assumed			,693	19,872	,496	1,520	2,192	-3,055	6,094
mais de 36 anos	eafs1	Equal variances assumed	5,242	,025	-,368	81	,714	-,086	,235	-,553	,381
		Equal variances not assumed			-,287	20,947	,777	-,086	,301	-,713	,540
	eafs2	Equal variances assumed	,044	,834	4,170	81	,000	-1,044	,250	-1,542	-,546
		Equal variances not assumed			4,448	29,900	,000	-1,044	,235	-1,523	-,564
	eafs3	Equal variances assumed	3,297	,073	3,154	81	,002	,696	,221	,257	1,135
		Equal variances not assumed			3,622	33,993	,001	,696	,192	,305	1,086
	eafs4	Equal variances assumed	,015	,903	1,288	81	,201	,309	,240	-,168	,785
		Equal variances not assumed			1,457	33,062	,155	,309	,212	-,122	,739

eafs5	Equal variances assumed	2,714	,103	-885	81	,379	-,226	,255	-,733	,282
	Equal variances not assumed			-806	24,204	,428	-,226	,280	-,803	,352
eafs6	Equal variances assumed	9,187	,003	3,123	81	,002	,624	,200	,226	1,021
	Equal variances not assumed			4,371	53,851	,000	,624	,143	,338	,910
eafs7	Equal variances assumed	,062	,804	1,899	81	,061	,486	,256	-,023	,996
	Equal variances not assumed			1,772	24,875	,089	,486	,275	-,079	1,052
eafs8	Equal variances assumed	5,771	,019	-,119	81	,905	-,031	,258	-,544	,482
	Equal variances not assumed			-,093	20,975	,927	-,031	,330	-,718	,656
eafs9	Equal variances assumed	,115	,735	1,963	81	,053	,575	,293	-,008	1,158
	Equal variances not assumed			1,774	24,004	,089	,575	,324	-,094	1,244
eafs10	Equal variances assumed	,541	,464	2,984	81	,004	,822	,276	,274	1,371
	Equal variances not assumed			2,931	26,520	,007	,822	,281	,246	1,398
eafs11	Equal variances assumed	,349	,557	1,387	81	,169	,380	,274	-,165	,926
	Equal variances not assumed			1,282	24,594	,212	,380	,297	-,231	,992
eafs12	Equal variances assumed	,562	,456	,756	81	,452	,176	,233	-,287	,640
	Equal variances not assumed			,715	25,291	,481	,176	,246	-,331	,683
somaeafs	Equal variances assumed	,863	,356	1,636	81	,106	2,682	1,639	-,580	5,944
	Equal variances not assumed			1,540	25,144	,136	2,682	1,741	-,903	6,268

Anexo 20: Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável duração semanal de treino fitness

Group Statistics

duraçãoSemanal		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
0 a 3	eafs1	fem	150	3,11	,901	,074
		mas	24	3,25	1,073	,219
	eafs2	fem	150	3,23	,935	,076
		mas	24	3,92	1,018	,208
	eafs3	fem	150	2,40	,955	,078
		mas	24	2,25	,897	,183
	eafs4	fem	150	2,23	1,024	,084
		mas	24	1,96	1,122	,229
	eafs5	fem	150	3,15	,893	,073
		mas	24	3,04	1,197	,244
	eafs6	fem	150	2,06	,936	,076
		mas	24	1,67	,816	,167
	eafs7	fem	150	2,49	,939	,077
		mas	24	1,96	,859	,175
	eafs8	fem	150	3,15	,925	,076
		mas	24	3,21	1,250	,255
	eafs9	fem	150	2,93	1,136	,093
		mas	24	2,25	1,189	,243
	eafs10	fem	150	2,85	1,054	,086
		mas	24	2,46	1,285	,262
	eafs11	fem	150	3,95	,911	,074
		mas	24	3,67	1,274	,260
	eafs12	fem	150	2,25	,984	,080
		mas	24	1,71	,806	,165
somaeafs	fem	150	33,79	6,556	,535	
	mas	24	31,33	7,585	1,548	
Factor1	fem	150	3,3173	,55087	,04498	
	mas	24	3,4167	,76196	,15553	
Factor2	fem	150	2,4581	,68568	,05599	
	mas	24	2,0357	,72507	,14801	
4 a 6	eafs1	fem	69	2,80	,850	,102
		mas	30	2,90	,995	,182
	eafs2	fem	69	3,13	1,028	,124
		mas	30	3,80	1,157	,211
	eafs3	fem	69	2,57	,931	,112
		mas	30	2,40	1,070	,195
	eafs4	fem	69	2,20	1,092	,132
		mas	30	2,27	1,311	,239
	eafs5	fem	69	2,96	,930	,112
		mas	30	3,00	1,083	,198
	eafs6	fem	69	1,87	,922	,111
		mas	30	1,90	1,062	,194
	eafs7	fem	69	2,49	,918	,110
		mas	30	2,27	1,143	,209
	eafs8	fem	69	2,90	,910	,110
		mas	30	3,03	1,189	,217
	eafs9	fem	69	2,61	1,153	,139

		mas	30	2,37	1,351	,247
	eafs10	fem	69	2,61	1,088	,131
		mas	30	2,37	1,326	,242
	eafs11	fem	69	3,51	1,024	,123
		mas	30	3,60	1,192	,218
	eafs12	fem	69	2,04	,977	,118
		mas	30	2,10	1,155	,211
	somaeafs	fem	69	31,68	6,753	,813
		mas	30	32,00	7,948	1,451
	Factor1	fem	69	3,0580	,60401	,07271
		mas	30	3,2667	,69149	,12625
	Factor2	fem	69	2,3416	,66836	,08046
		mas	30	2,2381	,87126	,15907
7 a 9	eafs1	fem	19	3,32	1,204	,276
		mas	17	2,53	1,007	,244
	eafs2	fem	19	3,16	,898	,206
		mas	17	3,65	1,169	,284
	eafs3	fem	19	2,68	,885	,203
		mas	17	2,18	,728	,176
	eafs4	fem	19	2,68	1,250	,287
		mas	17	1,76	,970	,235
	eafs5	fem	19	3,26	1,240	,285
		mas	17	2,65	,786	,191
	eafs6	fem	19	2,32	1,204	,276
		mas	17	1,35	,786	,191
	eafs7	fem	19	2,95	1,079	,247
		mas	17	2,00	,866	,210
	eafs8	fem	19	3,21	1,084	,249
		mas	17	2,76	,970	,235
	eafs9	fem	19	3,21	1,182	,271
		mas	17	2,06	,827	,201
	eafs10	fem	19	3,11	1,197	,275
		mas	17	1,88	,993	,241
	eafs11	fem	19	3,84	1,119	,257
		mas	17	3,47	,874	,212
	eafs12	fem	19	2,74	1,284	,295
		mas	17	1,53	,874	,212
	somaeafs	fem	19	36,47	9,483	2,176
		mas	17	27,82	5,259	1,275
	Factor1	fem	19	3,3579	,84480	,19381
		mas	17	3,0118	,66884	,16222
	Factor2	fem	19	2,8120	,84522	,19391
		mas	17	1,8235	,51142	,12404
+ de 10	eafs1	fem	20	2,90	1,021	,228
		mas	5	2,40	1,140	,510
	eafs2	fem	20	3,40	,995	,222
		mas	5	2,80	1,095	,490
	eafs3	fem	20	2,40	,940	,210
		mas	5	2,40	1,517	,678
	eafs4	fem	20	2,75	1,251	,280
		mas	5	1,80	,837	,374
	eafs5	fem	20	3,00	1,026	,229
		mas	5	2,60	1,517	,678
	eafs6	fem	20	2,30	1,031	,231

	mas	5	1,20	,447	,200
eafs7	fem	20	2,75	1,020	,228
	mas	5	2,00	1,414	,632
eafs8	fem	20	3,10	,912	,204
	mas	5	3,00	1,871	,837
eafs9	fem	20	3,00	1,170	,262
	mas	5	2,00	1,414	,632
eafs10	fem	20	2,80	1,056	,236
	mas	5	2,00	1,000	,447
eafs11	fem	20	4,15	1,040	,233
	mas	5	3,00	1,414	,632
eafs12	fem	20	2,65	1,040	,233
	mas	5	1,60	,894	,400
somaeafs	fem	20	35,20	7,654	1,712
	mas	5	26,80	8,871	3,967
Factor1	fem	20	3,3100	,70926	,15860
	mas	5	2,7600	1,16103	,51923
Factor2	fem	20	2,6643	,75774	,16944
	mas	5	1,8571	,72843	,32576

Independent Samples Test

duraçãoSemanal			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
0 a 3	eafs1	Equal variances assumed	2,419	,122	-,671	172	,503	-,137	,204	-,539	,265
		Equal variances not assumed			-,591	28,428	,559	-,137	,231	-,610	,336
	eafs2	Equal variances assumed	,444	,506	3,316	172	,001	-,690	,208	-1,101	-,279
		Equal variances not assumed			3,117	29,547	,004	-,690	,221	-1,142	-,238
	eafs3	Equal variances assumed	,262	,609	,720	172	,473	,150	,208	-,261	,561
		Equal variances not assumed			,754	31,948	,456	,150	,199	-,255	,555
	eafs4	Equal variances assumed	,005	,942	1,176	172	,241	,268	,228	-,182	,719
		Equal variances not assumed			1,100	29,460	,280	,268	,244	-,230	,767
	eafs5	Equal variances assumed	3,028	,084	,509	172	,612	,105	,206	-,303	,513
		Equal variances not assumed			,412	27,243	,684	,105	,255	-,418	,628
	eafs6	Equal variances assumed	,207	,650	1,943	172	,054	,393	,202	-,006	,793

	assumed										
eafs3	Equal variances assumed	1,095	,298	,775	97	,440	,165	,213	-,258	,588	
	Equal variances not assumed			,734	48,977	,467	,165	,225	-,287	,618	
eafs4	Equal variances assumed	1,645	,203	-,251	97	,802	-,064	,254	-,568	,441	
	Equal variances not assumed			-,233	47,307	,816	-,064	,273	-,613	,486	
eafs5	Equal variances assumed	,189	,665	-,203	97	,839	-,043	,214	-,468	,381	
	Equal variances not assumed			-,191	48,479	,849	-,043	,227	-,500	,413	
eafs6	Equal variances assumed	1,185	,279	-,144	97	,886	-,030	,211	-,450	,389	
	Equal variances not assumed			-,136	48,894	,892	-,030	,223	-,479	,419	
eafs7	Equal variances assumed	2,259	,136	1,044	97	,299	,226	,217	-,204	,656	
	Equal variances not assumed			,958	45,996	,343	,226	,236	-,249	,701	
eafs8	Equal variances assumed	,935	,336	-,615	97	,540	-,135	,219	-,569	,300	
	Equal variances not assumed			-,554	44,430	,582	-,135	,243	-,625	,355	
eafs9	Equal variances assumed	1,832	,179	,910	97	,365	,242	,266	-,286	,770	
	Equal variances not assumed			,855	48,208	,397	,242	,283	-,327	,811	
eafs10	Equal variances assumed	3,024	,085	,951	97	,344	,242	,255	-,263	,747	
	Equal variances not assumed			,880	46,749	,384	,242	,275	-,312	,796	
eafs11	Equal variances assumed	1,038	,311	-,394	97	,695	-,093	,235	-,560	,375	
	Equal variances not assumed			-,371	48,455	,712	-,093	,250	-,595	,410	
eafs12	Equal variances assumed	3,283	,073	-,250	97	,803	-,057	,226	-,505	,392	
	Equal variances not assumed			-,234	47,857	,816	-,057	,241	-,542	,429	
somaeafs	Equal variances assumed	1,036	,311	-,204	97	,838	-,319	1,560	-3,414	2,776	
	Equal variances not assumed			-,192	48,042	,849	-,319	1,663	-3,663	3,025	

