

Capítulo I – Introdução

1. Introdução

Desde muito cedo que a actividade física começou a fazer parte da sociedade Mundial, e a preocupação pelo bem-estar físico e psicológico tem vindo a aumentar entre os indivíduos.

Entre as diferentes actividades físicas, encontra-mos o *fitness*, que tem vindo a apaixonar cada vez mais, milhares de pessoas de diferentes classes sociais. Esse factor faz com que haja uma preocupação em inovar e desenvolver diferentes formas de trabalhar o corpo, como exemplo temos os BTS “*Body Training Systems*”.

O papel do instrutor fitness é fundamental para a cativação dos participantes, propriamente ditos, este terá de preencher um leque de requisitos ou características capazes de aprazer, responder e motivar os diferentes tipos de indivíduos, com os quais terá de desenvolver um trabalho fundamentado com resultados positivos e inovadores. É neste último que o nosso estudo vai incidir, analisando as auto percepções, auto estima e imagem corporal.

O instrutor tem a necessidade de se actualizar, procurando sempre transmitir a energia que tão bem caracteriza todas as actividades envolvidas no mundo do fitness.

Parece evidente que a postura do Instrutor é um factor importante na actuação perante a sua turma, tem papel fundamental, afectando o relacionamento que se estabelece entre o instrutor e o indivíduo, o cliente propriamente dito.

A imagem que o Instrutor fitness difunde aos indivíduos participantes desta área, será um factor a ter em conta neste estudo. Será importante perceber como o instrutor se auto percebe, a imagem que tem de si mesmo e imagem que os outros têm dele, será essa imagem um agente importante para cativar um maior número de indivíduos?

A prática regular de exercícios ou desporto, está moderadamente associado a uma melhor percepção pessoal física (Fox & Corbin, 1989; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992). Nesse ponto de vista, a preocupação que os instrutores têm em trabalhar o seu corpo e o seu domínio físico é justificável.

A melhoria pessoal é baseada na premissa de que as pessoas fazem coisas de forma a alcançar sentimentos positivos de competência e de estima. (*Biddle 1997*).

Com a elaboração deste estudo assume-se importante conhecer o modo como os Instrutores de fitness se auto percebem e de que forma o auto – conceito, a auto – estima e a imagem corporal, contribuem para a construção da identidade pessoal e social do indivíduo. Será ainda importante saber até que ponto, os Instrutores das variadas modalidades de fitness se diferenciam entre si nas diversas forma de avaliar o “Eu” – auto – percepções, pretendemos então analisar o Auto – conceito físico, a Auto – estima, Imagem Corporal e Ansiedade Físico social em instrutores e alunos de fitness.

1.1. Importância do Estudo

O Impacto do exercício no bem-estar mental é uma questão antiga que se tornou mais claramente definida a partir dos anos oitenta. No entanto, o interesse da contribuição do exercício, quer na promoção do bem – estar psicológico, quer prevenção e tratamento de doenças e desordens mentais, tem sido crescentes e cada vez mais efectivo (Fox, 2000; Lawlor & Hopker, 2001; Taylor, 2000), adquirindo um interesse adicional a partir do momento em que a Auto – estima e os componentes do auto – conceito físico tem sido progressivamente valorizados em programas de saúde comunitária, bem como em contextos de natureza clínica e educacional, como importantes indicadores de saúde.

Apesar de parecer consensual associar à prática regular de actividade física diversos benefícios de natureza psicológica (Cruz. J.F., Machado, P.P., & Mota, M.P. 1996), a investigação no domínio das auto – percepções físicas pode considerar-se ainda como insuficiente (Fox, K. (Ed.) 1997).

Até há relativamente pouco tempo, uma das principais limitações ao desenvolvimento da investigação neste domínio 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 que têm vindo a revelar-se como fiáveis e válidos para esse fim, contribuindo, desse modo, para o desenvolvimento do conhecimento neste domínio (Fox, K. R. & Corbin, C B. 1989).

Parece evidente que a forma como o instrutor se vê, a forma como se auto – percepção e a forma como os outros os vêem têm um papel fundamental, afectando o relacionamento que se estabelece entre o instrutor e o aluno

A questão de como esse mecanismo se processa e até que ponto essas percepções afectam o instrutor continua a não ter resposta. A tentativa de saber o modo como as auto – percepções afectam os instrutores de fitness torna-se a chave deste trabalho.

1.2 Definição de Objectivos

O objectivo deste estudo, será procurar definir o perfil ideal do instrutor moderno analisando os conceitos de auto – estima, auto – percepções, imagem corporal e Ansiedade Físico social. Iremos também procurar diferenciar os participantes em actividades Fitness nos Conceitos acima referidos.

Um dos objectivos deste estudo será tentar perceber se a percepção que o instrutor tem de si varia de modalidade para modalidade, a imagem corporal de um instrutor de Hip Hop será diferente da imagem de um instrutor de Hidroginástica? A participação em desportos e exercícios está fracamente associado com o auto estima global, mas esta relação é inconsistente e provavelmente está dependente da população, do ambiente e das características individuais (Fox & Corbin, 1989; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992).

Ao longo do estudo, procuraremos também, analisar as seguintes questões.

- a) Até que ponto o perfil do instrutor influencia os alunos
- b) Que preponderâncias têm a auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal num instrutor.
- c) Que preponderâncias têm a auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal nos instrutores de diferentes Índices de IMC.
- d) Que preponderâncias têm os diferentes Intervalos de Idades dos Instrutores de Fitness na auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal dos mesmos.

- e) Que preponderâncias têm os diferentes Estados Cívicos dos Instrutores de Fitness na auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal dos mesmos.
- f) Que preponderâncias têm a auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal dos alunos com diferentes Índices de IMC.
- g) Que preponderâncias têm os diferentes Intervalos de Idades dos participantes de Fitness na auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal dos mesmos.
- h) Que preponderâncias têm os diferentes Estados Cívicos participantes de Fitness na auto – estima, ansiedade física social, auto – percepções e imagem corporal dos mesmos.

1.3 Definição de Hipóteses

Em Função dos objectivos enunciados podemos definir as seguintes hipóteses:

H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto Estima, em função da variável instrutor/aluno.

H2 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto percepções no domínio físico, em função do variável instrutor/aluno.

H3 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico social, em função da variável instrutor/aluno.

H4 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável instrutor/aluno.

H5 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto Estima, em função da variável estado civil.

H6 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto percepções no domínio físico, em função da variável estado civil.

H7 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico social, em função da variável estado civil.

H8 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável estado civil.

H9 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto Estima, em função da variável grupo etário.

H10 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto percepções no domínio físico, em função da variável grupo etário.

H11 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico social, em função da variável grupo etário.

H12 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável grupo etário.

H13 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Auto Estima, em função da variável escala IMC.

H14 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas às Auto percepções no domínio físico, em função da variável escala IMC.

H15 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Ansiedade Físico social, em função da variável escala IMC.

H16 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Imagem Corporal, em função da variável escala IMC.

1.4 Estrutura Do Trabalho

O presente estudo de investigação encontra-se ao longo de VII capítulos.

O capítulo I refere-se à Introdução, onde é considerado o estado actual do problema e a pertinência deste estudo, bem como são apresentados os objectivos e hipóteses consideradas na presente investigação. O capítulo II destina-se à Revisão da Literatura, o qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura existente relacionada com o nosso estudo, enquanto que o capítulo III é referente à Metodologia, onde realizamos a caracterização da amostra, dos instrumentos utilizados, a definição das variáveis independentes e dependentes, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados recolhidos.

No que se refere ao capítulo IV, este diz respeito à Apresentação dos Resultados, através da análise estatística descritiva e inferencial. Já o capítulo V compreende a Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos com os resultados referenciados na revisão de literatura. O capítulo VI sintetiza as principais conclusões de estudo, bem como indica algumas limitações na concretização deste e sugere recomendações para futuras investigações na área do nosso estudo. Por último, o capítulo VII apresenta a ordenação alfabética das Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo.

Capítulo II – Revisão de Literatura

2. Breve História do Auto Conceito

A necessidade de delinear e estabelecer uma identidade única e individualizada, com a qual a pessoa se sinta bem, tomou-se a característica fulcral da existência humana. De tal forma que, o modo como as pessoas se vêem e o seu lugar no mundo – as suas auto – percepções – são fundamentais para a explicação do seu comportamento.

Do ponto de vista histórico, a definição do auto – conceito, dada a sua dimensão abstracta e importância para o desenvolvimento humano, tomou-se complexa para alguns autores. Inicialmente investigado por filósofos, teólogos ou outros profissionais não ligados à psicologia, o "Eu" era regularmente associado a termos metafísicos como "alma" e "espírito" ou como "algo não físico num corpo físico" (Burns, 1986). Não obstante a perspectiva especulativa e não científica destas primeiras definições do termo, elas revelaram-se de extrema importância por distinguirem entre sujeito e objecto, tomando-se o ponto de partida para novas formas de descrever o "Eu": O homem é espírito e corpo, ou realiza o espírito no corpo, ou é um corpo espiritualizado" (Virgílio Ferreira, 1973).

Embora, apenas já no século: XX tenha assumido uma crescente importância, o auto – conceito encontra as suas origens ao longo dos anos. Na obra, "The Principles of Psychology", onde Williams James (1950, cit.in: Vaz Serra, 1986), dedicando um capítulo ao estudo pormenorizado do "Eu", faz imergir o interesse dos investigadores sobre problemática do Auto conceito.

Desde o mais longínquo trabalho de James (1892) e mais recentemente de Epstein (1973), Markus e Wurf (1987) e Harter (1996), tem vindo a ser aceite que o "Eu" não é apenas uma entidade singular estática mas um sistema dinâmico de trabalho.

O "Eu" enquanto sujeito tem capacidade de liderar uma larga cooperação que tem como função administrar as propriedades, mais valias e estruturas do "Eu" objecto (Fox & Carless, 2003).

O Auto conceito sofreu mais tarde as influências das Teorias Behavioristas, que marcaram de forma definitiva a evolução do conceito, tentando para além de identificar o fenómeno, compreender o processo e forma de interacção entre o Auto conceito e os comportamentos. Com o contributo da teoria Behaviorista passou a ser possível o

estudo de alguns aspectos do Auto conceito global, incluindo a Auto estima que passou a ser definida como a dimensão do Auto conceito na qual o indivíduo possuía sentimentos negativos e positivos acerca de algumas características de si próprio. Também devido à Teoria Behaviorista o Auto conceito adquiriu características de natureza experimental e sistemática, tornando igualmente possível a colocação e testagem de hipóteses.

2.1 Auto conceito versus Auto estima

Muito tem sido escrito sobre a percepção própria do "Eu" dentro de disciplinas como a psicologia, a sociologia ou a filosofia. Este facto, ao qual se acresce o confronto terminológico entre duas línguas europeias como o Inglês e o Francês, tem resultado numa confusão de significados que se constata numa sobreposição de diferentes conceitos (Wylie, 1974 e 1979; Shavelson et al., 1976, Zaichowsky et al., 1980; Gallahue, 1989; Faria & Fontaine, 1990).

A distinção entre os dois elementos do "Eu" (James, 1892) pode, de alguma forma, ajudar na distinção entre os termos Auto conceito e Auto estima, que são regularmente utilizados indiscriminadamente na literatura. O Auto conceito é visto como uma auto descrição das habilidades, actividades, qualidades, traços, filosofias pessoais, valores, moral e papéis assumidos pelo "Eu". Murphy (1947, p.996) descreve o Auto conceito como "o indivíduo conhecido pelo indivíduo", isto é, um perfil auto descritivo baseada na multiplicidade de funções e papéis que consideramos fazerem parte de nós. Por seu lado Gecas (1982) salienta a importância de referenciar os conteúdos do Auto conceito, nos quais estão abrangidas as "identidades" do indivíduo, as dimensões "avaliativas" e "emocionais" correspondentes ao que é usualmente designado por Auto estima definindo-o como "um conceito que o indivíduo faz de si próprio enquanto ser físico, social e moral.