7 a 9

Factor1	Equal variances assumed	,965	,328	-	97	,134	-2,0870	,13809	-4,8276	,06537
	Equal variances not assumed			-	49,126	,158	-2,0870	,14569	-5,0145	,08406
Factor2	Equal variances assumed	2,476	,119	,644	97	,521	,10352	,16072	-2,1547	,42250
	Equal variances not assumed			,581	44,496	,564	,10352	,17826	-2,25563	,46267
eafs1	Equal variances assumed	,571	,455	2,111	34	,042	,786	,373	,029	1,543
	Equal variances not assumed			2,132	33,863	,040	,786	,369	,037	1,536
eafs2	Equal variances assumed	2,482	,124	-	34	,166	-489	,345	-1,191	,213
	Equal variances not assumed			-	29,937	,173	-489	,351	-1,205	,227
eafs3	Equal variances assumed	2,524	,121	1,866	34	,071	,508	,272	-,045	1,061
	Equal variances not assumed			1,887	33,779	,068	,508	,269	-,039	1,055
eafs4	Equal variances assumed	2,129	,154	2,444	34	,020	,920	,376	,155	1,684
	Equal variances not assumed			2,479	33,379	,018	,920	,371	,165	1,674
eafs5	Equal variances assumed	2,630	,114	1,756	34	,088	,616	,351	-,097	1,329
	Equal variances not assumed			1,799	30,803	,082	,616	,342	-,083	1,315
eafs6	Equal variances assumed	2,276	,141	2,803	34	,008	,963	,343	,265	1,661
	Equal variances not assumed			2,869	31,249	,007	,963	,336	,278	1,647
eafs7	Equal variances assumed	,953	,336	2,883	34	,007	,947	,329	,279	1,615
	Equal variances not assumed			2,919	33,637	,006	,947	,325	,287	1,607
eafs8	Equal variances assumed	,019	,892	1,294	34	,204	,446	,345	-,254	1,146
	Equal variances not assumed			1,302	34,000	,202	,446	,342	-,250	1,142
eafs9	Equal variances assumed	4,311	,046	3,348	34	,002	1,152	,344	,453	1,851
	Equal variances not assumed			3,414	32,227	,002	1,152	,337	,465	1,839
eafs10	Equal variances assumed	1,152	,291	3,313	34	,002	1,223	,369	,473	1,973

	assumed									
eafs7	Equal variances assumed	1,946	,176	1,366	23	,185	,750	,549	-,386	1,886
	Equal variances not assumed			1,116	5,089	,314	,750	,672	-,969	2,469
eafs8	Equal variances assumed	9,626	,005	,176	23	,862	,100	,569	-1,077	1,277
	Equal variances not assumed			,116	4,486	,913	,100	,861	-2,192	2,392
eafs9	Equal variances assumed	,781	,386	1,645	23	,114	1,000	,608	-,258	2,258
	Equal variances not assumed			1,461	5,452	,199	1,000	,684	-,716	2,716
eafs10	Equal variances assumed	,019	,893	1,529	23	,140	,800	,523	-,283	1,883
	Equal variances not assumed			1,582	6,437	,161	,800	,506	-,417	2,017
eafs11	Equal variances assumed	1,805	,192	2,064	23	,050	1,150	,557	-,002	2,302
	Equal variances not assumed			1,707	5,135	,147	1,150	,674	-,569	2,869
eafs12	Equal variances assumed	,456	,506	2,067	23	,050	1,050	,508	-,001	2,101
	Equal variances not assumed			2,269	6,993	,058	1,050	,463	-,044	2,144
somaeafs	Equal variances assumed	,034	,854	2,132	23	,044	8,400	3,940	,250	16,550
	Equal variances not assumed			1,944	5,587	,103	8,400	4,321	-2,365	19,165
Factor1	Equal variances assumed	,854	,365	1,364	23	,186	,55000	,40311	-,28390	1,38390
	Equal variances not assumed			1,013	4,772	,360	,55000	,54291	-,86585	1,96585
Factor2	Equal variances assumed	,015	,903	2,145	23	,043	,80714	,37636	,02858	1,58571
	Equal variances not assumed			2,198	6,359	,068	,80714	,36719	-,07920	1,69348

Anexo 21: Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável estado civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	eafs1	fem	185	3,02	,935	,069
		mas	57	2,89	1,047	,139
	eafs2	fem	185	3,24	1,000	,074
		mas	57	3,68	1,152	,153
	eafs3	fem	185	2,39	,933	,069
		mas	57	2,40	,997	,132
	eafs4	fem	185	2,38	1,131	,083
		mas	57	2,19	1,231	,163
	eafs5	fem	185	3,10	,930	,068
		mas	57	2,84	1,082	,143
	eafs6	fem	185	2,10	1,008	,074
		mas	57	1,75	,987	,131
	eafs7	fem	185	2,59	,980	,072
		mas	57	2,18	1,088	,144
	eafs8	fem	185	3,11	,928	,068
		mas	57	3,05	1,187	,157
	eafs9	fem	185	2,94	1,171	,086
		mas	57	2,35	1,302	,173
	eafs10	fem	185	2,83	1,070	,079
		mas	57	2,54	1,310	,174
	eafs11	fem	185	3,84	,962	,071
		mas	57	3,56	1,210	,160
	eafs12	fem	185	2,36	1,075	,079
		mas	57	2,00	1,118	,148
Factor1	fem	185	3,2638	,59676	,04387	
	mas	57	3,2070	,72404	,09590	
Factor2	fem	185	2,5135	,73000	,05367	
	mas	57	2,2030	,82858	,10975	
somaeafs	fem	185	33,91	7,147	,525	
	mas	57	31,46	8,246	1,092	
casado	eafs1	fem	79	3,14	,888	,100
		mas	28	2,82	,983	,186
	eafs2	fem	79	3,15	,907	,102
		mas	28	3,89	1,066	,201
	eafs3	fem	79	2,57	,957	,108
		mas	28	2,04	,922	,174
	eafs4	fem	79	2,19	,975	,110
		mas	28	1,75	,967	,183
	eafs5	fem	79	3,18	,917	,103
		mas	28	3,00	1,018	,192
	eafs6	fem	79	1,99	,884	,099
		mas	28	1,50	,839	,159
	eafs7	fem	79	2,47	,931	,105
		mas	28	1,93	,940	,178
	eafs8	fem	79	3,11	,906	,102
		mas	28	2,89	1,166	,220
	eafs9	fem	79	2,82	1,174	,132

		mas	28	1,93	1,052	,199
	eafs10	fem	79	2,80	1,102	,124
		mas	28	1,68	,772	,146
	eafs11	fem	79	3,91	,950	,107
		mas	28	3,36	1,026	,194
	eafs12	fem	79	2,08	,874	,098
		mas	28	1,50	,694	,131
	Factor1	fem	79	3,2987	,59474	,06691
		mas	28	3,1929	,73733	,13934
	Factor2	fem	79	2,4159	,66149	,07442
		mas	28	1,7602	,59863	,11313
	somaeafs	fem	79	33,41	6,642	,747
		mas	28	28,29	5,590	1,056
divorciado	eafs1	fem	7	3,00	1,155	,436
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs2	fem	7	3,43	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs3	fem	7	2,86	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs4	fem	7	1,71	,951	,360
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs5	fem	7	3,14	1,464	,553
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs6	fem	7	2,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs7	fem	7	2,43	,976	,369
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs8	fem	7	2,86	1,215	,459
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs9	fem	7	2,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs10	fem	7	2,43	1,272	,481
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs11	fem	7	3,14	1,215	,459
		mas	0(a)	.	.	.
	eafs12	fem	7	2,43	1,272	,481
		mas	0(a)	.	.	.
	Factor1	fem	7	3,1143	,86300	,32618
		mas	0(a)	.	.	.
	Factor2	fem	7	2,2653	,64115	,24233
		mas	0(a)	.	.	.
	somaeafs	fem	7	31,43	7,764	2,935
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	eafs1	fem	4	2,75	,957	,479
		mas	2	5,00	,000	,000
	eafs2	fem	4	3,25	,500	,250
		mas	2	3,00	,000	,000
	eafs3	fem	4	2,50	,577	,289
		mas	2	2,00	,000	,000
	eafs4	fem	4	1,75	,957	,479
		mas	2	2,50	,707	,500
	eafs5	fem	4	2,75	,957	,479
		mas	2	4,50	,707	,500
	eafs6	fem	4	1,50	,577	,289

	assumed									
eafs3	Equal variances assumed	1,322	,253	2,561	105	,012	,534	,208	,121	,947
	Equal variances not assumed			2,607	49,046	,012	,534	,205	,122	,946
eafs4	Equal variances assumed	,025	,874	2,056	105	,042	,440	,214	,016	,864
	Equal variances not assumed			2,064	47,813	,044	,440	,213	,011	,868
eafs5	Equal variances assumed	,552	,459	,854	105	,395	,177	,208	-,234	,589
	Equal variances not assumed			,812	43,487	,421	,177	,218	-,263	,617
eafs6	Equal variances assumed	,001	,976	2,539	105	,013	,487	,192	,107	,868
	Equal variances not assumed			2,604	49,781	,012	,487	,187	,111	,863
eafs7	Equal variances assumed	,008	,929	2,629	105	,010	,540	,205	,133	,947
	Equal variances not assumed			2,617	47,088	,012	,540	,206	,125	,955
eafs8	Equal variances assumed	1,870	,174	1,027	105	,307	,221	,215	-,206	,648
	Equal variances not assumed			,911	39,171	,368	,221	,243	-,270	,712
eafs9	Equal variances assumed	2,887	,092	3,555	105	,001	,894	,252	,395	1,393
	Equal variances not assumed			3,747	52,576	,000	,894	,239	,416	1,373
eafs10	Equal variances assumed	5,510	,021	4,951	105	,000	1,119	,226	,671	1,567
	Equal variances not assumed			5,842	67,813	,000	1,119	,192	,737	1,501
eafs11	Equal variances assumed	,033	,855	2,598	105	,011	,554	,213	,131	,977
	Equal variances not assumed			2,503	44,472	,016	,554	,221	,108	1,000
eafs12	Equal variances assumed	,244	,623	3,150	105	,002	,576	,183	,213	,938
	Equal variances not assumed			3,514	59,381	,001	,576	,164	,248	,904
Factor1	Equal variances assumed	2,073	,153	,759	105	,450	,10588	,13954	-,17081	,38257
	Equal variances not assumed			,685	40,149	,497	,10588	,15458	-,20650	,41825