No que se refere ao termo identidade, Fox (1997, pp. xiii) na sua obra de *Physical Self* delimita-o da seguinte forma: "é a integração de crenças, valores, Auto percepções e comportamentos dentro de um consistente, coerente e reconhecível repertório individual. É mais do que uma auto – descrição, está mais próximo de uma auto – teoria. Este termo é usado frequentemente na literatura sociológica, com alguns autores a considerarem que o indivíduo pode ter identidades separadas em diferentes

domínios da vida."

Embora a terminologia tenha sido frequentemente baralhada parece finalmente surgir algum consenso entre a literatura na área da psicologia. Auto estima é geralmente visto como um constructo global de avaliação relativamente estável e que reflecte o grau no qual o indivíduo se sente positivo consigo mesmo. Campbell (1984) definiu-o como consciência de bom possuída pelo "Eu".

Nos últimos anos, concepções científicas sobre Auto estima modificaram-se profundamente (Fox, 1997). Inicialmente a Auto estima foi concebida como um conceito geral e unidimensional (Coopersmith, 1967; Marx & Winne, 1978; Piers, 1964). Recentemente a Auto estima é vista como um agregado de distintas auto-avaliações relativas a domínios específicos. Weiss (1987) considera que a Auto estima "representa o comportamento efectivo e de avaliação do Auto conceito próprio: refere-se aos juízos e sentimentos qualitativos ligados às descrições que cada um se atribui".

Desde o tempo de James, a Auto estima tem vindo a tornar-se um bom indicador de bem-estar do sistema "Eu". Não é surpreendente que a Auto estima tenha sido considerada um factor determinante para o bem-estar psicológico, por Fox (1999), pois surge frequentemente ligada a aspectos que a tornam importante para a saúde mental:

É considerada como um indicador chave de estabilidade emocional e de ajustamentos às exigências da vida (Sonstroem, 1997).

Está fortemente ligada ao bem estar-subjectivo e à felicidade (Diener, 1984) Valores altos de Auto estima estão normalmente associados a uma série de características positivas como a independência, liderança, adaptabilidade e resistência ao stress (Wylie, 1989).

Valores baixos de Auto estima associam-se frequentemente a doença mental e desordens como depressão, ansiedade e fobias (Baumeister, 1993).

Factor indicador quer de adequação com a vida em geral (Brown, 1987), quer com satisfação pessoal e bem-estar (Diener 1984).

Para Vaz Serra (1986) esta "consiste no processo avaliativo que o indivíduo estabelece acerca das suas qualidades e desempenhos. A Auto estima está relacionada com a parte afectiva do Auto conceito, em que a pessoa faz julgamentos de si própria, em que liga sentimentos de bom e de mau aos diferentes dados da sua própria identidade. É indiscutivelmente a faceta mais importante do Auto conceito"

Por outro lado, para Weinberg e Gould (2001) o Auto conceito incorpora todos os aspectos do que pensamos que somos: ele é central na vida consciente, o que faz com que muitos o considerem a medida mais importante como indicador do bem estar psicológico.

Muitos foram os autores que avançaram com a sua própria definição. Todos, de cada vez mais a afirmarem devido e necessidade de nos sentirmos bem connosco próprios que urge numa sociedade moderna.

2.2 Auto estima (Self-esteem)

Auto estima elevado encontra-se associado a: estabilidade emocional e ajustes às exigências da vida (Sonstroem, 1997); bem-estar, felicidade, satisfação, recuperação do stress (Diener & Diener, 1984; Wylie, 1989); comportamentos saudáveis. Por outro lado, auto estima baixo está relacionado com doença mental e psicopatologias, como: depressão e ansiedade (Baumeister, 1993) e, desordens alimentares (Polivy & Herman, 2002).

Indivíduos como baixo auto estima parecem ser descritos como: neutros, em vez de, negativos, em termos de auto estima, aquando da confirmação de aspectos positivos e negação de aspectos negativos, acerca deles próprios (Baumeister, 1993); têm uma visão menos clara do auto conceito e ao auto conhecimento muito menos definido (Campbell, 1995; Campbell al de et., 1996); eles têm menos e simples elementos ligados ao auto conceito deles próprios, resultando menos oportunidades para a auto afirmação aquando de ameaça, têm maiores discrepâncias em compreender competências e aperceber-se da importância ligada aos domínios dessa questão (Harter, 1990); e, o apoio social é condicionante para as suas relações (Harter, 1993, 1996, 1999). Consequentemente, o uso, ou falta de, estratégias pessoais parecem ser vitais para uma compreensão de níveis baixos de auto estima. Segundo os trabalhos de Harter (2000), existem três estratégias principais do “Eu” para controlar a informação e manter um estado saudável: auto valorização (procurando feedbacks positivos ou de auto

valorização); verificação pessoal (procurando feedbacks positivos ou de auto verificação); e finalmente estratégias pessoais tais como “*self-handicapping*”.

Hattie (2000), baseado nos trabalhos de James, atribuiu importância aos vários domínios do auto conceito para a auto estima, sugerindo, no entanto, que a auto estima é menos do que uma função das nossas exigências, que uma função do nosso sucesso. Harter (1985, 1986) referiu a relevância de agregar importância (saliência) e força do domínio no qual o indivíduo auto avaliará e encontrará apoio empírico no trabalho.

A teoria elucidada por Hattie e Harter sustentam que em domínios julgados altamente importante pelo indivíduo, o auto conceito geral será afectado por percepções de competência, considerando que a auto avaliação em domínios interpretados como não tendo importância, terá pequeno impacto no auto conceito geral.

Um indivíduo pode descurar a importância de alguns domínios que considere de competência baixo, protegendo a auto estima, reduzindo o impacto negativo de uma possível discrepância de competência/importância. Alguns domínios, porém, são mais difíceis de descurar, devido ao fato que eles constituírem características altamente avaliadas por outro, como, os pais, ou até mesmo a classe social. Como consequência, estes domínios são mais poderosos e mais predicáveis do esforço pessoal e auto-estima global.

Sustentando-nos no trabalho de James e Harter, Crocker e o modelo de Wolfe das contingências do esforço pessoal na noção que a visão de uma pessoa do seu valor depende do seu sucesso ou fracasso tendo em conta a certos domínios altamente avaliados ou categorizados (contingências) do “Eu”, no qual o indivíduo aposta a auto estima de ele/ela. As erudições básicas do modelo são que as pessoas diferem nessas contingências nas quais eles fundam a sua auto estima, e que podem ser entendidos por estados de auto estima em termos de contingências do esforço pessoal

O modelo prediz que algumas contingências serão associadas a uma baixo auto estima, porque é mais difícil achar apoio consistente e satisfação por eles no ambiente (Crocker & Wolfe, 2001).

2.3. Modelos de interpretação estrutural do auto conceito

Nas ciências psicossociais modelos teóricos, medidas, pesquisa empírica e prática estão irremediavelmente interligados. A Auto estima, como parte dessa ciência que tem consistentemente ocupado uma posição central na explicação do comportamento Humano (Corbin & Fox, 1989) tem, ao longo dos anos, estimulado volumes de pesquisa (Bums, 1986; Byrne, 1984; Harter, 1983; Marsh & Shavelson, 1985; Robinson & Shaver, 1973; Wells & Marwell, 1976; Wylie, 1974, 1979).

Marsh e Hattie, descreveram em 1996, os diversos modelos estruturais do "Eu" apresentados até ai e que, derivando em grande parte da correspondência analógica aos modelos de inteligência, se baseavam numa perspectiva multidimensional (Rosenborg, 1965) evoluindo mais tarde até um modelo de carácter multidimensional e hierárquico (Shavelson, Hunber & Stanton, 1976).

Assim, durante muitos anos, a Auto estima foi considerado um constructo unidimensional o qual era avaliado por inventários (e.g., Coopersmith, 1976; Piers, 1969, cit in Fox & Corbin, 1989) que simplesmente generalizavam as respostas verdadeiras e falsas, tendo em conta a adequação do "Eu" a uma grande variedade de situações quotidianas. Nestes inventários, a cada uma das respostas era atribuído o mesmo valor, sendo o resultado final analisado com base em si próprio, não tendo em conta diferentes pesos e relações entre a complexidade de elementos que influenciam o "Eu" considerado. Este resultado total era interpretado como revelador do nível individual de Auto estima.

Este modelo unidimensional, reminiscente do modelo da inteligência de dois factores de Spearman, cit, in: Fox, 1997 e inicialmente aceite, sugeria que existia apenas um factor geral de Auto conceito e esse factor dominava os factores mais específicos. Coopermith (1967) e Marx & Winne (1978) (cit. in: Marsh, 1997), argumentavam que as várias facetas do Auto conceito eram tão fortemente dominadas por um factor geral que os factores que o constituíam, quando separados, não podiam ser devidamente diferenciados.

Compreende-se então que a maioria dos estudos efectuados sobre esta perspectiva eram limitados e se preocupavam em relacionar o Auto conceito com outros constructos e não com aspectos do próprio constructo, não contemplando o facto de cada indivíduo poder ter sentimentos distintos sobre si próprio relativamente a

diferentes aspectos da vida.

Esta problemática tem reflectido grandes problemas no seu suporte de tal forma que tem sido fortemente criticada (Harter, 1983; Rosenberg, 1979; Wylie, 1979 cit. in Fox & Corbin, 1989) porque tem resultado na criação de instrumentos de validade questionáveis, com fraca fundamentação teórica, limitando o valor da investigação no campo da compreensão da estrutura da Auto estima e dos mecanismos envolvidos na sua alteração.

Esta perspectiva unidimensional vigorou durante décadas provocando que a compreensão sobre a estrutura do constructo Auto conceito permanecesse imóvel ou com lenta progressão durante um longo período de tempo. Questões de natureza metodológica e insuficiente fundamentação teórica, bem como a utilização de instrumentos de medida ambíguos, justificam amplamente a difícil ultrapassagem desta visão retrógrada (Harter, 1983; Sonstroem, 1984; Wylie, 1974 e 1979) cit. in Fox & Corbin 1989.

De acordo com os autores Fox e Corbin (1989), o maior desenvolvimento que a teoria da Auto estima viveu foi, sem margem para dúvidas, a ampla anuência da sua multidimensionalidade. Para que esta ampla aceitação, hoje verificada, se tornasse realidade muito contribuíram os trabalhos realizados por Harter (1985 a); Marsh, et al. (1984), os quais demonstraram de uma forma persuasiva que, desde os 7-8 anos de idade, as crianças tornam-se cada vez mais capazes de se julgar a elas próprias, de forma diferenciada e de acordo com os diferentes domínios envolvidos nesse julgamento. Assim, o Auto conceito não é a soma de todas as partes mas o resultado de uma estrutura multifacetada (Sherrill, 1997).

Estudos realizados segundo esta nova perspectiva contemplam a criação de Instrumentos com sub – escalas separadas, as quais permitem avaliar a percepção nas suas diferentes dimensões, em complemento ao Auto conceito global ou unidimensional, o que por sua vez possibilita a afirmação de uma estrutura do "Eu" existente, que se toma progressivamente diferenciada com a maturidade intelectual.

Do reconhecimento que as Auto percepções podem variar muito consoante o contexto ambiental, surge através de Harter e colegas (1988) o desenvolvimento de perfis de Auto percepções separados para crianças, adolescentes, estudantes e adultos.

Do mesmo modo, Marsh e Shavelson, (1985) (cit in: Sherril, 1998) produziram questionários de auto descrição para pré – adolescentes e adultos jovens. Estes perfis compreenderam várias sub escalas, cada uma capaz de assumir a Auto – percepção

como um domínio específico tal como o físico, o académico ou o social.

A inferência do interaccionismo na teoria da Auto – estima produziu um quadro muito mais rico de componentes desse mesmo constructo e proporcionou a existência de um mapa informativo muito mais completo para se delinear as alterações dessa como representando os efeitos combinados de percepções de um nível inferior da hierarquia numa séria de sub domínios de maior especificidade, isto é, à característica. Por outro lado, este interaccionismo veio encorajar a especulação relativa à organização estrutural dos elementos da Auto – estima.

Shavelson, Hubner, e Stanton (1976) (cit. in: Marsh, Byrne & Shavelson, 1988) formalizaram um constructo hierárquico do Auto - conceito, baseado num modelo multifacetado. Estes autores fundamentaram o seu modelo, em parte, em paradigmas de habilidades conceptualmente similares onde cada domínio é hipoteticamente considerado medida que se desce em termos hierárquicos as percepções tomam-se cada vez mais fraccionadas e específicas (cito in: Marsh, Byrne & Shavelson, 1988). Outras pesquisas (Marsh et al., 1986) suportaram a estrutura multifacetada do Auto – conceito e demonstraram que este não pode ser adequadamente entendido se a sua multidimensionalidade for ignorada (Marsh, 1986).

Para melhor compreendermos a organização deste modelo teremos de analisar a definição conceptual que lhe serve de suporte. Segundo Shavelson et al (1976) " o Auto – conceito não é mais do que a Auto – percepção que cada um faz do envolvimento que o rodeia, com base nas suas experiências e interpretações. O Auto – conceito não constitui uma entidade no interior do indivíduo, mas sim um constructo hipotético que é potencialmente útil na explicação e predição do modo como o indivíduo age. Estas Auto – percepções influenciam o modo como cada indivíduo age e por sua vez, o modo como o indivíduo age vai igualmente influenciar as suas Auto – percepções".

Para além dos aspectos salientados na definição operacional proposta por o autor, este considera que o Auto – conceito tem determinadas características que na sua opinião são fundamentais para uma definição mais precisa: (1) organizado e estruturado; (2) multidimensional; (3) hierárquico, (4) estável, (5) desenvolvimentista; (6) avaliativo e descritivo e (7) diferenciável.

No que se refere ao aspecto organizado e estruturado do Auto – conceito, de acordo com estes autores, os indivíduos ao receberem informação acerca de si próprios, vão estabelecer uma categoria que se reflecte nas diferentes facetas, tornado o Auto - conceito multifacetado ou multidimensional. Deste modo, o indivíduo vai

compartimentando as diferentes e complexas experiências que vai vivenciando, tornando-as mais simples e integradas.

O Auto – conceito, como constructo multidimensional e hierárquico, é entendido com a globalidade de percepções que cada indivíduo tem acerca de si próprio. Estas encontram-se estruturadas em pirâmide, estando na base as percepções de comportamentos específicos, no meio de deduções relativas ao Auto – conceito e no topo a percepção global de si próprio. As percepções e avaliações de situações específicas permitem influências que se vão especificamente organizando, daí falar-se em Auto – conceito hierarquizado. Por outro lado, a sua estrutura foi empiricamente testada (Fleming & Courtney, 1984; Fleming & Watts, 1980; Marsh & Shavelson, 1985) e foram obtidos resultados bastante fortes no sentido de apoiar a sua dimensionalidade.

Quanto ao Auto – conceito é encarado na sua globalidade, a estabilidade que se observa no topo da hierarquia vai gradualmente diminuindo à medida que as suas facetas se tornam mais diferenciadas, mais específicas de uma determinada situação (Shavelson et al. 1976). Estudos realizados por Marsh et al. (1983), sobre as alterações do Auto - conceito em pré - adolescentes, verificaram que é possível existirem grandes alterações num faceta particular do Auto - conceito, sem que o Auto - conceito geral se modifique. Num sentido amplo, o Auto – conceito geral apresenta-se como estável, diminuindo essa estabilidade à medida que se vai descendo na hierarquia.

Relativamente ao aspecto desenvolvimentista do Auto – conceito, Marsh e Shavelson (1985) consideram que este se torna cada vez mais específico e diferenciado à medida que a idade avança. O aumento progressivo de interações sociais é importante na formação do "Eu" de um indivíduo.

O aspecto avaliativo e descritivo do Auto – conceito permite que o indivíduo se auto avalie, o que lhe possibilita a realização de uma retrospectiva dos seus comportamentos face a uma determinada situação, averiguando quais são os mais adequados e daí retirar informação que lhe seja Útil em novas situações. Um último Auto – conceito pode facilmente diferenciar-se de outras variáveis permitindo compará-las entre si de forma a averiguar possíveis relações.

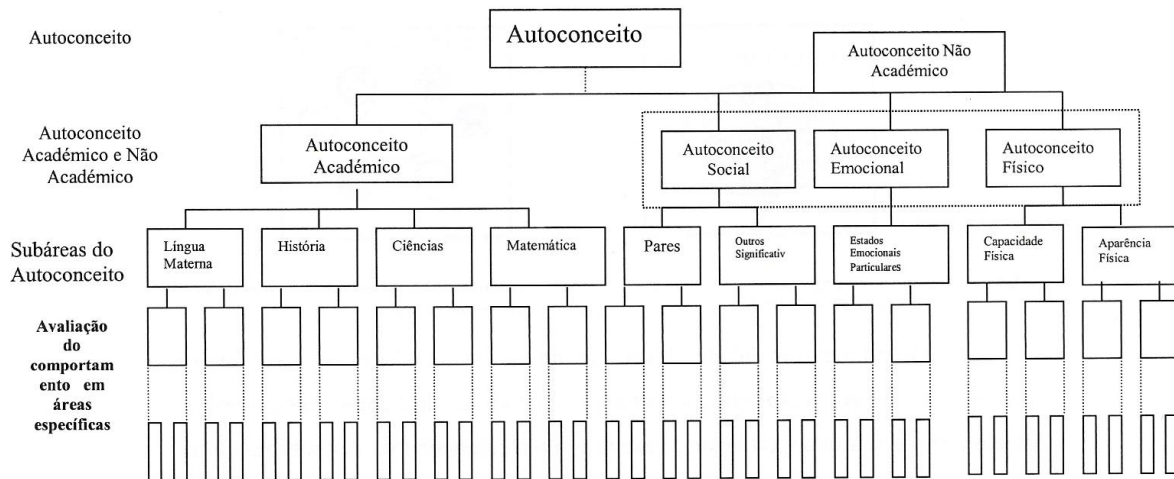


Figura 1 – Constructo hierárquico do Auto conceito (Shevelson, Hubner, & Stanton, (1976)

No que diz respeito ao modelo propriamente dito, Shavelson, Hubner e Stanton (1976) apresentou uma representação possível para este modelo hierárquico (ver figura 1), no qual, o Auto – conceito geral surgia no topo e apresentava-se dividido em Auto – conceito acadêmico e Auto - conceito não acadêmico, logo no nível hierárquico seguinte. Por sua vez o Auto – conceito acadêmico era dividido em Auto – conceitos particulares de cada uma das áreas disciplinares (ex: matemática, inglês, etc). Por outro lado, o Auto – conceito não acadêmico era dividido em três áreas: o Auto - conceito social, Auto - conceito emocional e Auto - conceito físico. Outros níveis de divisão foram hipoteticamente previstos para cada um destes Auto – conceitos específicos, de modo a que na base do modelo hierárquico se encontrassem Auto – conceitos muito específicos e altamente relacionados com o comportamento do indivíduo.

Para testar este modelo de Shavelson et al. (1976), Marsh e Shavelson (1985), usaram respostas ao *Self Description Questionnaire* (SDQ), porém, a hierarquia provou ser mais complicada do que inicialmente foi antecipada. Isto conduziu a uma revisão do modelo, que foi também testado empiricamente (Fleming & Courtney, 1984; Fleming & Watts, 1980; Marsh & Shavelson, 1985), e que resultou posteriormente num forte apoio para a validação da multidimensionalidade do Auto - conceito.

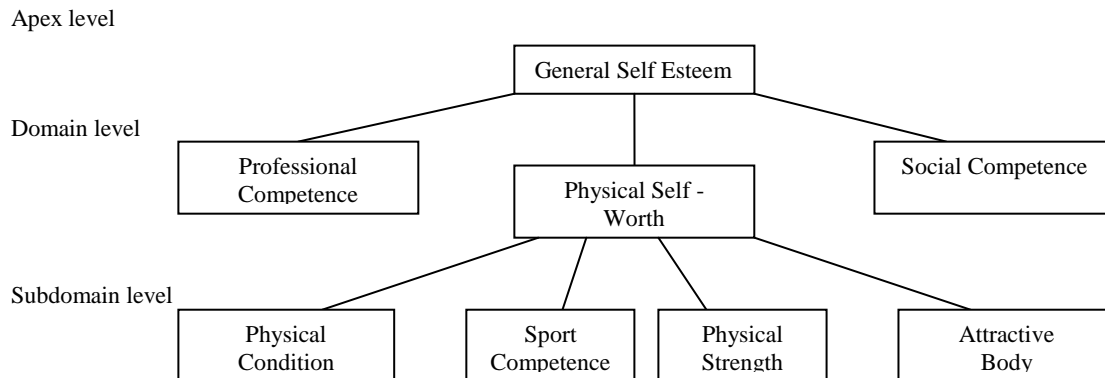
Após a realização de vários estudos com o objectivo de testar a estrutura deste modelo e a sua multidimensionalidade verificou-se que o Auto – conceito geral,

localizado no topo e o Auto – conceito acadêmico, localizado a um nível intermédio, apesar de correlacionados entre si apresentavam cada um deles facetas separadas do Auto - conceito (Bryne, 1986; Shavelson & Bolus, 1982). Estas facetas constituíam Auto – conceitos mais específicos, relacionados com a matemática com o inglês ou com as ciências e eram igualmente interpretados como distintos, embora correlacionados entre si e correlacionados com o Auto – conceito acadêmico (Shavelson & Bolus, 1982).

Segundo Marsh e Q'Neill e Marsh et al. (1984), existe uma forte e progressiva independência entre as facetas específicas do Auto - conceito e a idade, em especial durante os anos do ensino secundário. De acordo com estudos realizados por Marsh, Parker e Smith (1983); Marsh, Relich e Smith (1983) e Marsh et al. (1983), a estrutura hierárquica do Auto - conceito toma-se cada vez mais fraca à medida que a idade do indivíduo aumenta. Para indivíduos que se encontram no final da adolescência, a organização hierárquica era menos evidente, em comparação com os indivíduos em pré – adolescência, devido à independência crescente das diferentes facetas específicas do Auto - conceito, em função de diferentes aspectos da vida do indivíduo.

Este modelo foi enriquecido com a introdução de outras concepções hierárquicas (Fox & Corbin, 1989), ver Figura 2, através da introdução da importância de hipóteses percebidas, propondo que a influência de uma dada componente do modelo está relacionada com a sua importância subjectiva. Essa importância subjectiva pode ser entendida como um filtro que modula o respectivo peso da componente dum nível.

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



Estes são, portanto, modelos hierárquicos essencialmente considerados como sistemas dinâmicos, que revelam uma nova perspectiva de Auto – estima. Quanto ao comportamento desses sistemas para Fox (1997) é esperado que o cume deste modelo exiba mais estabilidade, e os níveis relativos aos sub domínios, mais variabilidade. Outra hipótese, considerando o comportamento de uma componente após uma pequena perturbação devido a um determinado evento na vida: é que se espera que esta componente regresse ao seu valor inicial, após um processo designado "tempo de relaxação" que constitui outra medida de estabilidade daquele que exerce atracção (Kelso, Ding & Schoner, 1993).