	Factor2	Equal variances assumed	,401	,528	4,616	105	,000	,65571	,14206	,37403	,93739
		Equal variances not assumed			4,842	52,052	,000	,65571	,13542	,38398	,92743
	somaeafs	Equal variances assumed	,722	,397	3,644	105	,000	5,119	1,405	2,334	7,905
		Equal variances not assumed			3,956	55,933	,000	5,119	1,294	2,527	7,712
viuvo	eafs1	Equal variances assumed	6,000	,070	-	4	,035	-2,250	,718	-4,244	-,256
		Equal variances not assumed			-	3,000	,018	-2,250	,479	-3,773	-,727
	eafs2	Equal variances assumed	4,000	,116	,667	4	,541	,250	,375	-,791	1,291
		Equal variances not assumed			1,000	3,000	,391	,250	,250	-,546	1,046
	eafs3	Equal variances assumed	.	.	1,155	4	,312	,500	,433	-,702	1,702
		Equal variances not assumed			1,732	3,000	,182	,500	,289	-,419	1,419
	eafs4	Equal variances assumed	,667	,460	-,961	4	,391	-,750	,781	-2,917	1,417
		Equal variances not assumed			-	2,870	,361	-,750	,692	-3,011	1,511
	eafs5	Equal variances assumed	,667	,460	-	4	,088	-1,750	,781	-3,917	,417
		Equal variances not assumed			-	2,870	,089	-1,750	,692	-4,011	,511
	eafs6	Equal variances assumed	.	.	-	4	,312	-,500	,433	-1,702	,702
		Equal variances not assumed			-	3,000	,182	-,500	,289	-1,419	,419
	eafs7	Equal variances assumed	4,000	,116	,667	4	,541	,250	,375	-,791	1,291
		Equal variances not assumed			1,000	3,000	,391	,250	,250	-,546	1,046
	eafs8	Equal variances assumed	,667	,460	-	4	,088	-1,750	,781	-3,917	,417
		Equal variances not assumed			-	2,870	,089	-1,750	,692	-4,011	,511
	eafs9	Equal variances assumed	.	.	,000	4	1,000	,000	,530	-1,472	1,472
		Equal variances not assumed			,000	1,714	1,000	,000	,577	-2,926	2,926
	eafs10	Equal variances assumed	,444	,541	-,252	4	,813	-,250	,992	-3,005	2,505

	Equal variances not assumed			-,311	3,636	,773	-,250	,804	-2,572	2,072
eafs11	Equal variances assumed	1,333	,312	-,985	4	,381	-1,000	1,016	-3,819	1,819
	Equal variances not assumed			-	1,225	3,692	,293	-1,000	,816	-3,343
eafs12	Equal variances assumed	,667	,460	-,961	4	,391	-,750	,781	-2,917	1,417
	Equal variances not assumed			-	1,083	2,870	,361	-,750	,692	-3,011
Factor1	Equal variances assumed	21,333	,010	-	4	,112	-1,30000	,63934	-3,07508	,47508
	Equal variances not assumed			-	2,566	3,795	,066	-1,30000	,50662	-2,73709
Factor2	Equal variances assumed	,333	,595	-,569	4	,599	-,21429	,37627	-1,25899	,83042
	Equal variances not assumed			-,592	2,294	,607	-,21429	,36187	-1,59477	1,16620
somaeafs	Equal variances assumed	32,267	,005	-	4	,205	-8,000	5,294	-22,700	6,700
	Equal variances not assumed			-	2,248	3,118	,107	-8,000	3,559	-19,087

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 21: Teste t total e de dimensões de Ansiedade físico-social em função da variável estado civil

Anexo 22: Teste t tola e de dimensões de Auto-percepções físicas em função da variável escala de IMC

Group Statistics

EscalaIMC		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	ConfiançaFísica	fem	186	11,2312	2,41958	,17741
		mas	7	10,1429	2,19306	,82890
	AparênciaFísica	fem	186	9,7366	1,63755	,12007
		mas	7	10,4286	2,29907	,86897
	ForçaFísica	fem	186	10,1075	2,39577	,17567
		mas	7	10,8571	3,18479	1,20374
Normal	ConfiançaFísica	fem	86	9,8140	2,43268	,26232
		mas	73	10,5205	2,83387	,33168
	AparênciaFísica	fem	86	10,3837	1,62458	,17518
		mas	73	9,5616	1,95069	,22831
	ForçaFísica	fem	86	9,9535	2,39070	,25780
		mas	73	9,5616	2,24219	,26243
Excesso de Peso	ConfiançaFísica	fem	3	8,6667	3,05505	1,76383
		mas	6	10,1667	2,92689	1,19490
	AparênciaFísica	fem	3	11,3333	1,52753	,88192
		mas	6	9,8333	1,32916	,54263
	ForçaFísica	fem	3	10,6667	1,52753	,88192
		mas	6	9,0000	2,28035	,93095
Obesidade tipo II	ConfiançaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	12,0000	.	.
	AparênciaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	12,0000	.	.
	ForçaFísica	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	9,0000	.	.

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIMC			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
Magreza	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	,023	,879	1,172	191	,243	1,08833	,92895	-,74399	2,92064
		Equal variances not assumed			1,284	6,562	,243	1,08833	,84767	-,94356	3,12021
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	1,305	,255	1,081	191	,281	-,69201	,64002	1,95443	,57040
		Equal variances not assumed			-,789	6,231	,459	-,69201	,87722	2,81934	1,43531

Normal	ForçaFísica	Equal variances assumed	,185	,668	-,803	191	,423	-,74962	,93345	-	2,59080	1,09157
		Equal variances not assumed			-,616	6,258	,559	-,74962	1,21649	-	3,69673	2,19750
	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	2,886	,091	-	157	,093	-,70659	,41764	-	1,53151	,11832
		Equal variances not assumed			-	142,888	,097	-,70659	,42288	-	1,54250	,12931
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	3,568	,061	2,900	157	,004	,82208	,28352	,26207	1,38209	
		Equal variances not assumed			2,857	140,488	,005	,82208	,28778	,25315	1,39101	
Excesso de Peso	ForçaFísica	Equal variances assumed	,264	,608	1,060	157	,291	,39184	,36981	-,33860	1,12229	
		Equal variances not assumed			1,065	155,416	,288	,39184	,36787	-,33482	1,11851	
	ConfiançaFísica	Equal variances assumed	,118	,742	-,716	7	,497	-1,50000	2,09591	-	6,45605	3,45605
		Equal variances not assumed			-,704	3,926	,521	-1,50000	2,13047	-	7,45925	4,45925
	AparênciaFísica	Equal variances assumed	,137	,722	1,528	7	,170	1,50000	,98198	-,82201	3,82201	
		Equal variances not assumed			1,449	3,595	,229	1,50000	1,03548	-	1,50737	4,50737
ForçaFísica	Equal variances assumed	,420	,538	1,126	7	,297	1,66667	1,48003	-	1,83304	5,16637	
	Equal variances not assumed			1,300	5,974	,242	1,66667	1,28236	-	1,47452	4,80785	

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 22: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
somaqic	fem	276	42,96	7,490	,451
	mas	87	43,92	7,062	,757

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 variances assumed	,407	,524	1,056	361	,292	-,959	,909	2,746	,828
	Equal variances not assumed			1,089	151,844	,278	-,959	,881	2,700	,782

Anexo 23: Teste t total de Imagem Corporal em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
qic1	fem	276	2,13	,911	,055
	mas	87	2,14	,942	,101
qic2	fem	276	2,46	,828	,050
	mas	87	2,41	,870	,093
qic3	fem	276	2,24	,813	,049
	mas	87	2,44	,742	,080
qic4	fem	276	1,89	,925	,056
	mas	87	2,08	,930	,100
qic5	fem	276	1,90	,905	,054
	mas	87	2,00	,902	,097
qic6	fem	276	2,13	,909	,055
	mas	87	2,56	,727	,078
qic7	fem	276	2,08	,821	,049
	mas	87	2,25	,838	,090
qic8	fem	276	2,03	,939	,057
	mas	87	2,06	,894	,096
qic9	fem	276	1,92	,712	,043
	mas	87	1,92	,766	,082
qic10	fem	276	1,80	,896	,054
	mas	87	2,09	,884	,095
qic11	fem	276	2,54	,645	,039
	mas	87	2,61	,635	,068
qic12	fem	276	1,72	,918	,055
	mas	87	1,97	,946	,101
qic13	fem	276	1,89	,822	,049
	mas	87	1,64	,747	,080
qic14	fem	276	2,13	,872	,053
	mas	87	1,67	,802	,086
qic15	fem	276	2,37	,673	,041
	mas	87	2,49	,626	,067
qic16	fem	276	2,75	,578	,035
	mas	87	2,56	,727	,078
qic17	fem	276	2,64	,642	,039
	mas	87	2,48	,790	,085
qic18	fem	276	1,54	,725	,044
	mas	87	1,61	,783	,084
qic19	fem	276	2,39	,767	,046
	mas	87	2,48	,729	,078
qic20	fem	276	2,40	,759	,046
	mas	87	2,48	,760	,082
somaqic	fem	276	42,96	7,490	,451
	mas	87	43,92	7,062	,757