Outro grupo de hipóteses (Ninot, Fortes & Deliginiers, 2000) refere-se às relações entre as diferentes componentes do modelo hierárquico já que se esperava que uma perturbação num dado nível do modelo afecte os outros níveis ou componentes. Este modelo revelou ser bastante atractivo porque infere um caminho pelo qual a interacção regular com diferentes aspectos da vida poderá modificar os aspectos mais globais e duradouros elementos da Auto – estima e Auto – conceito, uma vez que a satisfação verificada em comportamentos específicos são capazes de canalizar alterações no sentido ascendente, de modo a produzir mudanças duradouras em determinados aspectos da Auto – estima (Ferreira, 1997).

2.4. O Auto conceito Físico

O Auto – conceito físico, ou a forma como o indivíduo percepção os seus atributos físicos e as suas capacidades tem vindo, de forma consistente, a afirmar-se como uma componente fundamental na identidade e na Auto - estima, particularmente em culturas que atribuem grande importância ao orgulho e aspecto física. Através de estudo realizados por Marsh (1988, 1990 a, 1990 b) e por Byrne e Shavelson (1998), pudemos verificar a existência de uma componente física do Auto - conceito

Marsh (1998) refere que o "Eu" físico é composto por vários aspectos do âmbito da aparência e da competência física. Harter (1996, cito in: Carless & Fox, 2003) enfatizou que o Auto – conceito Físico é mais que um domínio do "Eu", tornando-se no "Eu" público porque age como a face visível e audível entre nós próprios e o mundo. A forma, o tamanho e as proporções do nosso corpo, os modos, estilo e habilidades físicas são a projecção social da nossa personalidade, sexualidade, confiança e orgulho.

Apesar de fazer parte do Auto – conceito não académico, esta faceta diferenciava-se de algumas componentes e, por outro lado, mostrava-se consistentemente relacionada com as outras duas facetas do Auto – conceito não académico: o Auto – conceito de capacidade física, preponderante nas percepções relativas aos vários sub domínios mais específicos, como a capacidade física e o Auto – conceito de aparência física, na qual está incluída a imagem corporal e que engloba as percepções relativas à imagem global que cada indivíduo tem acerca de si. Cada uma destas facetas é influenciada quer pela idade, quer pela maturidade cognitiva do indivíduo, tornando-as progressivamente diferenciadas. Assim, poderemos admitir a existência de uma componente física do Auto – conceito global e que, sofrendo alterações, pode influenciá-lo.

Marsh e Peart (1988) verificaram que a aptidão física estava substancialmente relacionada com o modelo relativo à capacidade física, modestamente relacionado com o Auto – conceito relativo à aparência física e não correlacionado com outras áreas do Auto – conceito. Os mesmos autores referiram-se ainda e em particular, às actividades aeróbias competitivas e cooperativas. Ambas conduziam a um aumento substancial da aptidão física, no entanto as actividades não competitivas conduziam a um aumento do Auto – conceito de capacidade física, enquanto as actividades competitivas conduziam a um declínio do Auto – conceito de capacidade física. Estes resultados são consistentes com resultados obtidos em estudos relativos ao Auto – conceito académico, tendo

aparentemente implicações importantes no sentido de produzirem efeitos a longo prazo em ambos os domínios.

Segundo Vaz e Serra (1986), o Auto – conceito físico pode ser definido como o conjunto de percepções e avaliações que o indivíduo pensa possuir na execução de tarefas motoras e da aparência física e aptidão física, sendo o *feedback* fornecido ao indivíduo sobre o Auto – conceito físico muito importante em determinadas idades, no sentido de poder criar medo de ser avaliado. Na perspectiva de Marsh (1994), as relações entre o Auto – conceito geral e os seus domínios específicos devem ser em função da importância que um indivíduo coloca em cada um dos domínios. O Auto – conceito geral e físico desenvolvem-se ao longo da história da cada indivíduo num processo contínuo de aprendizagem social

Williams (1983, cit. in: Sempere, 2000) procedeu a uma sistematização na qual, considerava que o Auto – conceito físico se dividia em três sub – componentes: o esquema corporal, o conhecimento corporal e a imagem corporal. Segundo esta perspectiva, os processos envolvidos no desenvolvimento do conhecimento do corpo dependem de processos sensório – motores iniciais, que se relaciona, com o desenvolvimento do esquema corporal e, são os pré requisitos para o desenvolvimento da imagem corporal predominantemente cognitiva. O conhecimento corporal pode constituir um elo de ligação entre os dois.

. O modo como nos sentimos com a nossa imagem pública pode determinar e reflectir como nos sentimos connosco próprios em geral, e este facto reflecte-se em elevadas associações entre os valores de Auto conceito Físico e de Auto estima Global ao longo da nossa vida (Fox, 1997). Aliás, para este autor, isto é amplamente explicado com avaliações da aparência física ou da imagem corporal mas também com competências físicas específicas, tais como a competência desportiva, o fitness percebido e a saúde mental. Um outro estudo citado por Fox (2000), indica que, o facto das auto percepções no domínio físico terem alcançado um papel tão importante, leva a considerar que tenham adquirido propriedades intrínsecas, por seu próprio direito, no bem-estar mental (Sonstroem & Potts, 1996).

2.5. Importância do exercício físico no desenvolvimento do auto conceito

O papel do exercício físico na redução do índice de mortalidade provocada por doenças de foro cardíaco é, hoje em dia, amplamente aceite. Lentamente, os profissionais da saúde e da medicina começam a interessar-me no potencial do exercício na prevenção e tratamento de desordens mentais como depressão e ansiedade, bem como no aumento dos níveis de bem-estar da população em geral.

São numerosos os estudos que têm procurado demonstrar a influência positiva das actividades desportivas na modificação do Auto conceito (Jackson & Marsh, 1986; Weiss, 1987; Fox, 1992; Sonstroem et al., 1992; Marsh, 1997). Outros vão mais além e apontam que os benefícios da actividade física não se verificam apenas a nível do auto conceito, mas também ao nível da Auto estima, da personalidade, da confiança, da imagem corporal, do ajustamento social induzido e em alterações do comportamento (Willis & Campbell, 1992; Kamal et al., 1995).

Segundo Mutrie (1997) o exercício físico tem mostrado produzir no corpo alterações funcionais e significantes a curto e a longo prazo. Para este autor existem muitas e variadas áreas no curso da vida, nas quais o exercício físico pode ter uma influência positiva no Auto – conceito Físico. Na sua opinião, os indivíduos submetidos a tratamento por condições médicas, que lidem com doenças crónicas, ou que passem por eventos reprodutivos ou pelo processo de envelhecimento, talvez beneficiem psicologicamente por envolver-se em programas de exercício físico regular.

Em 1986, Jackson e Marsh sugeriram que a participação em actividades desportivas de mulheres pode influenciar os tradicionais estereótipos sexuais, levando a mudanças no Auto conceito em áreas nas quais as mulheres têm normalmente níveis mais baixos. Segundo os mesmos autores e tendo em conta outro estudo os atletas revelariam níveis substancialmente mais altos do que os não atletas em certos domínios do Auto conceito, como sejam o sub domínio das habilidades físicas, e diferenças não significativas na aparência física.

Quanto às pesquisas na área das populações especiais e esperanças na ajuda a estes indivíduos, estas têm tentado comprovar o benefício de desportos competitivos e

exercícios aeróbio nestes (Monnazi, 1982, cito in Campbell, 1995). Assim, Kamal et al., (1995) revelaram nos seus estudos, que os atletas possuem uma Auto - estima/ Auto - conceito maior do que os não atletas, o mesmo se verificando quando comparados atletas inexperientes com atletas mais experientes em áreas onde o Auto - conceito está relacionado com as capacidades atléticas e com a imagem corporal. Para além deste estudo existem muitas outras condições crónicas, tais como, obesidade, hipertensão, cancro, epilepsia, entre outras, que já detêm algum suporte em termos de literatura, para o papel positivo do exercício físico no tratamento.

Campbell (1994) ao comparar atletas e não atletas (sem prática de actividade física regular), verificou que os atletas tinham resultados mais positivos em relação ao seu bem-estar psicológico, justificando esta percepção positiva devido à combinação de factores sociais, psicológicos e fisiológicos. Se por um lado o facto de ser praticante ou não de actividade física pode influenciar o Auto conceito de um indivíduo, também o nível e o rendimento desportivo o podem fazer.

A literatura existente é, no entanto, insuficiente para retirar conclusões definitivas e exige pesquisas mais controladas e em maior número para saber se o exercício e a prática da actividade física pode ou não trazer benefícios a nível psicológico e de que forma essa alteração se processa. Existem inclusive autores que consideram que as experiências desportivas podem por vezes, ter um efeito negativo no Auto conceito de um indivíduo.

Fox (2000) tenta, ainda assim, de um modo sumário sintetizar as ideias chave, resultantes da literatura até à data existente:

- A actividade física pode ser usada como um meio para promover a auto valorização física e outras importantes auto percepções no domínio físico, tais como imagem corporal. 78% dos estudos indicam significativas alterações;

- Em algumas situações verifica-se um aumento da Auto – estima, no entanto metade dos estudos não mostram alterações. Uma melhoria na Auto – estima não é claramente um resultado auferido directamente através de programas de actividade física, podendo mesmo assim acontecer com *algum* tipo de

- Exercício realizado e em *algumas* pessoas;

- Os efeitos positivos podem ser experienciados por todos os grupos etários, mas

existem alterações mais evidentes em crianças e adultos de média idade; Os efeitos positivos podem ser experienciados por indivíduos de ambos os géneros;

- Os efeitos são provavelmente maiores nos indivíduos com baixa Auto – estima; Vários tipos de exercício são efectivos em alterar as auto – percepções, mas existe um suporte mais evidente nos exercícios aeróbios e exercícios para perda de peso, aliás estes últimos indicando maior efectividade num curto termo.

Embora reduzida a literatura existente sugere que o aumento da Auto – estima é possível através do aumento da participação em actividades físicas mas estes efeitos são inconsistentes. Segundo Carless e Fox (2003) esta descoberta não deveria ser surpreendente, uma vez que a Auto – estima global baseia-se numa variedade de outros domínios do "Eu".

Se isto for substanciado completamente com mais pesquisas, então torna-se claro que as construções do Auto – conceito físico devem ser usadas como alvos centrais nos programas de exercício físico, pois parece ser tremendo o potencial da actividade física para alterar a forma como as pessoas se vêem a elas próprias. Carless e Fox (2003) acrescentam ainda que esta proposição pode generalizar-se para o contexto a alteração da Auto – estima global ou do bem-estar, mas dentro de certas circunstâncias e com certas pessoas.

Embora pareça evidente que o exercício produz alterações positivas na forma como as pessoas se vêem a elas próprias, a questão principal de qual o mecanismo responsável por essas alterações mantêm-se (Fox, 1997). Enquanto a resposta a esta pergunta não é encontrada, parecem existir evidências suficientes para incentivar os profissionais da área a promover o exercício como forma de alcançar valores mais positivos de auto percepção, particularmente naqueles que mais têm a ganhar com este ganho, ou seja, que têm à partida valores mais reduzidos.

Existe uma grande quantidade de efeitos positivos no desporto, exercício e actividade física no “Eu” (Buckworth & Dishman, 2002; Fox, 2000a). A auto-estima é um conceito frequentemente mencionado, quer no sentido de ser um mecanismo fundamental no efeito positivo geral de exercício na depressão e na ansiedade, como também, por ser um resultado altamente avaliado do exercício em si mesmo (Fox, 2000a). Duas perguntas parecem particularmente pertinentes: (1.^a) quais os efeitos do exercício na auto-estima? e (2.^a) quais serão então os mecanismos subjacentes da

relação requerida? Um dos primeiros modelos para unir o PSP e a auto-estima foi apresentado por Sonstroem (1978, 1997a).

A procura pela associação entre fitness e auto-estima resultou no Modelo Psicológico para Participação na Actividade Física (ver figura).