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
qic1	Equal variances assumed	1,284	,258	-,034	361	,973	-,004	,113	-,226	,218
	Equal variances not assumed			-,034	140,297	,973	-,004	,115	-,231	,223
qic2	Equal variances assumed	1,133	,288	,450	361	,653	,046	,103	-,156	,249
	Equal variances not assumed			,438	138,586	,662	,046	,106	-,163	,255
qic3	Equal variances assumed	2,229	,136	2,055	361	,041	-,201	,098	-,394	-,009
	Equal variances not assumed			2,154	156,289	,033	-,201	,093	-,386	-,017
qic4	Equal variances assumed	,002	,966	1,692	361	,091	-,193	,114	-,417	,031
	Equal variances not assumed			1,687	143,643	,094	-,193	,114	-,419	,033
qic5	Equal variances assumed	,422	,517	-,913	361	,362	-,101	,111	-,320	,117
	Equal variances not assumed			-,914	144,636	,362	-,101	,111	-,321	,118
qic6	Equal variances assumed	29,651	,000	4,050	361	,000	-,433	,107	-,643	-,223
	Equal variances not assumed			4,546	178,255	,000	-,433	,095	-,621	-,245
qic7	Equal variances assumed	1,353	,246	1,742	361	,082	-,177	,101	-,376	,023
	Equal variances not assumed			1,724	141,822	,087	-,177	,103	-,380	,026
qic8	Equal variances assumed	3,956	,047	-,218	361	,828	-,025	,114	-,249	,200
	Equal variances not assumed			-,223	150,606	,823	-,025	,111	-,245	,195
qic9	Equal variances assumed	1,572	,211	,049	361	,961	,004	,089	-,171	,180
	Equal variances not assumed			,047	136,087	,962	,004	,093	-,179	,188
qic10	Equal variances	,839	,360	2,685	361	,008	-,295	,110	-,511	-,079

qic20	Equal variances assumed	,116	,734	-,863	361	,389	-,081	,093	-,264	,103
	Equal variances not assumed			-,862	144,035	,390	-,081	,093	-,265	,104
somaqic	Equal variances assumed	,407	,524	- 1,056	361	,292	-,959	,909	- 2,746	,828
	Equal variances not assumed			- 1,089	151,844	,278	-,959	,881	- 2,700	,782

Anexo 23: Teste t total de Imagem corporal em função da variável género

Group Statistics

	sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
qic1	fem	276	2,13	,911	,055
	mas	87	2,14	,942	,101
qic2	fem	276	2,46	,828	,050
	mas	87	2,41	,870	,093
qic3	fem	276	2,24	,813	,049
	mas	87	2,44	,742	,080
qic4	fem	276	1,89	,925	,056
	mas	87	2,08	,930	,100
qic5	fem	276	1,90	,905	,054
	mas	87	2,00	,902	,097
qic6	fem	276	2,13	,909	,055
	mas	87	2,56	,727	,078
qic7	fem	276	2,08	,821	,049
	mas	87	2,25	,838	,090
qic8	fem	276	2,03	,939	,057
	mas	87	2,06	,894	,096
qic9	fem	276	1,92	,712	,043
	mas	87	1,92	,766	,082
qic10	fem	276	1,80	,896	,054
	mas	87	2,09	,884	,095
qic11	fem	276	2,54	,645	,039
	mas	87	2,61	,635	,068
qic12	fem	276	1,72	,918	,055
	mas	87	1,97	,946	,101
qic13	fem	276	1,89	,822	,049
	mas	87	1,64	,747	,080
qic14	fem	276	2,13	,872	,053
	mas	87	1,67	,802	,086
qic15	fem	276	2,37	,673	,041
	mas	87	2,49	,626	,067
qic16	fem	276	2,75	,578	,035
	mas	87	2,56	,727	,078
qic17	fem	276	2,64	,642	,039
	mas	87	2,48	,790	,085
qic18	fem	276	1,54	,725	,044
	mas	87	1,61	,783	,084
qic19	fem	276	2,39	,767	,046
	mas	87	2,48	,729	,078
qic20	fem	276	2,40	,759	,046
	mas	87	2,48	,760	,082
somaqic	fem	276	42,96	7,490	,451
	mas	87	43,92	7,062	,757

Independent Samples Test

		Levene's Test for	t-test for Equality of Means
--	--	-------------------	------------------------------

		Equality of Variances								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
qic1	Equal variances assumed	1,284	,258	-,034	361	,973	-,004	,113	-,226	,218
	Equal variances not assumed			-,034	140,297	,973	-,004	,115	-,231	,223
qic2	Equal variances assumed	1,133	,288	,450	361	,653	,046	,103	-,156	,249
	Equal variances not assumed			,438	138,586	,662	,046	,106	-,163	,255
qic3	Equal variances assumed	2,229	,136	2,055	361	,041	-,201	,098	-,394	-,009
	Equal variances not assumed			2,154	156,289	,033	-,201	,093	-,386	-,017
qic4	Equal variances assumed	,002	,966	1,692	361	,091	-,193	,114	-,417	,031
	Equal variances not assumed			1,687	143,643	,094	-,193	,114	-,419	,033
qic5	Equal variances assumed	,422	,517	-,913	361	,362	-,101	,111	-,320	,117
	Equal variances not assumed			-,914	144,636	,362	-,101	,111	-,321	,118
qic6	Equal variances assumed	29,651	,000	4,050	361	,000	-,433	,107	-,643	-,223
	Equal variances not assumed			4,546	178,255	,000	-,433	,095	-,621	-,245
qic7	Equal variances assumed	1,353	,246	1,742	361	,082	-,177	,101	-,376	,023
	Equal variances not assumed			1,724	141,822	,087	-,177	,103	-,380	,026
qic8	Equal variances assumed	3,956	,047	-,218	361	,828	-,025	,114	-,249	,200
	Equal variances not assumed			-,223	150,606	,823	-,025	,111	-,245	,195
qic9	Equal variances assumed	1,572	,211	,049	361	,961	,004	,089	-,171	,180
	Equal variances not assumed			,047	136,087	,962	,004	,093	-,179	,188

qic10	Equal variances assumed	,839	,360	-	361	,008	-295	,110	-511	-079
	Equal variances not assumed			-	145,839	,008	-295	,109	-510	-079
qic11	Equal variances assumed	,854	,356	-877	361	,381	-069	,079	-225	,086
	Equal variances not assumed			-884	146,220	,378	-069	,078	-224	,086
qic12	Equal variances assumed	,426	,515	-	361	,030	-248	,114	-472	-024
	Equal variances not assumed			-	140,854	,033	-248	,115	-476	-020
qic13	Equal variances assumed	,699	,404	2,539	361	,012	,251	,099	,057	,446
	Equal variances not assumed			2,669	157,134	,008	,251	,094	,065	,437
qic14	Equal variances assumed	2,244	,135	4,405	361	,000	,464	,105	,257	,671
	Equal variances not assumed			4,603	155,338	,000	,464	,101	,265	,663
qic15	Equal variances assumed	,846	,358	-	361	,138	-121	,081	-281	,039
	Equal variances not assumed			-	153,608	,125	-121	,078	-276	,034
qic16	Equal variances assumed	16,724	,000	2,465	361	,014	,187	,076	,038	,336
	Equal variances not assumed			2,190	122,160	,030	,187	,085	,018	,356
qic17	Equal variances assumed	12,838	,000	1,895	361	,059	,159	,084	-006	,323
	Equal variances not assumed			1,702	123,866	,091	,159	,093	-026	,343
qic18	Equal variances assumed	2,003	,158	-763	361	,446	-069	,091	-248	,109
	Equal variances not assumed			-733	135,683	,465	-069	,095	-256	,118
qic19	Equal variances assumed	1,150	,284	-942	361	,347	-088	,093	-271	,096
	Equal variances not assumed			-967	150,790	,335	-088	,091	-267	,092

qic20	Equal variances assumed	,116	,734	-,863	361	,389	-,081	,093	-,264	,103
	Equal variances not assumed			-,862	144,035	,390	-,081	,093	-,265	,104
somaqic	Equal variances assumed	,407	,524	- 1,056	361	,292	-,959	,909	- 2,746	,828
	Equal variances not assumed			- 1,089	151,844	,278	-,959	,881	- 2,700	,782

Anexo 24: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável faixa etária

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	somaqic	fem	113	42,46	6,917	,651
		mas	37	43,81	7,195	1,183
dos 26 aos 30 anos	somaqic	fem	67	43,42	7,144	,873
		mas	23	45,57	8,027	1,674
dos 31 aos 35 anos	somaqic	fem	31	44,13	8,253	1,482
		mas	9	44,56	6,126	2,042
mais de 36 anos	somaqic	fem	65	42,80	8,452	1,048
		mas	18	41,72	5,707	1,345

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	somaqic	Equal variances assumed	,579	,448	1,021	148	,309	-1,351	1,323	3,965	1,264
		Equal variances not assumed			1,000	59,336	,321	-1,351	1,350	4,052	1,350
dos 26 aos 30 anos	somaqic	Equal variances assumed	,324	,571	1,205	88	,231	-2,147	1,782	5,689	1,394
		Equal variances not assumed			1,138	34,733	,263	-2,147	1,888	5,981	1,686
dos 31 aos 35 anos	somaqic	Equal variances assumed	3,202	,082	-,143	38	,887	-,427	2,974	6,446	5,593
		Equal variances not assumed			-,169	17,367	,868	-,427	2,523	5,742	4,889
mais de 36 anos	somaqic	Equal variances assumed	4,780	,032	,509	81	,612	1,078	2,119	3,138	5,294
		Equal variances not assumed			,632	40,008	,531	1,078	1,705	2,369	4,524

Anexo 25: Teste t total de Imagem corporal em função da variável faixa etária

Group Statistics

Intervalidades		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
até aos 25 anos	qic1	fem	113	2,24	,859	,081
		mas	37	2,19	,938	,154
	qic2	fem	113	2,51	,803	,076
		mas	37	2,41	,896	,147
	qic3	fem	113	2,23	,779	,073
		mas	37	2,49	,651	,107
	qic4	fem	113	1,81	,902	,085
		mas	37	1,97	,928	,152
	qic5	fem	113	1,88	,874	,082
		mas	37	2,19	,845	,139
	qic6	fem	113	2,02	,945	,089
		mas	37	2,51	,731	,120
	qic7	fem	113	2,07	,810	,076
		mas	37	2,24	,760	,125
	qic8	fem	113	2,01	,931	,088
		mas	37	2,19	,908	,149
	qic9	fem	113	1,76	,658	,062
		mas	37	1,86	,713	,117
	qic10	fem	113	1,65	,823	,077
		mas	37	2,22	,854	,140
	qic11	fem	113	2,63	,585	,055
		mas	37	2,62	,594	,098
	qic12	fem	113	1,73	,928	,087
		mas	37	2,24	,925	,152
	qic13	fem	113	1,85	,826	,078
		mas	37	1,46	,650	,107
	qic14	fem	113	1,96	,860	,081
		mas	37	1,57	,728	,120
	qic15	fem	113	2,48	,536	,050
		mas	37	2,46	,605	,100
	qic16	fem	113	2,76	,522	,049
		mas	37	2,57	,689	,113
	qic17	fem	113	2,60	,648	,061
		mas	37	2,49	,731	,120
	qic18	fem	113	1,53	,682	,064
		mas	37	1,43	,603	,099
	qic19	fem	113	2,35	,777	,073
		mas	37	2,24	,723	,119
	qic20	fem	113	2,40	,750	,071
		mas	37	2,54	,730	,120
dos 26 aos 30 anos	qic1	fem	67	2,10	,923	,113
		mas	23	2,57	,788	,164
	qic2	fem	67	2,51	,766	,094
		mas	23	2,57	,728	,152
	qic3	fem	67	2,21	,845	,103
		mas	23	2,52	,790	,165
	qic4	fem	67	1,94	,952	,116
		mas	23	2,13	,968	,202
	qic5	fem	67	1,91	,933	,114