O modelo reivindica que a participação em actividade física aumenta a aparência física, provocando benefícios psicológicos, reflectidos nas mudanças positivas da auto-estima. O modelo defende que as pessoas tendem a assimilar/acomodar-se a comportamentos, de forma a manter a sua auto-estima.

De uma forma geral, a relação positiva entre desporto/exercício e imagem corporal Sonstroem (1984) está relacionada com o aumento dos níveis de auto-estima.

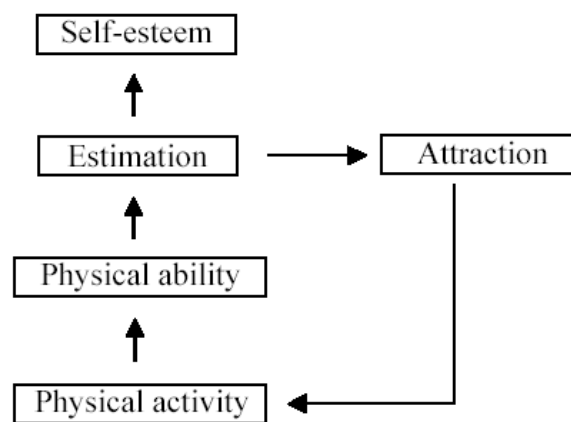


Figura 3 – O modelo psicológico para a participação da actividade física. Adaptado de Sonstroem (1978).

Mais tarde, Fox (2000b) administrou uma análise extensa de estudos em exercício e auto-estima (RCT`s – Randomised Control Trials). As conclusões principais deste estudo foram: (1.º) o exercício é uma valiosa ferramenta para aumentar e manter o auto-valor físico e a PSP; (2.º) embora havendo melhorias significativas, estudos demonstraram que estas não afectam a auto estima global; (3.º) mudanças na auto-estima não parecem ser consequências automáticas do exercício; (4.º) foram demonstrados efeitos positivos para todas as faixas etárias, com estes efeitos a serem mais visíveis em crianças e adolescentes; (5.º) foram mostrados efeitos positivos para ambos os sexos (Homens e Mulheres); (6.º) e, (7.º) os efeitos do exercício são maiores para indivíduos com baixo auto-estima.

Baseado em Shavelson et. al. (1976), Sonstroem e Morgan (1989) apresentaram um modelo para examinar os mecanismos de mudança da auto-estima através do exercício. O Modelo do Exercício e Auto-estima (*“Exercise and Self-Esteem Model”*),

explica especificamente como é o exercício/desporto se traduzem um aumento na auto-estima global. A chave deste modelo é a auto-eficácia, competência física, aceitação física e auto-estima geral. A auto-aficácia tem um papel importante neste modelo, pois refere-se à primeira ligação cognitiva entre a auto-construção psicológica e o comportamento actual (Sonstroem & Morgan, 1989). A competência física refere-se às percepções e avaliações do próprio corpo da pessoa e sua capacidade. A aceitação física refere-se à satisfação percebida dos sentimentos do indivíduo sobre as diferentes partes do seu corpo.

Mais tarde, Sonstroem, Harlow e Josephs (1994) ampliaram o Modelo do Exercício e Auto-estima, pela implementação das quatro variáveis (sub-domínios) do PSPP, a competência desportiva, condição desportiva, força desportiva e atractividade corporal, e um quinto, mais geral, denominado auto-valor físico (ver figura) – com a designação de "EXSEM".

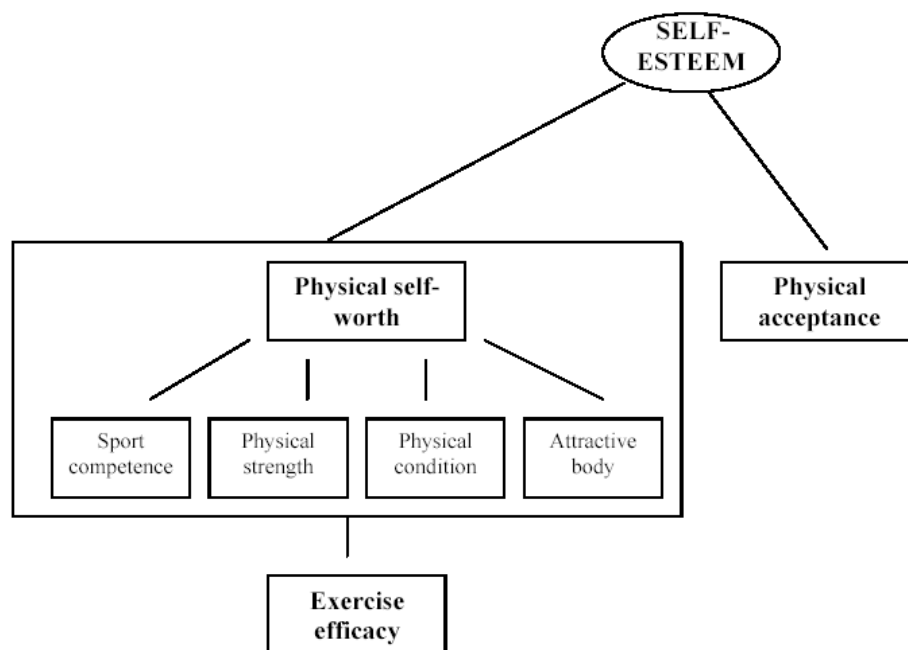


Figura 4 – O modelo “EXSEM” usando o PSPP. Adaptado de Sonstroem, Harlow & Josephs (1994).

Consequentemente, o conceito de unidimensional de competência física (modelo antigo) foi substituído pelo conceito multidimensional de competência física (Sonstroem, 1997a).

O estereótipo de atractividade física encontra-se amplamente reconhecido (Eagly et al., 1991; Langlois et al., 2000). Estudos demonstram que

as informações relativas aos hábitos de exercício dos indivíduos parece afectar as impressões que outros têm dele (Hodgins, 1992).

Quadro 1: Resumo de Definições de Auto conceito

Autor	Ano	Definições
Shavelson e Bolus	1982	“A percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das competências nos diversos domínios, percepção construída a partir das experiências do sujeito e das representações sociais dos outros significativos”.
Byrne	1984	“É a nossa percepção de nós próprios onde estão envolvidos as nossas atitudes, sensações e conhecimentos sobre as nossas habilidades, capacidades, aparência e aceitação social”.
Burns	1986	“Conjunto constituído por aquilo que podemos atingir, o que pensamos que os outros pensam de nós e aquilo que gostaríamos de ser”.
Vaz e Serra	1988	“Um fenómeno gradual que resulta da intervenção de diversas variáveis tais como: o modo como os outros observam o indivíduo, a forma como ele considera o seu desempenho em situações específicas, a comparação do seu comportamento com os dos pares e ainda os valores vinculados por grupos normativos”
Faria e Fontaine	1990	“Em termos gerais, a percepção que o sujeito tem de si próprio em termos específicos, o conjunto de atitudes, sentimentos e conhecimentos acerca das capacidades, competências, aparências e aceitabilidade social próprias. Estas percepções formam-se através da experiência, nos vários contextos da vida em que o sujeito se move, nomeadamente através dos reforços do meio e dos outros significativos”.
Sherril	1997	A autora subentende duas definições: <i>Tradicional:</i> O Auto conceito é o “guarda – chuva” para todas as convicções, sentimentos e intenções que um indivíduo guarda no “Eu”. <i>Actual:</i> É o conhecimento que o indivíduo tem sobre o “Eu”.
Marsh	1994	“É a percepção que a pessoa tem em relação a si própria”
Fox	2000	“É um constructo multidimensional de características, competências, atributos e papéis possuídos ou desempenhados
Carless e Fox	2003	Definem Auto conceito como a auto descrição das capacidades das actividades, das qualidades, das características, das filosofias pessoais, da moral e dos valores, e dos papéis adoptados pelo “Eu”.

2.6. Imagem corporal associado ao auto conceito de aparência física

É no Auto conceito físico, mais propriamente no Auto conceito de aparência física, que vamos encontrar a Imagem Corporal nas suas dimensões objectiva e subjectiva (estrutura e dimensões do corpo). Este é, no entanto, mais um constructo onde nos deparamos com uma vasta variedade de definições resultantes da investigação nas diversas áreas.

Para Cash (1990) a Imagem Corporal é um fenómeno multidimensional que tem sido definido de uma forma variável. É um constructo que tem recebido bastante atenção pelos investigadores. Bennett (1960) tentou definir operacionalmente Imagem Corporal concebendo-a como "o conjunto de fenómenos nomeados pelo indivíduo quando solicitado a descrever o seu próprio corpo, a responder sobre ele num questionário ou a desenhá-lo".

Segundo Colins (1981) a imagem corporal é encarada segundo um conceito mais dinâmico, ela é considerada como "uma representação mental ou uma constelação de representações do próprio corpo que mudam gradualmente ao longo da vida à medida que o corpo se desenvolve e modifica. A precisão da imagem depende da medida de ajustamento entre realidade e o ritmo de mudança corporal".

A Imagem Corporal como constructo multidimensional começou a ser aceite na década de 80, tendo Cash e Brown (1989) sugerido que a Imagem Corporal era "uma idealização multidimensional defendida pelas percepções e atitudes (afectivas, cognitivas e comportamentais) que o indivíduo tem em relação ao seu corpo". Para Taleporos e Macabe (2001), a Imagem Corporal é um constructo multidimensional pois abrange duas dimensões, a afectiva e a cognitiva, que por sua vez determinam a Auto estima Corporal, sendo esta a avaliação positiva ou negativa do corpo no seu todo (Mayer & Eisenberg, 1988 cito in: Taleporos & McCabe, 2001).

Segundo Bruchon-Schweitzer (1987), numa perspectiva psicológica, a Imagem Corporal é definida como um conceito que engloba percepções e representações para evocar o corpo e para o avaliar, mas não apenas como objecto dotado como sujeito, ou parte de nós mesmos, como também carregado de sentimentos múltiplos e contraditórios. A mesma autora resume o termo 'Imagem Corporal' como as "atitudes, sentimentos e experiências que o indivíduo acumulou no seu corpo, integradas numa

percepção global.

Fisher (1990) define a Imagem Corporal como "a experiência psicológica do nosso próprio corpo". Outra perspectiva é sugerida por Cash (1990) que a designa como "a vista de dentro", enquanto autores como McCrea, Summerfield, e Rosen (1982) defendem uma concepção mais genérica da Imagem Corporal, "a subjectiva avaliação do nosso próprio corpo e as atitudes e sentimentos associados". Fox (1997) refere ainda Auto imagem (Imagem Corporal) como uma representação mental que o indivíduo tem do seu corpo.

Pesquisas anteriores sobre Imagem Corporal estudaram a relação entre Imagem Corporal e Satisfação com partes individuais do seu corpo (Mahoney & Finch, 1976), a relação entre Imagem Corporal e desordens alimentares (Sunday et al., 1992; Lautenbacher, Kraehe & Krieg, 1997) e a relação entre variáveis físicas com Imagem Corporal (Cash, 1990). Indivíduos com desordens alimentares revelaram uma Imagem Corporal distorcida (Lautenbacher, et al., 1992) e uma Imagem Corporal positiva foi referenciada como mais preponderante na recuperação dessas desordens do que o ganho de peso em si.

Slade (1994, citado por Taleporos & McCabe, 2001) define imagem corporal como "uma representação mental da forma e tamanho do corpo influenciado por uma variedade de factores históricos, culturais e sociais, individuais e biológicos, que operam sobre diversas situações da vida. Também considera a Imagem Corporal como um constructo multidimensional, tal como Fisher (1990), compreendido entre uma dimensão cognitiva e uma dimensão afectiva que, por sua vez, determina a auto – estima Corporal. A auto – estima componente avaliativa do auto - conceito, está assim, em parte dependente da satisfação com a Imagem Corporal.

Vários estudos realizados por Baptista (1995) verificaram que os participantes em programas de actividade física, assim como as atletas de alta competição, possuem maior satisfação com a imagem Corporal em relação aos não praticantes. Contudo, as atletas de alta competição obtiveram resultados inferiores de satisfação com a Imagem Corporal comparativamente aos participantes de programas de actividade física. Este resultado poderá estar associado ao facto das atletas femininas permanecerem críticas relativamente ao seu corpo, apesar de se tomarem relativamente mais magras (Fox, 200).

Saliente-se que a Imagem Corporal, é apenas um dos muitos factores que contribuem para a variação do auto – conceito geral, através da sua estrutura hierárquica e que integra diversos aspectos cognitivos, que incluem a nossa percepção e representação corporal, as nossas experiências corporais, aspectos emocionais relacionados com prazer ou desprazer, satisfação ou insatisfação, enfim, a forma como o indivíduo sente o corpo de acordo com a sua aparência e função.

2.7. Auto-conceito & Auto-estima (Self-concept and self-esteem)

O termo auto – conceito é vasto e inclui aspectos cognitivos, afectivos, e aspectos comportamentais. Por outro lado, a auto – estima é vista como uma componente evoluída do self (Byrne, 1996; Harter, 1996).

O auto – conceito é geralmente visto como “one`s ideas about the self”. Rogers (1950) define o auto - conceito como “uma configuração organização do self consciente”.

A auto - estima é considerada como sendo a avaliação dos aspectos do auto-conceito, que pode ser definido como sentimentos positivos acerca do self (Sonstroem, 1997; Fox, 1998).

A distinção entre auto-conceito e auto-estima é vital, pela forma como eles se referem a diferentes processos do self que podem provocar diferentes efeitos no bem-estar e no comportamento do individuo. Neste contexto, o auto-conceito, ao nível individual, é visto como uma componente descritiva ou cognitiva (“Who am I?”), enquanto que o auto-estima, sendo a componente afectiva do self responde à questão: “How do I feel about how am I” (Brinthaupt & Erwin, 1992; Campbell al de et., 1996).

Outra distinção importante foi retirada entre avaliações globais e domínio-específicos do “Eu”. Auto avaliação tem sido referido como “auto-estima” (Rosenberg, 1979), “self-worth” (Crocker & Wolfe, 2001; Harter, 1993) ou “auto - conceito geral” (Marsh, 1986).

A relação entre aspectos descritivos (auto - conceito e auto - percepções) e aspectos avaliados (auto - estima) foram apresentados aspectos em várias estruturas e modelos. Um dos modelos (ver figura) que descreve como as auto-percepções (physical self) a níveis variados de especificidade se liga à auto – estima a um nível global, foi esboçado através de Fox (1998).

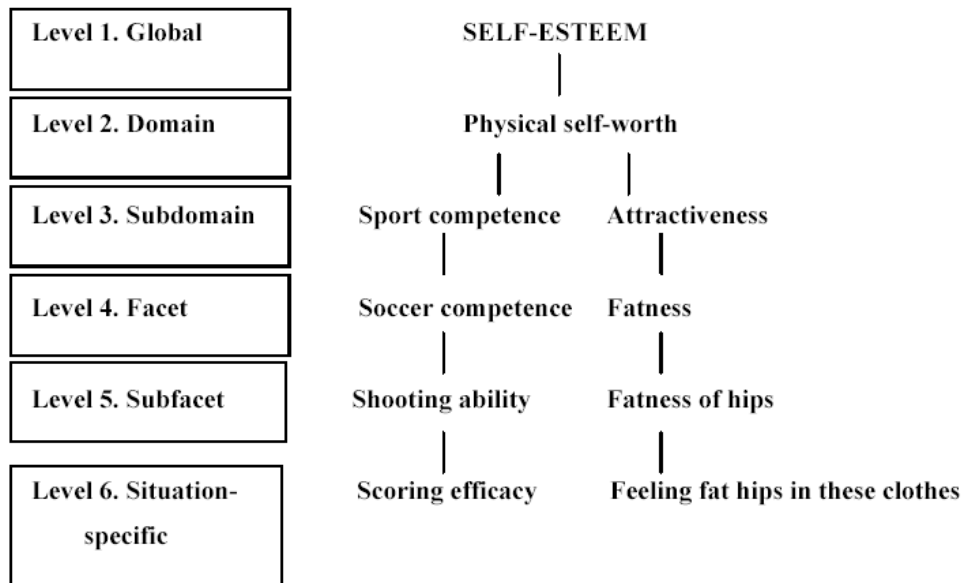


Figura 5 – Ligação entre auto – estima e auto – percepções no contexto do corpo. Adaptado por Fox (1998).

2.8. Instrumentos de Avaliação das Auto percepções no Domínio Físico

Desse modo, surge o *Physical Self-Perception Profile* que possibilita aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprios no que concerne a vários aspectos do seu "Eu" físico. O PSPP, cujos autores se basearam em grande medida nos trabalhos de Susan Harter, é um instrumento com 30 itens que engloba quatro sub-escalas compostas por 6 itens, nomeadamente: Competência Desportiva (percepções acerca da capacidade desportiva e atlética,

Refira-se que, em alguns estudos envolvendo a tradução do instrumento foram levantadas questões relativamente à estrutura do PSPP, devido às diferenças culturais na tradução do instrumento da língua oficial (inglesa) para a língua materna de cada população (cit in: Ferreira & Fox, 2002). Recentemente, Van de Vliet et al. (2002) sugeriu um novo modelo de três factores para o PSPP, desenvolvido na Bélgica para populações saudáveis e com problemas psicológicos. Através da análise factorial confirmatória este autor encontrou a combinação de duas sub-escalas, Competência Desportiva e Condição Física, em apenas uma denominada de Confiança Física.

No nosso país, vários estudos realizados por Fonseca e Fox (2002) e por Ferreira e Fox (2002, 2003) utilizando a versão portuguesa do PSPPs, sugeriram a possibilidade de testar as propriedades psicométricas e a estrutura do modelo de três factores em estudantes do secundário. Contudo a validação do instrumento para a população portuguesa ainda não foi totalmente atingida (Ferreira & Fox, 2002) Desde a sua publicação, o PSPP foi rapidamente adoptado por investigadores de diversos países. O PSPP foi traduzido para a língua portuguesa no âmbito de uma cooperação iniciada sob a coordenação de Fonseca, Fox e Almeida (1995) e recentemente continuada por Ferreira e Fox (2002).

Assim, a tradução inicial do PSPP para a língua portuguesa foi realizada por três especialistas (Fonseca, Fox & Almeida, 1995), tendo esta tradução sido, posteriormente, sujeita à apreciação do júri, constituído por psicólogos, treinadores e tradutores, sendo considerado criada a versão portuguesa do PSPP denominada de Perfil de Auto - Percepção Física.

O PSPP ao permitir a avaliação simultânea de diferentes facetas do "Eu" físico, tem sido por vezes utilizado em combinação com um instrumento de avaliação de auto – estima global, como por exemplo, o Inventário de auto – estima de Rosenberg, fornecendo, desta forma, uma estrutura conceptual útil para a investigação dos mecanismo de modificação da auto – estima através da actividade física ou desportiva. Este questionário tem sido utilizado em diversos estudos e a sua fiabilidade e validade na avaliação das auto – percepções dos indivíduos tem sido salientada por diversas vezes.

Fox (1990) recomendou que os 10 itens da Escala de auto – estima de Rosenberg devia ser usada juntamente com o PSPP de forma a fornecer uma medida global de auto-percepções.

Ao contrário da abordagem unidimensional discutida anteriormente onde os itens de diversos conteúdos eram somados, os itens na Escala de auto – estima de Rosenberg não são específicos e reflectem sentimentos de orgulho: no "Eu", no auto respeito e em competências gerais. Outros autores seguiram este estilo de abordagem à auto-estima e auto-valorização (Harter, 1985 a; Marsh & O'Neill, 1984) e também com escalas globais ou gerais de auto-valorização Física (Fox & Corbin, 1989; Marsh et al., 1994.

Para explorar a estrutura das percepções, sentimentos e atitudes induzidas (ou expressadas) através do nosso corpo, Bruchon – Schweitzer, criou em 1987 o *Body Image Questionnaire* (BIQ). Neste questionário de 19 itens a satisfação com o corpo é associada ao género, saúde e com o estado emocional presente e futuro. Depois de aplicada a 619 Franceses com idades entre os 10 e os 40 anos e depois de testada a sua fiabilidade foram encontradas 4 factores: Acessibilidade/Isolamento, Satisfação/Insatisfação, Actividade/Passividade e Relaxação/Tensão.

Este instrumento toma-se de grande importância quando comparado com outros pois não é tão afectado pelos estereótipos sociais (Douty, Moore, & Hartford, 1974) ou por outros conceitos provando a sua multidimensionalidade (Mahoney & Finch, 1976; Tucker, 1981). O uso de componentes distintas pode possibilitar-nos considerar a Imagem Corporal como um padrão de traços simples em vez do usual processo grosseiro. Para nos ajudar a entender melhor a função destes diferentes factores de Imagem corporal na personalidade como um todo seria interessante um estudo envolvendo pessoas que foram confrontadas com experiências corporais favoráveis ou desfavoráveis.

2.9. Escala de Ansiedade Físico – social

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 intensão original de Harte e tal para desenvolver a escala, para investigar as relações de ansiedade física com os motivos para a prática desportiva. Composição corporal, auto eficácia e outros comportamentos relacionados com mulheres em idade escolar (Crawfor & Eklund, 1994). Após testa-lo em estudantes, verificou que este instrumento é fiável e válido.

Um estudo desenvolvido por Petrie, Rogers e Johnson (1996) demonstrou que as relações em a EAFS e as medidas corporais, dimensão corporal e auto estima física revelaram-se as esperadas e consistentes com resultados originais alcançados por Hart e tal (1989). 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.

É uma escala constituída por 12 itens, que calcula o grau de ansiedade que um

indivíduo experienta como resultado de uma aparente observação ou avaliação do próprio físico (Hart e tal., 1989) bom como quando o seu corpo é observado ou avaliada por outros (Petrie, Dihel, Rogers e Johnson, 1996). Os itens são apresentados numa escala Likert de 5 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 e Crocker 2001).

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

- Para os itens 1,2,5,8 e 11; extremamente = 5; muito = 4; moderadamente = 3; um pouco = 2 e mesmo nada = 1.

- Para os itens 3,4,6,7,9,10 e 12: extremamente = 1; muito = 2; moderadamente = 3; um pouco = 4 e mesmo nada = 5.

O exercício e a actividade física proverem uma ampla oportunidade para que as pessoas sejam avaliadas pelos outros e conseqüentemente para que se avaliem a si mesmas, o mesmo acontece em diferentes ambientes sociais (Leary 1992).

Uma vez que nos preocupamos com a percepção que os outros podem ter de nós, sobre a nossa saúde, beleza, atracção física, força, bem como o nosso peso, fazemos coisas que possam melhorar a percepção dos outros sobre nós, ou seja, fazemos o que nos convém para que os outros tenham uma impressão positiva acerca da nossa aparência (Hart, 1989).

Hart e tal (1989) acredita que os indivíduos têm uma avaliação negativa quando o corpo conduz a um termo determinado por ansiedade física e social. Esta condição leva a situações em que o corpo é um condutor, dessa forma pode reduzir o envolvimento em várias actividades em que este seja posto à prova (Hart, 1989).

Num esforço para explorar a relação entre ansiedade físico social, exercício e percepção da actividade física, Hart e os seus colegas desenvolveram a Escala de Ansiedade Físico – Social (SPA) (Hart, 1989).

A Escala de Ansiedade Físico social é um questionário de 12 itens que foi elaborado para dar acesso ao grau de ansiedade que os indivíduos sentem em função da avaliação por parte dos outros do seu físico.

Este questionário é composto, como já foi dito anteriormente, por 12 itens nos

quais se pode obter valores médios compreendidos entre 12 – 60.