		mas	23	2,00	,905	,189
	qic6	fem	67	2,06	,919	,112
		mas	23	2,43	,843	,176
	qic7	fem	67	2,12	,844	,103
		mas	23	2,35	,885	,184
	qic8	fem	67	2,13	,936	,114
		mas	23	2,04	,878	,183
	qic9	fem	67	2,04	,747	,091
		mas	23	2,22	,736	,153
	qic10	fem	67	2,00	,953	,116
		mas	23	2,09	,900	,188
	qic11	fem	67	2,48	,682	,083
		mas	23	2,65	,714	,149
	qic12	fem	67	1,76	,939	,115
		mas	23	2,09	,949	,198
	qic13	fem	67	1,99	,826	,101
		mas	23	1,70	,703	,147
	qic14	fem	67	2,12	,896	,110
		mas	23	1,61	,783	,163
	qic15	fem	67	2,33	,746	,091
		mas	23	2,74	,541	,113
	qic16	fem	67	2,75	,612	,075
		mas	23	2,61	,656	,137
	qic17	fem	67	2,67	,637	,078
		mas	23	2,61	,722	,151
	qic18	fem	67	1,58	,801	,098
		mas	23	1,70	,876	,183
	qic19	fem	67	2,34	,827	,101
		mas	23	2,57	,788	,164
	qic20	fem	67	2,37	,813	,099
		mas	23	2,39	,783	,163
dos 31 aos 35 anos	qic1	fem	31	2,19	,946	,170
		mas	9	2,11	,928	,309
	qic2	fem	31	2,42	,923	,166
		mas	9	2,78	,667	,222
	qic3	fem	31	2,29	,902	,162
		mas	9	2,33	,707	,236
	qic4	fem	31	1,94	,892	,160
		mas	9	2,22	,972	,324
	qic5	fem	31	2,06	,964	,173
		mas	9	2,44	,882	,294
	qic6	fem	31	2,23	,884	,159
		mas	9	3,00	,000	,000
	qic7	fem	31	2,19	,910	,163
		mas	9	2,44	,882	,294
	qic8	fem	31	2,13	,922	,166
		mas	9	1,89	,782	,261
	qic9	fem	31	2,10	,700	,126
		mas	9	1,44	,726	,242
	qic10	fem	31	1,90	,908	,163
		mas	9	1,89	,928	,309
	qic11	fem	31	2,58	,620	,111
		mas	9	2,44	,726	,242
	qic12	fem	31	1,94	,929	,167

		mas	9	1,89	,928	,309
	qic13	fem	31	1,94	,892	,160
		mas	9	1,89	,928	,309
	qic14	fem	31	2,16	,898	,161
		mas	9	1,89	,928	,309
	qic15	fem	31	2,23	,805	,145
		mas	9	2,22	,667	,222
	qic16	fem	31	2,77	,560	,101
		mas	9	2,56	,882	,294
	qic17	fem	31	2,61	,667	,120
		mas	9	2,33	1,000	,333
	qic18	fem	31	1,42	,720	,129
		mas	9	1,78	,972	,324
	qic19	fem	31	2,55	,568	,102
		mas	9	2,78	,667	,222
	qic20	fem	31	2,48	,769	,138
		mas	9	2,22	,833	,278
mais de 36 anos	qic1	fem	65	1,95	,959	,119
		mas	18	1,50	,857	,202
	qic2	fem	65	2,34	,889	,110
		mas	18	2,06	,998	,235
	qic3	fem	65	2,25	,811	,101
		mas	18	2,28	,895	,211
	qic4	fem	65	1,94	,966	,120
		mas	18	2,17	,924	,218
	qic5	fem	65	1,83	,911	,113
		mas	18	1,39	,778	,183
	qic6	fem	65	2,35	,818	,102
		mas	18	2,61	,698	,164
	qic7	fem	65	1,98	,780	,097
		mas	18	2,06	,938	,221
	qic8	fem	65	1,92	,973	,121
		mas	18	1,89	,963	,227
	qic9	fem	65	2,00	,729	,090
		mas	18	1,89	,832	,196
	qic10	fem	65	1,80	,922	,114
		mas	18	1,94	,938	,221
qic11	fem	65	2,43	,706	,088	
	mas	18	2,61	,608	,143	
qic12	fem	65	1,55	,867	,107	
	mas	18	1,28	,669	,158	
qic13	fem	65	1,86	,788	,098	
	mas	18	1,83	,857	,202	
qic14	fem	65	2,43	,790	,098	
	mas	18	1,83	,924	,218	
qic15	fem	65	2,31	,727	,090	
	mas	18	2,39	,698	,164	
qic16	fem	65	2,72	,650	,081	
	mas	18	2,50	,857	,202	
qic17	fem	65	2,69	,635	,079	
	mas	18	2,39	,916	,216	
qic18	fem	65	1,57	,728	,090	
	mas	18	1,78	,878	,207	
qic19	fem	65	2,46	,772	,096	

	mas	18	2,72	,575	,135
qic20	fem	65	2,40	,725	,090
	mas	18	2,61	,778	,183

Independent Samples Test

Intervalidades			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
até aos 25 anos	qic1	Equal variances assumed	2,226	,138	,299	148	,765	,050	,166	-,279	,379
		Equal variances not assumed			,286	57,076	,776	,050	,174	-,299	,398
	qic2	Equal variances assumed	2,286	,133	,689	148	,492	,108	,157	-,202	,417
		Equal variances not assumed			,651	56,167	,517	,108	,166	-,224	,440
	qic3	Equal variances assumed	2,192	,141	1,805	148	,073	-,256	,142	-,537	,024
		Equal variances not assumed			1,977	72,606	,052	-,256	,130	-,515	,002
	qic4	Equal variances assumed	,008	,929	-,923	148	,357	-,159	,172	-,499	,181
		Equal variances not assumed			-,910	59,892	,366	-,159	,175	-,508	,190
	qic5	Equal variances assumed	,280	,597	1,853	148	,066	-,304	,164	-,629	,020
		Equal variances not assumed			1,886	63,164	,064	-,304	,161	-,627	,018
	qic6	Equal variances assumed	17,238	,000	2,917	148	,004	-,496	,170	-,832	-,160
		Equal variances not assumed			3,317	78,576	,001	-,496	,149	-,793	-,198
	qic7	Equal variances assumed	,060	,807	1,141	148	,256	-,172	,151	-,471	,126
		Equal variances not assumed			1,178	64,830	,243	-,172	,146	-,465	,120
	qic8	Equal variances assumed	,170	,681	1,029	148	,305	-,180	,175	-,527	,166
		Equal variances not assumed			1,042	62,644	,301	-,180	,173	-,526	,165
	qic9	Equal variances assumed	,015	,902	-,815	148	,416	-,104	,127	-,355	,148
		Equal variances not assumed			-,783	57,440	,437	-,104	,133	-,369	,162

	qic10	Equal variances assumed	,085	,771	-	148	,000	-,570	,157	-,881	-,259
		Equal variances not assumed			-	59,436	,001	-,570	,160	-,891	-,249
	qic11	Equal variances assumed	,008	,931	,060	148	,952	,007	,111	-,213	,227
		Equal variances not assumed			,060	60,573	,953	,007	,112	-,218	,231
	qic12	Equal variances assumed	,061	,805	-	148	,004	-,518	,176	-,865	-,170
		Equal variances not assumed			-	61,496	,004	-,518	,175	-,868	-,167
	qic13	Equal variances assumed	4,517	,035	2,617	148	,010	,390	,149	,096	,685
		Equal variances not assumed			2,954	77,268	,004	,390	,132	,127	,653
	qic14	Equal variances assumed	1,727	,191	2,470	148	,015	,388	,157	,078	,699
		Equal variances not assumed			2,687	71,583	,009	,388	,144	,100	,676
	qic15	Equal variances assumed	1,572	,212	,176	148	,861	,018	,105	-,189	,226
		Equal variances not assumed			,165	55,692	,869	,018	,112	-,205	,242
	qic16	Equal variances assumed	8,995	,003	1,801	148	,074	,193	,107	-,019	,406
		Equal variances not assumed			1,568	50,256	,123	,193	,123	-,054	,441
	qic17	Equal variances assumed	1,897	,170	,909	148	,365	,115	,127	-,135	,366
		Equal variances not assumed			,855	55,738	,396	,115	,135	-,155	,385
	qic18	Equal variances assumed	1,790	,183	,784	148	,434	,099	,126	-,150	,347
		Equal variances not assumed			,835	68,657	,407	,099	,118	-,137	,334
	qic19	Equal variances assumed	1,555	,214	,704	148	,482	,102	,145	-,184	,388
		Equal variances not assumed			,730	65,349	,468	,102	,139	-,177	,380
	qic20	Equal variances assumed	,605	,438	-	148	,315	-,142	,141	-,421	,137
		Equal variances not assumed			-	62,803	,311	-,142	,139	-,421	,136
dos 26 aos 30 anos	qic1	Equal variances assumed	5,984	,016	-	88	,035	-,461	,215	-,889	-,033
		Equal variances not assumed			-	2,139					

	Equal variances not assumed			-	44,356	,025	-,461	,199	-,862	-,059
qic2	Equal variances assumed	,383	,538	-,316	88	,753	-,058	,183	-,421	,306
	Equal variances not assumed			-,324	39,997	,748	-,058	,178	-,418	,303
qic3	Equal variances assumed	,991	,322	-	88	,123	-,313	,201	-,712	,086
	Equal variances not assumed			1,609	40,555	,115	-,313	,194	-,706	,080
qic4	Equal variances assumed	,017	,896	-,823	88	,413	-,190	,231	-,649	,269
	Equal variances not assumed			-,816	37,641	,419	-,190	,233	-,662	,281
qic5	Equal variances assumed	1,068	,304	-,400	88	,690	-,090	,224	-,534	,355
	Equal variances not assumed			-,406	39,262	,687	-,090	,220	-,535	,356
qic6	Equal variances assumed	1,451	,232	-	88	,088	-,375	,218	-,808	,058
	Equal variances not assumed			1,723	41,305	,080	-,375	,209	-,796	,046
qic7	Equal variances assumed	,375	,542	-	88	,272	-,228	,207	-,639	,182
	Equal variances not assumed			1,106	36,712	,287	-,228	,211	-,657	,200
qic8	Equal variances assumed	2,512	,117	,408	88	,684	,091	,223	-,352	,533
	Equal variances not assumed			,421	40,455	,676	,091	,216	-,345	,527
qic9	Equal variances assumed	,146	,703	-,959	88	,340	-,173	,180	-,530	,185
	Equal variances not assumed			-,967	38,721	,340	-,173	,179	-,534	,189
qic10	Equal variances assumed	1,620	,206	-,383	88	,703	-,087	,227	-,539	,365
	Equal variances not assumed			-,394	40,221	,696	-,087	,221	-,533	,359
qic11	Equal variances assumed	,592	,444	-	88	,298	-,175	,167	-,506	,157
	Equal variances not assumed			1,046	36,744	,313	-,175	,171	-,520	,171
qic12	Equal variances assumed	,032	,859	-	88	,156	-,326	,228	-,778	,126
	Equal variances not assumed			1,432	37,833	,163	-,326	,229	-,789	,137
				1,424						

		assumed									
	qic13	Equal variances assumed	,458	,501	1,503	88	,136	,289	,193	-,093	,672
		Equal variances not assumed			1,627	44,448	,111	,289	,178	-,069	,648
	qic14	Equal variances assumed	2,174	,144	2,431	88	,017	,511	,210	,093	,928
		Equal variances not assumed			2,598	43,346	,013	,511	,197	,114	,907
	qic15	Equal variances assumed	9,621	,003	-	88	,017	-,411	,169	-,747	-,074
		Equal variances not assumed			2,832	52,675	,007	-,411	,145	-,702	-,120
	qic16	Equal variances assumed	1,425	,236	,914	88	,363	,138	,151	-,162	,437
		Equal variances not assumed			,882	36,002	,383	,138	,156	-,179	,454
	qic17	Equal variances assumed	,673	,414	,395	88	,694	,063	,159	-,254	,380
		Equal variances not assumed			,371	34,493	,713	,063	,170	-,281	,407
	qic18	Equal variances assumed	,754	,388	-,573	88	,568	-,114	,198	-,507	,280
		Equal variances not assumed			-,548	35,462	,587	-,114	,207	-,534	,307
	qic19	Equal variances assumed	1,304	,257	-	88	,264	-,222	,197	-,614	,171
		Equal variances not assumed			1,151	39,879	,257	-,222	,193	-,612	,168
	qic20	Equal variances assumed	,248	,620	-,093	88	,926	-,018	,195	-,405	,369
		Equal variances not assumed			-,095	39,527	,925	-,018	,191	-,405	,368
dos 31 aos 35 anos	qic1	Equal variances assumed	,612	,439	,231	38	,818	,082	,357	-,640	,805
		Equal variances not assumed			,234	13,233	,819	,082	,353	-,679	,843
	qic2	Equal variances assumed	7,345	,010	-	38	,286	-,358	,331	-1,029	,312
		Equal variances not assumed			1,293	17,899	,212	-,358	,277	-,941	,224
	qic3	Equal variances assumed	3,407	,073	-,131	38	,896	-,043	,327	-,706	,619
		Equal variances not assumed			-,150	16,362	,882	-,043	,286	-,648	,562

qic4	Equal variances assumed	,299	,588	-,833	38	,410	-,287	,344	-,984	,410
	Equal variances not assumed			-,793	12,198	,443	-,287	,361	-1,073	,499
qic5	Equal variances assumed	1,915	,174	-	38	,296	-,380	,359	-1,106	,346
	Equal variances not assumed			-,1114	14,060	,284	-,380	,341	-1,111	,351
qic6	Equal variances assumed	46,754	,000	-	38	,013	-,774	,297	-1,376	-,172
	Equal variances not assumed			-,4,879	30,000	,000	-,774	,159	-1,098	-,450
qic7	Equal variances assumed	,481	,492	-,733	38	,468	-,251	,342	-,944	,442
	Equal variances not assumed			-,746	13,368	,469	-,251	,336	-,975	,474
qic8	Equal variances assumed	3,200	,082	,709	38	,482	,240	,339	-,445	,925
	Equal variances not assumed			,778	15,104	,449	,240	,309	-,417	,898
qic9	Equal variances assumed	,170	,683	2,441	38	,019	,652	,267	,111	1,193
	Equal variances not assumed			2,391	12,652	,033	,652	,273	,061	1,243
qic10	Equal variances assumed	,033	,857	,042	38	,967	,014	,345	-,685	,713
	Equal variances not assumed			,041	12,797	,968	,014	,350	-,742	,771
qic11	Equal variances assumed	,471	,497	,558	38	,580	,136	,244	-,358	,630
	Equal variances not assumed			,511	11,608	,619	,136	,267	-,447	,719
qic12	Equal variances assumed	,159	,692	,133	38	,895	,047	,352	-,665	,758
	Equal variances not assumed			,133	13,034	,897	,047	,351	-,712	,806
qic13	Equal variances assumed	,001	,971	,137	38	,892	,047	,341	-,643	,736
	Equal variances not assumed			,134	12,626	,896	,047	,348	-,708	,801
qic14	Equal variances assumed	,024	,877	,795	38	,431	,272	,342	-,421	,966
	Equal variances not assumed			,781	12,692	,449	,272	,349	-,483	1,028
qic15	Equal variances assumed	1,605	,213	,012	38	,990	,004	,294	-,592	,600

		Equal variances not assumed			,014	15,459	,989	,004	,265	-,560	,567
	qic16	Equal variances assumed	3,758	,060	,900	38	,374	,219	,243	-,273	,710
		Equal variances not assumed			,704	9,949	,498	,219	,311	-,474	,911
	qic17	Equal variances assumed	6,251	,017	,985	38	,331	,280	,284	-,295	,854
		Equal variances not assumed			,789	10,156	,448	,280	,354	-,508	1,067
	qic18	Equal variances assumed	3,551	,067	-	38	,232	-,358	,295	-,956	,239
		Equal variances not assumed			-	10,680	,327	-,358	,349	-1,129	,412
	qic19	Equal variances assumed	1,344	,254	-	38	,311	-,229	,223	-,682	,223
		Equal variances not assumed			-	1,027					
	qic20	Equal variances assumed			-,938	11,589	,367	-,229	,245	-,764	,305
		Equal variances not assumed	,033	,858	,883	38	,383	,262	,296	-,339	,862
		Equal variances not assumed			,843	12,245	,415	,262	,310	-,413	,936
mais de 36 anos	qic1	Equal variances assumed	4,920	,029	1,815	81	,073	,454	,250	-,044	,951
		Equal variances not assumed			1,935	29,865	,062	,454	,235	-,025	,933
	qic2	Equal variances assumed	2,319	,132	1,164	81	,248	,283	,243	-,201	,767
		Equal variances not assumed			1,089	24,961	,287	,283	,260	-,252	,818
	qic3	Equal variances assumed	,759	,386	-,143	81	,886	-,032	,221	-,471	,408
		Equal variances not assumed			-,135	25,260	,893	-,032	,234	-,513	,449
	qic4	Equal variances assumed	1,501	,224	-,895	81	,374	-,228	,255	-,736	,279
		Equal variances not assumed			-,918	28,181	,366	-,228	,248	-,737	,281
	qic5	Equal variances assumed	6,147	,015	1,875	81	,064	,442	,236	-,027	,911
		Equal variances not assumed			2,052	31,191	,049	,442	,215	,003	,881
	qic6	Equal variances assumed	3,357	,071	-	81	,228	-,257	,212	-,678	,164
		Equal variances not assumed			-	1,331	31,213	,193	-,257	,193	-,651
					1,331	31,213	,193	-,257	,193	-,651	,137

	assumed										
qic7	Equal variances assumed	3,585	,062	-,326	81	,745	-,071	,217	-,503	,361	
	Equal variances not assumed			-,294	23,916	,771	-,071	,241	-,569	,427	
qic8	Equal variances assumed	,527	,470	,132	81	,895	,034	,259	-,480	,549	
	Equal variances not assumed			,133	27,385	,895	,034	,257	-,493	,561	
qic9	Equal variances assumed	1,668	,200	,555	81	,580	,111	,200	-,287	,510	
	Equal variances not assumed			,514	24,691	,612	,111	,216	-,334	,556	
qic10	Equal variances assumed	,066	,798	-,586	81	,559	-,144	,246	-,635	,346	
	Equal variances not assumed			-,581	26,812	,566	-,144	,249	-,655	,366	
qic11	Equal variances assumed	1,901	,172	-,986	81	,327	-,180	,183	-,544	,184	
	Equal variances not assumed			-	30,953	,291	-,180	,168	-,523	,162	
qic12	Equal variances assumed	7,760	,007	1,250	81	,215	,276	,221	-,163	,715	
	Equal variances not assumed			1,446	34,484	,157	,276	,191	-,112	,664	
qic13	Equal variances assumed	,503	,480	,132	81	,895	,028	,214	-,397	,454	
	Equal variances not assumed			,126	25,513	,901	,028	,225	-,434	,490	
qic14	Equal variances assumed	2,005	,161	2,736	81	,008	,597	,218	,163	1,032	
	Equal variances not assumed			2,503	24,321	,019	,597	,239	,105	1,090	
qic15	Equal variances assumed	,030	,863	-,423	81	,674	-,081	,192	-,463	,301	
	Equal variances not assumed			-,433	28,089	,668	-,081	,188	-,465	,303	
qic16	Equal variances assumed	4,793	,031	1,199	81	,234	,223	,186	-,147	,593	
	Equal variances not assumed			1,025	22,683	,316	,223	,218	-,227	,674	
qic17	Equal variances assumed	9,539	,003	1,619	81	,109	,303	,187	-,070	,676	
	Equal variances not assumed			1,320	21,726	,201	,303	,230	-,174	,781	

qic18	Equal variances assumed	2,399	,125	- 1,027	81	,307	-,209	,203	-,612	,195
	Equal variances not assumed			-,923	23,860	,365	-,209	,226	-,675	,258
qic19	Equal variances assumed	6,445	,013	- 1,332	81	,187	-,261	,196	-,650	,129
	Equal variances not assumed			- 1,572	35,875	,125	-,261	,166	-,597	,076
qic20	Equal variances assumed	,191	,663	- 1,077	81	,285	-,211	,196	-,601	,179
	Equal variances not assumed			- 1,034	25,763	,311	-,211	,204	-,631	,209

Anexo 26: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável duração semanal de treino fitness

Group Statistics

duraçãoSe manal		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
0 a 3	somaqic	fem	150	42,03	7,193	,587
		mas	24	44,33	6,657	1,359
4 a 6	somaqic	fem	69	45,04	7,811	,940
		mas	30	42,03	6,936	1,266
7 a 9	somaqic	fem	19	43,16	8,146	1,869
		mas	17	45,88	6,900	1,674
+ de 10	somaqic	fem	20	43,25	6,197	1,386
		mas	5	49,80	4,604	2,059