2.10. Instrutor de Fitness e praticantes Versos Auto estima, Imagem corporal, Ansiedade Físico – social

Características dos instrutores de fitness como o entusiasmo (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Annesi, 1999), skills de comunicação (Noble & Cox, 1983; Westcott, 1991; Wininger, 2002), personal fitness (aptidão pessoal), são uma forte influência no entretenimento e aderência dos participantes no exercício. Em 2002, a Jazzercise company foi acusada de discriminação, por recusar que uma mulher de 240kg ensina-se as suas aulas, com a fundamentação de que a estatura e o físico da senhora não se aproximação do ideal que eles simbolizavam para um instrutor de fitness (Wronge, 2002).

Quando questionados para identificar o físico desejado de um instrutor, os participantes escolhem um que se pareça com o seu físico. Mulheres tende a escolher instrutores magros, pois assemelham-se a uma figura magra para o seu físico ideal. Pelo contrário os homens tende a escolher um ideal mais musculado, como componente de atractivamente para eles mesmos e do seu físico ideal (Roy, Cotter, Evans, 2005).

2.11.Factores técnicos do Fitness

Segundo Guiselini e Barbanti (1985) “o fitness é um programa de preparação física geral para todas as idades e níveis de condicionamento. Sendo esta composta de exercícios diversos, movimentos locomotores simples e combinados, realizados sistematicamente”.

Nos dias de hoje, ensinar correctamente tornou-se com o passar dos tempos uma forma de arte. Trata-se de uma combinação que por excelência dignifica a profissão do instrutor de fitness. Ser um bom instrutor, é conhecer as suas fraquezas e torná-las em virtudes. Para tal, é necessário atender a 4 grandes áreas: a técnica, comunicação, instrução e representação.

2.11.1. Técnica

As grandes aulas são transmitidas por aqueles que têm noção que dar aulas não é apenas adicionar séries de habilidades motoras. A competência técnica é sem dúvida

muito importante, pois é através dela que o aluno alcança a primeira percepção. O alinhamento e a postura deverão manter-se, do início ao fim, dentro e fora de aula, e em todos os momentos do dia a dia.

2.11.2. Comunicação

Esta área é também uma componente importante para garantir o sucesso. Todos os participantes são seres sociais, como tal o contacto deve ser estimulado. O diálogo antes e depois das aulas deve manter-se, pois é através dele que o praticante poderá saber que é ou não bem-vindo aquele espaço.

Uma comunicação eficaz estabelece uma relação de dar/receber feedback, e só assim é possível acompanhar a troca de ideias. Esta troca permite saber se a mensagem foi ou não recebida de forma correcta e adequada.

2.11.3. Instrução

Estas podem ser verbais (contagem da música, terminologia, descrição do movimento, instruções verbais de antecipação, recomendações técnicas, instruções fonéticas e interactivas) ou não verbais (contagem musical, indicar direcções, códigos pessoais, demonstrações antecipadas e posição do profissional), tendo como objectivo instruir os participantes no que diz respeito à postura, ao ritmo, antecipação, transições, etc... Esta é denominada como a componente técnica da comunicação.

A forma como damos a instrução pode ser um factor importante, no sentido de quebrar ou estabelecer rotinas de frequência dos alunos nas aulas.

2.11.4. Representação

A dimensão da representação inclui interpretação musical, expressão, energia, humor, sensualidade, paixão. O início de uma aula é determinante para o sucesso, para que o participante se sinta à vontade para iniciar aquela actividade.

Nos últimos anos, os estilos de aulas foram-se alterando. Hoje temos metodologias muito bem delineadas desde o cross-phrasing aos split`s.

2.12. Instrutor de Fitness e praticantes Versos Auto estima, Imagem corporal, Ansiedade Físico – social

Participação em actividade física regular já demonstrou ter inúmeros benefícios físicos e psicológicos no bem-estar pessoal. Em particular, os exercícios de fitness têm tido um papel importante no combate a depressões, estados de ansiedade e no aumento da Auto estima (Davids, 1990; Iannos & Tiggemann, 1997, Smolak, Nurnem, & Ruble, 2000). Contudo esses benefícios não têm sido vistos em todas as amostras. Em jovens mulheres, a Auto estima e a satisfação corporal foi descoberto que tem vindo a diminuir com o aumento da actividade física (Penas-Lledo, Sancho, & Waller, 2002; Tiggemann & Williamson, 2000). Isto pode ser causado pelo facto das mulheres verem o exercício como forma de perder peso, adoptando o exercício com estratégia primária para alterar a forma do seu corpo (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002).

Exercitação para controlo de peso, tonificação corporal e aparência física tem sido associado ao aumento da insatisfação corporal, distúrbios de alimentação e baixa estima corporal (Furnham e tal., 2002; Macdonal & Thompson, 1992; Silberstein, Striegel-Moore, Timko, & Rodin, 1988, Tiggemann & Williamson, 2000).

Em contraste, razões funcionais para o exercício como a saúde, o divertimento ou fitness, tem vindo a ser associado ao aumento do auto estima e estima corporal, bom como baixos níveis de insatisfação corporal (Strelan, Mehaffey, & Tiggemann, 2003; Tiggemann & Williamson, 2000).

Um ambiente que tem vindo a ser o foco do aumento da aparência física são os centros de fitness bem como a cultura da Aeróbica, isto é um importante factor a ter em conta no nosso estudo.

O ambiente dos centros de fitness é caracterizado por possuir variados factores de apreciação corporal: vários espelhos de dupla lente, cartazes que idealizam o corpo feminino, a oportunidade de comparação directa com outras mulheres, tipo de roupa de fitness e até a presença de homens que eventualmente possam estar a apreciar as mulheres a exercitarem-se. Os clientes de centros de fitness bem como os próprios instrutores são ambos exemplos elevada pontuação de auto objectivação e estima (Strelan e tal., 2003)

Uma particularidade dos centros de fitness é o tipo de roupa desportiva que a maioria dos instrutores e participantes vestem, roupa justa, principalmente de Lycra que facilmente demonstra as formas do corpo. Segundo Fredrickson & Roberts (1997)

defendem que o uso deste tipo de roupa é uma estratégia que as mulheres utilizam para se sentirem melhor de forma a aumentar a sua imagem corporal e Auto estima.

Segundo Fredrickson & Roberts 1997, as mulheres que utilizam este tipo de roupa possuem Auto satisfação corporal superior às mulheres que não a utilizam durante a exercício.

2.12.1. Imagem corporal e os instrutores de Fitness

A imagem corporal ideal está extremamente fixa na nossa sociedade em geral bem como no mundo desportivo. Segundo Cernuda – Lago (1997), a pressão a que alguns atletas estão sujeitos, para obter uma imagem corporal ideal pode prejudicar a sua saúde e performance. No entanto, na área do fitness, esta obsessão parece não ter limites.

Existem diversos casos em que instrutores são impedidos de dar aulas por não terem características físicas que as empresas exigem. Uma empresa impediu a uma instrutora de zazzercise (modalidade que combina aeróbica e jazz) de dar aulas, alegando que esta possuía um índice de gordura corporal superior ao que eles exigiam. Segundo a mesma empresa, uma instrutora deve ter um índice de gordura corporal baixo e parecer mais magra que os alunos. Foram recolhidas várias opiniões sobre este caso e estas variam completamente. Segundo alguns a atitude da empresa foi correctíssima pois geralmente o que se vende é a boa forma. Para outros, este foi mais um caso de discriminação em relação à aparência física de uma pessoa, não tendo em conta o seu conhecimento e capacidade Profissional. (in. <http://www.fitnessbrasil.com.br>)

No manual de instrutor de Bodycombat (1999) é referido que os instrutores Les Milles partilham de uma filosofia e comportamento, sabendo que se mantêm em forma física perfeita e que o corpo destes é o seu próprio templo (...).

A Swiss Training (empresa de formação de instrutores de aeróbica) aponta, realmente, exigências aos seus colaboradores de aeróbica. Para além do optimismo, auto confiança, entusiasmo, capacidade motora muito desenvolvida e ritmo, estes têm também que ter uma boa aparência e vestirem-se de acordo com a moda (in. <http://www.swisstraining.com>).

Toda esta envolvimento não passa ao lado dos instrutores, que or sua vez, obrigatoriamente, se começam a preocupar cada vez mais. Segundo Sanders (2000),

estes têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam. O que vem de encontro ao que Corbin e Fox (1987) afirmaram: “os educadores físicos são caracterizados pela mesomorfia e pela perfeição na execução física.”

Nardini, Raglin e Kennedy (1993), citados por Sanders (2000), in YMCA, realizaram um estudo com 148 instrutoras de fitness, em que 64% entendem como corpo ideal é aquele que é mais magro do que estes possuem.

Um estudo realizado por Evans e O'Connor (1995), citados por Sanders (2000), in YMCA, sobre a percepção da imagem corporal, revela que 48% dos instrutores inquiridos assumem que estão constantemente preocupados com o corpo; 36% dos mesmos tomam comprimidos para controlo de peso e 83% faz restrições na alimentação pela preocupação de poder aumentar de peso.

Toda esta preocupação que surgiu à volta da imagem corporal está estritamente relacionada com a importância e valor que o corpo foi adquirindo ao longo dos tempos até aos dias de hoje.

2.13. Instrutoras de Fitness Versos Percepção de Imagem corporal e Satisfação Corporal

O desejo de alcançar um corpo perfeito tem sido associado com excessivas dietas e exercício, especialmente as mulheres (Silverstein e tal., 1986^a; Silverstein et al. 1986b). A satisfação corporal tem vindo a ser nomeado como o maior factor, em mulheres com peso normal praticantes de exercícios extremamente estruturados (Imm and Pruitt, 1991). Contudo, estudos realizados por Imm e Pruitt 1991, envolvendo praticantes masculinos e femininos demonstram que um elevado nível de exercitação está relacionado a uma maior percepção negativa dos seus corpos do que outros praticantes ou não praticantes. No entanto a actividade física é caracterizada por aumentar a auto estima (McDonald and Tompson, 1992), a actividade física que é motivada pelo desejo de atingir um corpo ideal não promove necessariamente a satisfação corporal.

Uma falha em alcançar um corpo ideal, tem vindo a demonstrar que está relacionada a uma diminuição da auto estima, satisfação corporal bem como distúrbios na imagem corpora (Tiggemann, 1992; Wardle and Foley, 1989).

Para os indivíduos que cada vez mais praticam fitness para perda de peso e

tonificação corporal, os instrutores são vistos como profissionais em matéria de fitness e perda de peso. (Vertinsky, 1985; Kirk and Tinning, 1994) Os instrutores possuem o poder enorme, uma vez que estes têm uma influência especial e pessoal sobre os outros, agindo como mentores e modelos. (Vertinsky, 1985; Kirk and Tinning, 1994, Phillips et al., 1997). No entanto, pesquisas demonstraram que sub culturas de fitness, as quais os instrutores fazem parte, podem promover insatisfação corporal uma vez que eles procuram atingir uma excelência corporal (Brownell e tal., 1992; Andersen, 1992).

Capítulo III – Metodologia

Realizado o enquadramento teórico dos vários conceitos implícitos nesta investigação, bem como uma revisão geral dos vários autores que se debruçaram sobre esta área de estudo, torna-se necessário apresentar os procedimentos metodológicos adoptados no nosso estudo.

Neste capítulo procederemos então à caracterização da amostra, à descrição e caracterização dos instrumentos de medida utilizados e as condições de aplicação dos mesmos. Faremos ainda referência aos procedimentos utilizados na recolha dos dados obtidos e, ao tratamento estatístico dos mesmos.