Independent Samples Test

duraçãoSemanal			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
0 a 3	somaqic	Equal variances assumed	,370	,544	1,473	172	,143	-2,307	1,566	-5,398	,785
		Equal variances not assumed			1,558	32,222	,129	-2,307	1,480	-5,321	,708
4 a 6	somaqic	Equal variances assumed	,328	,568	1,821	97	,072	3,010	1,653	-,271	6,291
		Equal variances not assumed			1,909	61,791	,061	3,010	1,577	-,143	6,163
7 a 9	somaqic	Equal variances assumed	2,396	,131	1,076	34	,290	-2,724	2,532	-7,871	2,422
		Equal variances not assumed			1,086	33,911	,285	-2,724	2,509	-7,823	2,374
+ de 10	somaqic	Equal variances assumed	1,117	,302	2,201	23	,038	-6,550	2,976	12,705	-,395
		Equal variances not assumed			2,639	8,094	,029	-6,550	2,482	12,262	-,838

Anexo 27: Teste t de somatório de Imagem corporal em função da variável estado civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	somaqic	fem	185	43,12	7,254	,533
		mas	57	43,93	7,307	,968
casado	somaqic	fem	80	42,38	8,049	,900
		mas	28	44,46	6,569	1,241
divorciado	somaqic	fem	7	44,14	6,619	2,502
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	somaqic	fem	4	45,25	10,046	5,023
		mas	2	36,00	,000	,000

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	somaqic	Equal variances assumed	,051	,822	-,737	240	,462	-,811	1,101	-2,979	1,357
		Equal variances not assumed			-,734	92,575	,465	-,811	1,105	-3,005	1,384
casado	somaqic	Equal variances assumed	2,877	,093	1,236	106	,219	-2,089	1,691	-5,441	1,263
		Equal variances not assumed			1,363	57,420	,178	-2,089	1,533	-5,159	,981
viuvo	somaqic	Equal variances assumed	11,902	,026	1,228	4	,287	9,250	7,534	11,669	30,169
		Equal variances not assumed			1,842	3,000	,163	9,250	5,023	-6,735	25,235

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 28: Teste t total de Imagem corporal em função da variável estado civil

Group Statistics

estcivil		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
solt	qic1	fem	185	2,16	,904	,066
		mas	57	2,19	,934	,124
	qic2	fem	185	2,52	,801	,059
		mas	57	2,47	,826	,109
	qic3	fem	185	2,28	,804	,059
		mas	57	2,44	,708	,094
	qic4	fem	185	1,91	,923	,068
		mas	57	2,00	,926	,123
	qic5	fem	185	1,93	,903	,066
		mas	57	2,16	,862	,114
	qic6	fem	185	2,11	,914	,067
		mas	57	2,51	,735	,097
	qic7	fem	185	2,13	,804	,059
		mas	57	2,23	,802	,106
	qic8	fem	185	2,06	,930	,068
		mas	57	2,00	,906	,120
	qic9	fem	185	1,90	,711	,052
		mas	57	1,88	,758	,100
	qic10	fem	185	1,82	,888	,065
		mas	57	2,04	,906	,120
	qic11	fem	185	2,60	,610	,045
		mas	57	2,60	,651	,086
	qic12	fem	185	1,76	,937	,069
		mas	57	2,14	,934	,124
	qic13	fem	185	1,88	,828	,061
		mas	57	1,54	,683	,090
	qic14	fem	185	2,03	,862	,063
		mas	57	1,61	,750	,099
	qic15	fem	185	2,42	,638	,047
		mas	57	2,49	,630	,083
	qic16	fem	185	2,77	,534	,039
		mas	57	2,67	,607	,080
	qic17	fem	185	2,60	,653	,048
		mas	57	2,60	,704	,093
	qic18	fem	185	1,49	,692	,051
		mas	57	1,53	,734	,097
	qic19	fem	185	2,35	,794	,058
		mas	57	2,35	,790	,105
	qic20	fem	185	2,41	,761	,056
		mas	57	2,54	,709	,094
casado	qic1	fem	80	2,08	,938	,105
		mas	28	2,07	,979	,185
	qic2	fem	80	2,29	,889	,099
		mas	28	2,32	,945	,179
	qic3	fem	80	2,10	,851	,095
		mas	28	2,54	,744	,141
	qic4	fem	80	1,91	,957	,107
		mas	28	2,21	,957	,181

	qjc5	fem	80	1,80	,920	,103
		mas	28	1,75	,928	,175
	qjc6	fem	80	2,17	,911	,102
		mas	28	2,71	,659	,124
	qjc7	fem	80	1,95	,855	,096
		mas	28	2,39	,875	,165
	qjc8	fem	80	1,95	,967	,108
		mas	28	2,21	,876	,166
	qjc9	fem	80	1,95	,710	,079
		mas	28	2,04	,793	,150
	qjc10	fem	80	1,71	,917	,102
		mas	28	2,25	,844	,160
	qjc11	fem	80	2,38	,718	,080
		mas	28	2,68	,612	,116
	qjc12	fem	80	1,61	,879	,098
		mas	28	1,68	,905	,171
	qjc13	fem	80	1,94	,817	,091
		mas	28	1,82	,819	,155
	qjc14	fem	80	2,31	,880	,098
		mas	28	1,75	,887	,168
	qjc15	fem	80	2,25	,755	,084
		mas	28	2,54	,637	,120
	qjc16	fem	80	2,68	,689	,077
		mas	28	2,39	,875	,165
	qjc17	fem	80	2,73	,636	,071
		mas	28	2,29	,897	,169
	qjc18	fem	80	1,68	,792	,089
		mas	28	1,79	,876	,166
	qjc19	fem	80	2,51	,693	,078
		mas	28	2,71	,535	,101
	qjc20	fem	80	2,39	,787	,088
		mas	28	2,32	,863	,163
divorciado	qjc1	fem	7	2,29	,756	,286
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc2	fem	7	2,57	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc3	fem	7	2,43	,535	,202
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc4	fem	7	1,00	,000	,000
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc5	fem	7	2,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc6	fem	7	2,43	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc7	fem	7	2,00	,816	,309
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc8	fem	7	2,29	,951	,360
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc9	fem	7	2,14	,690	,261
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc10	fem	7	1,86	,900	,340
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc11	fem	7	2,71	,488	,184
		mas	0(a)	.	.	.

	qjc12	fem	7	1,71	,951	,360
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc13	fem	7	2,00	1,000	,378
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc14	fem	7	2,43	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc15	fem	7	2,43	,535	,202
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc16	fem	7	2,86	,378	,143
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc17	fem	7	2,86	,378	,143
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc18	fem	7	1,43	,787	,297
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc19	fem	7	2,29	,951	,360
		mas	0(a)	.	.	.
	qjc20	fem	7	2,43	,535	,202
		mas	0(a)	.	.	.
viuvo	qjc1	fem	4	2,00	1,155	,577
		mas	2	1,50	,707	,500
	qjc2	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc3	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	1,00	,000	,000
	qjc4	fem	4	1,75	,500	,250
		mas	2	2,50	,707	,500
	qjc5	fem	4	2,25	,957	,479
		mas	2	1,00	,000	,000
	qjc6	fem	4	1,75	,957	,479
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc7	fem	4	2,25	,957	,479
		mas	2	1,00	,000	,000
	qjc8	fem	4	1,75	,957	,479
		mas	2	1,50	,707	,500
	qjc9	fem	4	2,25	,957	,479
		mas	2	1,50	,707	,500
	qjc10	fem	4	2,25	,957	,479
		mas	2	1,50	,707	,500
	qjc11	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,00	,000	,000
	qjc12	fem	4	1,75	,957	,479
		mas	2	1,00	,000	,000
	qjc13	fem	4	1,75	,500	,250
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc14	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc15	fem	4	2,75	,500	,250
		mas	2	2,00	,000	,000
	qjc16	fem	4	3,00	,000	,000
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc17	fem	4	2,50	,577	,289
		mas	2	2,00	1,414	1,000
	qjc18	fem	4	1,25	,500	,250
		mas	2	1,50	,707	,500

qic19	fem	4	2,50	,577	,289
	mas	2	3,00	,000	,000
qic20	fem	4	2,50	,577	,289
	mas	2	3,00	,000	,000

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

estcivil			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
solt	qic1	Equal variances assumed	,633	,427	-,262	240	,793	-,036	,138	-,308	,236
		Equal variances not assumed			-,258	90,695	,797	-,036	,140	-,315	,243
	qic2	Equal variances assumed	,342	,559	,414	240	,679	,051	,122	-,190	,292
		Equal variances not assumed			,408	90,855	,685	,051	,124	-,196	,297
	qic3	Equal variances assumed	2,996	,085	1,374	240	,171	-,163	,119	-,396	,071
		Equal variances not assumed			1,470	104,392	,144	-,163	,111	-,383	,057
	qic4	Equal variances assumed	,111	,740	-,618	240	,537	-,086	,140	-,362	,189
		Equal variances not assumed			-,617	92,864	,539	-,086	,140	-,365	,192
	qic5	Equal variances assumed	1,012	,315	1,685	240	,093	-,228	,135	-,495	,039
		Equal variances not assumed			1,728	96,946	,087	-,228	,132	-,490	,034
	qic6	Equal variances assumed	16,766	,000	3,020	240	,003	-,401	,133	-,662	-,139
		Equal variances not assumed			3,387	114,248	,001	-,401	,118	-,635	-,166
	qic7	Equal variances assumed	,080	,777	-,808	240	,420	-,098	,122	-,338	,141
		Equal variances not assumed			-,809	93,292	,421	-,098	,122	-,340	,143
	qic8	Equal variances assumed	1,441	,231	,463	240	,644	,065	,140	-,211	,341
		Equal variances not assumed			,469	95,200	,640	,065	,138	-,209	,339
	qic9	Equal variances assumed	,873	,351	,184	240	,854	,020	,109	-,195	,236

	Equal variances not assumed			,178	88,546	,859	,020	,113	-,205	,245
qic10	Equal variances assumed	,007	,931	-	240	,116	-,213	,135	-,480	,053
	Equal variances not assumed			-	91,649	,121	-,213	,137	-,485	,058
qic11	Equal variances assumed	,192	,662	,037	240	,970	,004	,094	-,181	,188
	Equal variances not assumed			,036	88,414	,971	,004	,097	-,190	,197
qic12	Equal variances assumed	,118	,731	-	240	,008	-,378	,142	-,658	-,099
	Equal variances not assumed			-	93,359	,009	-,378	,142	-,659	-,097
qic13	Equal variances assumed	3,512	,062	2,750	240	,006	,332	,121	,094	,570
	Equal variances not assumed			3,042	111,215	,003	,332	,109	,116	,548
qic14	Equal variances assumed	1,638	,202	3,255	240	,001	,413	,127	-,163	,663
	Equal variances not assumed			3,504	105,579	,001	,413	,118	,179	,647
qic15	Equal variances assumed	,057	,812	-,778	240	,437	-,075	,096	-,265	,115
	Equal variances not assumed			-,783	94,116	,435	-,075	,096	-,265	,115
qic16	Equal variances assumed	4,206	,041	1,271	240	,205	,106	,084	-,058	,271
	Equal variances not assumed			1,187	84,380	,238	,106	,090	-,072	,284
qic17	Equal variances assumed	,252	,616	,035	240	,972	,004	,101	-,195	,202
	Equal variances not assumed			,033	87,765	,973	,004	,105	-,205	,212
qic18	Equal variances assumed	,498	,481	-,323	240	,747	-,034	,106	-,244	,175
	Equal variances not assumed			-,314	88,848	,755	-,034	,110	-,253	,184
qic19	Equal variances assumed	,024	,876	-,041	240	,967	-,005	,120	-,242	,232
	Equal variances not assumed			-,041	93,442	,967	-,005	,120	-,243	,233
qic20	Equal variances assumed	2,018	,157	-	240	,224	-,138	,114	-,362	,085
	Equal variances not assumed			-	99,045	,208	-,138	,109	-,355	,078

		assumed									
casado	qic1	Equal variances assumed	,575	,450	,017	106	,986	,004	,208	-,409	,417
		Equal variances not assumed			,017	45,558	,987	,004	,213	-,425	,432
	qic2	Equal variances assumed	,540	,464	-,171	106	,865	-,034	,198	-,427	,359
		Equal variances not assumed			-,166	44,836	,869	-,034	,204	-,446	,378
	qic3	Equal variances assumed	1,639	,203	- 2,405	106	,018	-,436	,181	-,795	-,077
		Equal variances not assumed			- 2,565	53,512	,013	-,436	,170	-,776	-,095
	qic4	Equal variances assumed	,059	,809	- 1,436	106	,154	-,302	,210	-,718	,115
		Equal variances not assumed			- 1,436	47,252	,157	-,302	,210	-,724	,121
	qic5	Equal variances assumed	,002	,967	,247	106	,805	,050	,202	-,351	,451
		Equal variances not assumed			,246	46,857	,807	,050	,203	-,359	,459
	qic6	Equal variances assumed	22,408	,000	- 2,877	106	,005	-,539	,187	-,911	-,168
		Equal variances not assumed			- 3,353	65,251	,001	-,539	,161	-,860	-,218
	qic7	Equal variances assumed	,240	,625	- 2,344	106	,021	-,443	,189	-,817	-,068
		Equal variances not assumed			- 2,318	46,305	,025	-,443	,191	-,827	-,058
	qic8	Equal variances assumed	5,053	,027	- 1,275	106	,205	-,264	,207	-,675	,147
		Equal variances not assumed			- 1,337	51,708	,187	-,264	,198	-,661	,132
	qic9	Equal variances assumed	,863	,355	-,533	106	,595	-,086	,161	-,404	,233
		Equal variances not assumed			-,506	43,120	,616	-,086	,170	-,428	,256
	qic10	Equal variances assumed	2,125	,148	- 2,723	106	,008	-,538	,197	-,929	-,146
		Equal variances not assumed			- 2,834	50,911	,007	-,538	,190	-,918	-,157
	qic11	Equal variances assumed	4,795	,031	- 1,996	106	,049	-,304	,152	-,605	-,002
		Equal variances not assumed			- 2,156	54,955	,035	-,304	,141	-,586	-,021

	qic12	Equal variances assumed	,127	,723	-,340	106	,735	-,066	,194	-,452	,319
		Equal variances not assumed			-,335	46,046	,739	-,066	,197	-,463	,331
	qic13	Equal variances assumed	,066	,798	,647	106	,519	,116	,179	-,240	,472
		Equal variances not assumed			,646	47,116	,521	,116	,180	-,245	,478
	qic14	Equal variances assumed	,003	,955	2,905	106	,004	,563	,194	,179	,946
		Equal variances not assumed			2,894	46,901	,006	,563	,194	,171	,954
	qic15	Equal variances assumed	1,011	,317	-	106	,076	-,286	,160	-,602	,031
		Equal variances not assumed			1,943	55,451	,057	-,286	,147	-,580	,009
	qic16	Equal variances assumed	7,644	,007	1,734	106	,086	,282	,163	-,041	,605
		Equal variances not assumed			1,546	39,369	,130	,282	,182	-,087	,651
	qic17	Equal variances assumed	15,325	,000	2,812	106	,006	,439	,156	,130	,749
		Equal variances not assumed			2,390	36,950	,022	,439	,184	,067	,812
	qic18	Equal variances assumed	1,318	,253	-,619	106	,537	-,111	,179	-,465	,244
		Equal variances not assumed			-,590	43,446	,558	-,111	,188	-,489	,268
	qic19	Equal variances assumed	6,706	,011	-	106	,165	-,202	,144	-,488	,084
		Equal variances not assumed			1,585	60,949	,118	-,202	,127	-,456	,053
	qic20	Equal variances assumed	,886	,349	,373	106	,710	,066	,177	-,285	,418
		Equal variances not assumed			,357	43,760	,723	,066	,185	-,307	,440
viuvo	qic1	Equal variances assumed	.	.	,544	4	,615	,500	,919	-2,050	3,050
		Equal variances not assumed			,655	3,419	,554	,500	,764	-1,771	2,771
	qic2	Equal variances assumed	11,111	,029	1,044	4	,355	,750	,718	-1,244	2,744
		Equal variances not assumed			,728	1,127	,588	,750	1,031	-9,318	10,818
	qic3	Equal variances assumed	4,000	,116	4,667	4	,010	1,750	,375	,709	2,791

	Equal variances not assumed			7,000	3,000	,006	1,750	,250	,954	2,546
qic4	Equal variances assumed	,444	,541	-	4	,196	-,750	,484	-2,094	,594
	Equal variances not assumed			-	1,531	,345	-,750	,559	-4,021	2,521
qic5	Equal variances assumed	6,000	,070	1,741	4	,157	1,250	,718	-,744	3,244
	Equal variances not assumed			2,611	3,000	,080	1,250	,479	-,273	2,773
qic6	Equal variances assumed	,667	,460	-,265	4	,804	-,250	,944	-2,870	2,370
	Equal variances not assumed			-,225	1,485	,849	-,250	1,109	-7,017	6,517
qic7	Equal variances assumed	6,000	,070	1,741	4	,157	1,250	,718	-,744	3,244
	Equal variances not assumed			2,611	3,000	,080	1,250	,479	-,273	2,773
qic8	Equal variances assumed	,667	,460	,320	4	,765	,250	,781	-1,917	2,417
	Equal variances not assumed			,361	2,870	,743	,250	,692	-2,011	2,511
qic9	Equal variances assumed	,667	,460	,961	4	,391	,750	,781	-1,417	2,917
	Equal variances not assumed			1,083	2,870	,361	,750	,692	-1,511	3,011
qic10	Equal variances assumed	,667	,460	,961	4	,391	,750	,781	-1,417	2,917
	Equal variances not assumed			1,083	2,870	,361	,750	,692	-1,511	3,011
qic11	Equal variances assumed	4,000	,116	2,000	4	,116	,750	,375	-,291	1,791
	Equal variances not assumed			3,000	3,000	,058	,750	,250	-,046	1,546
qic12	Equal variances assumed	6,000	,070	1,044	4	,355	,750	,718	-1,244	2,744
	Equal variances not assumed			1,567	3,000	,215	,750	,479	-,773	2,273
qic13	Equal variances assumed	11,111	,029	-,348	4	,745	-,250	,718	-2,244	1,744
	Equal variances not assumed			-,243	1,127	,845	-,250	1,031	-	9,818
qic14	Equal variances assumed	11,111	,029	1,044	4	,355	,750	,718	-1,244	2,744
	Equal variances not assumed			,728	1,127	,588	,750	1,031	-9,318	10,818

qic15	assumed Equal variances	4,000	,116	2,000	4	,116	,750	,375	-,291	1,791
	assumed Equal variances not			3,000	3,000	,058	,750	,250	-,046	1,546
qic16	assumed Equal variances	.	.	1,633	4	,178	1,000	,612	-,700	2,700
	assumed Equal variances not			1,000	1,000	,500	1,000	1,000	-	13,706
qic17	assumed Equal variances	.	.	,667	4	,541	,500	,750	-1,582	2,582
	assumed Equal variances not			,480	1,171	,705	,500	1,041	-8,933	9,933
qic18	assumed Equal variances	,444	,541	-,516	4	,633	-,250	,484	-1,594	1,094
	assumed Equal variances not			-,447	1,531	,710	-,250	,559	-3,521	3,021
qic19	assumed Equal variances	.	.	-	4	,312	-,500	,433	-1,702	,702
	assumed Equal variances not			1,155	3,000	,182	-,500	,289	-1,419	,419
qic20	assumed Equal variances	.	.	-	4	,312	-,500	,433	-1,702	,702
	assumed Equal variances not			1,155	3,000	,182	-,500	,289	-1,419	,419
	assumed			1,732						

a No statistics are computed for one or more split files

Anexo 29: Teste t de somatório de Imagem Corporal em função da variável escala de IMC

Group Statistics

EscalaIMC		sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Magreza	somaqic	fem	186	45,26	6,737	,494
		mas	7	45,71	5,345	2,020
Normal	somaqic	fem	86	38,36	6,786	,732
		mas	73	44,45	7,042	,824
Excesso de Peso	somaqic	fem	3	33,67	4,619	2,667
		mas	6	36,83	4,956	2,023
Obesidade tipo II	somaqic	fem	0(a)	.	.	.
		mas	1	35,00	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test(a)

EscalaIMC			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
Magreza	somaqic	Equal variances assumed	,683	,410	-,177	191	,860	-,456	2,579	-5,542	4,630
		Equal variances not assumed			-,219	6,738	,833	-,456	2,080	-5,413	4,501
Normal	somaqic	Equal variances assumed	,860	,355	5,544	157	,000	-6,092	1,099	-8,262	3,921
		Equal variances not assumed			5,527	150,850	,000	-6,092	1,102	-8,269	3,914
Excesso de Peso	somaqic	Equal variances assumed	,223	,651	-,921	7	,388	-3,167	3,438	11,297	4,963
		Equal variances not assumed			-,946	4,385	,393	-3,167	3,347	12,148	5,814

a. No statistics are computed for one or more split files