3.1. Caracterização da Amostra

No presente estudo foram utilizadas duas novas amostras da população Portuguesa. A amostra total é constituída por 596 inquiridos ($n = 597$), instrutores, participantes e ex-participantes de fitness, todos os inquiridos são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e 68 anos, apresentando uma média de $28,68 \pm 7,63$

Da amostra total, 320 inquiridos são instrutoras de fitness, com idades compreendidas entre os 19 e os 54 anos, apresentando uma média de $27,67 \pm 5,8$ anos, distribuídas da seguinte maneira nos diferentes tipos de modalidade; 39 instrutoras de modalidades BTS, 84 instrutoras de modalidades BTS e modalidades de água, 58 instrutoras apenas de modalidades de água, 58 instrutoras de modalidades de água e outros (aulas de grupo), 81 instrutoras de outros (aulas de grupo), esta amostra foi designada por amostra A. Por sua vez a amostra B, os participantes e ex. – Participantes de fitness, é constituída por 276 inquiridos, 255 participantes e 21 ex. – Participantes com idades compreendidas entre os 18 e 68 anos, apresentando uma média de $29,86 \pm 9,3$, distribuídas da seguinte forma: 3 praticam modalidades do tipo BTS, 7 do tipo BTS+Outros, 32 praticam modalidades de água, 30 praticam modalidades de Água+Outros e 184 praticam apenas Outros (aulas de grupo).

3.1.1 Variáveis da amostra

No nosso estudo consideramos como variáveis independentes o estado civil, o intervalo de idades e a escala de IMC.

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 (instrutores de fitness – anexo 1 – e praticantes de *fitness* – anexo 2) constituída por quatro instrumentos de medida e complementada com uma ficha de caracterização individual (questionário de natureza biossocial – dados bibliográficos, profissionais) e algumas questões de resposta aberta.

Visando a avaliação das Auto-percepções no domínio físico recorreu-se então a:

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

Os instrumentos foram administrados como parte de uma bateria de testes que incluía a versão Portuguesa do Physical Self-Perception Profile (Fox & Corbin, 1989) e uma versão Portuguesa da Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) e questionário de Marcus e tal (1992).

Desta bateria fazia igualmente parte uma secção adicional destinada à recolha de dados biográficos.

3.3. Ficha de Caracterização Individual

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

- Dados biográficos: Nome (apenas as letras iniciais), idade, data de nascimento, sexo, estado civil, profissão/modalidade.
- Dados fisionómicos: Estatura, peso.
- Dados relativos à prática desportiva: Modalidade leccionada/modalidade praticada, anos de prática, carga horária semanal/duração de sessão.
- Outros dados: Local de trabalho, data de recolha da informação.
- Questões sobre os adereços e imagem corporal.

3.4. Escala da Auto Estima Global de Rosenberg

Para se proceder à avaliação da auto estima global da amostra do nosso estudo, utilizámos a *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), traduzida e adaptada à população portuguesa por Ferreira e Meek (2001). Esta escala foi inicialmente desenvolvida por Rosenberg (1965) e resulta de uma modificação da escala original de Guttman (1953), numa tentativa de atingir uma medida unidimensional de auto estima global. Este instrumento de medida é constituído por 10 itens, dos quais cinco são positivos e cinco são negativos, no entanto, com o intuito de reduzir o perigo de resposta direccionada, os depoimentos afirmativos e de negação não se encontram apresentados consecutivamente mas sim de forma aleatória.

Para cada afirmação existem quatro possibilidades de resposta: 1 – Concordo completamente; 2 – Concordo; 3 – Discordo; 4 – Discordo completamente. A pontuação das respostas varia de acordo com o facto de os itens se encontrarem ou não revertidos. Desse modo, para os itens, 1, 2, 4, 6 e 7 (itens de auto confiança) a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 4; Concordo = 3; Discordo = 2; Discordo completamente = 1, e para os itens 3, 5, 8, 9, e 10 (itens de auto depreciação) a pontuação é a seguinte: Concordo completamente = 1; Concordo = 2; Discordo = 3; Discordo completamente = 4.

Obtém-se o valor relativo à auto estima Global, procedendo à soma dos valores obtidos em cada item, sendo que o valor total da escala varia entre os 10 e 40 pontos. De referir, que quanto mais alta for a pontuação, mais elevado será o nível da auto estima global de cada indivíduo e vice-versa.

A escolha da utilização deste instrumento ficou a dever-se à sua facilidade de aplicação, pelo facto da versão utilizada para a investigação já se encontrar adaptada para português (Ferreira & Meek, 2001) e por já ter sido utilizada em estudos anteriores em populações portuguesas (Brochado, 1999; Sempere, 2000; Serralha, 2005).

3.5. Perfil de Auto Percepções no Domínio Física (PSPPp)

O PSPP foi desenvolvido nos Estados Unidos da América com jovens estudantes universitários, tendo Fox (1990) recomendado que a sua aplicação a outras populações deveria ser acompanhada de extensa análise às suas propriedades psicométricas, no sentido da determinação da sua validade e fiabilidade.

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 que têm vindo a revelar-se como fiáveis e válidos para este fim, contribuindo, desse modo, para o desenvolvimento do conhecimento neste domínio.

De entre esses instrumentos, um dos que mais se tem destacado, pela positiva, é o Physical Self-Perception Profile (PSPP) (Corbin & Fox, 1989).

O PSPP é composto por 30 itens, os quais medem cinco domínios físicos integrados em quatro sub-escalas, igualmente constituídas por seis itens (relativamente a cada uma dos quais os inquiridos se pronunciam através de uma estrutura de respostas igual à proposta por Harter (1996), isto é, “formato de estrutura alternativa”), que estabelecem auto-percepções de:

- 1 Competência desportiva e Condição Física – percepções acerca da capacidade desportiva e atlética, capacidade para aprender técnicas desportivas, e confiança em contextos desportivos (competência física) e, 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* (condição física);
- 2 Aparência física – percepções acerca da atracção exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente, e confiança na aparência;
- 3 Força física – percepções acerca da força física, desenvolvimento muscular, e confiança em situações que exigem força;
- 4 Auto-estima Física – sentimentos generalizados de alegria, satisfação, orgulho, respeito e confiança no “Eu” físico

(Corbin & Fox, 1989; Fonseca & Fox, 2002).

Das quatro sub-escalas, três destinam-se a recolher informações acerca de subdomínios específicos do “Eu” físico enquanto que a quarta, destina-se para a recolha de informação referente ao nível global da sua dimensão física em geral.

Desde a sua publicação (Fox, 1990), o PSPP tem sido adoptado por investigadores de diversos países, ao ponto de estar hoje disponível em 9 línguas, entre as quais a portuguesa que foi traduzida e adaptada por António Fonseca (Fonseca & Fox, 2002)

O questionário PSPP utilizado neste estudo foi o PSPPp foi baseado no modelo factorial do PSPPp com três dimensões (Confiança Física, Aparência Física e Força Física) para a população portuguesa (Ferreira, 2004) em alternativa ao modelo de quatro factores originalmente proposto por Corbin & Fox (1989).

Cada uma das três sub-escalas do PSPPp utilizado continha quatro itens cada:

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

Neste molde de questões, cada item abarca um par de afirmações contrárias (e.g., “*algumas pessoas sentem que não são muito boas quando se trata de praticas desporto*” mas “*outras sentem que são realmente boas acerca de qualquer desporto*”), no qual a resposta varia de acordo com uma escala de quatro categorias: no sentido positivo, *realmente verdade para mim e quase verdade para mim* e no sentido negativo, *realmente verdade para mim e quase verdade para mim*. Este molde de oferecer quatro possibilidades de resposta para o mesmo item foi adoptado de modo a reduzir respostas socialmente desejáveis (Corbin & Fox, 1989; Fox, 1998). Assim, o inquirido, numa primeira fase, selecciona a afirmação que melhor o descreve, para, em seguida, indicar o grau de semelhança que entende que essa afirmação tem consigo.

Os itens 1, 8, 11, 17 e 21 são pontuados de 1 (um) a 4 (quatro) pontos enquanto que os restantes itens, 3, 4, 9, 14, 18, 24 e 28.

De acordo com Fonseca & Fox (2002), o PSPP, ao permitir a avaliação simultânea de diferentes facetas do “eu” físico (Corbin & Fox, 1989), tem sido por vezes utilizado em combinação com um instrumento de avaliação da auto-estima global, como por exemplo o Inventário de Auto-Estima de Rosenberg (Rosenborg, 1989),

fornecendo, dessa forma, uma estrutura conceptual útil para a investigação dos mecanismos de modificação da auto-estima através da actividade física ou desportiva.

De modo inclusivo, Sonstroem, Harlow & Josephs (1994) modificaram o modelo precedentemente proposto por Sonstroem & Morgan (1989) exactamente com esse objectivo, considerando a existência de dois níveis diferenciados de competência física percebida, tendo verificado que os dados recolhidos no âmbito de um estudo realizado com uma amostra de praticantes de aeróbica do sexo feminino suportaram essa alteração.

Mais tarde, também Whitehead (1995), na sequência de um estudo realizado com mais de 500 estudantes, afirmou ter encontrado suporte para a hipótese da auto-estima física se situar a um nível intermédio entre a auto-estima global e as quatro facetas representadas pelas escalas do PSPP, neste caso de uma versão adaptada para crianças.

O PSPP tem sido utilizado em numerosos estudos e a sua fiabilidade e validade na avaliação das auto-percepções dos indivíduos tem sido salientada por diversas vezes (Fox, 1990; Corbin & Fox, 1989; Marsh et al., 1994; Page et al., 1993; Sonstroem et al., 1992). Aliás, a qualidade deste instrumento pode ser aferida, por exemplo, a partir de dois conceituados autores neste domínio: Sonstroem, (1997) – “O desenvolvimento do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) (Corbin & Fox, 1989) representa um importante avanço do *eu* físico” (p.11) – e Marsh (1997) – “O PSPP é o instrumento multidimensional do auto-conceito físico mais robusto do directório de Ostrow (1990)” (p.40) [directório de testes psicológicos relacionados com as ciências do desporto e do exercício].

3.6. Questionário de Imagem Corporal (BIQ)

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

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 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.

3.7. Questionário Social Physique Anxiety Scale

Escala da Ansiedade Física Social (Social Physique Anxiety Scale -SPAS). O SPAS é um inventário 12 questões de auto-relato desenvolvido por Hart et al. (1989) para medir a idealização da ansiedade físico-social. A ansiedade social é caracterizada como uma preocupação com o facto de o indivíduo ser avaliado por outros. A ansiedade físico-social é uma componente da ansiedade social que surge quando o físico ou a figura é observada ou avaliada (Hart et al., 1989).

É pedido aos inquiridos que indiquem o grau para o qual as declarações lhes são características ou verdadeiras numa escala do tipo Likert de 5 pontos que vai desde o: não de todo (1), ligeiramente (2), moderadamente (3), muito (4), e extremamente (5). Hart et al. (1989) apresentou evidência para sugerir que o SPAS demonstra um constructo de validade, confiança no teste-reteste, consistência interna (alfa = 0.90), e preconceito de desejo social mínimo

Para se obter o valor total relativo à ansiedade física social, procede-se à soma dos valores obtidos em cada item. O ranking da escala pode ir dos 12 (alta SPAS) aos 60 (baixa SPAS). Denominado como Factor 1 encontram-se os 5 itens (1, 2, 5, 8 e 11) que dizem respeito a sentimentos de conforto com a sua aparência física e, como Factor 2 os restantes itens (3, 4, 6, 7, 9, 10 e 12) que dizem respeito às expectativas negativas da avaliação física do indivíduo pelos outros.

No presente estudo não se efectuou a validação estatística do questionário considerando os itens tal e qual como havia sido proposto pelo autor (Hart et al., 1989).

Apresentamos 2 factores

A utilização do SPAS sem a alteração da questão 2 conforme sugerido por diversos autores (Crawford & Eklund, 1994; Eklund et al., 1996,) para que em vez de “Eu nunca me preocupo...” passasse a “Preocupo-me ...” pois tem sido um ponto de preocupação porque executa regularmente análises pobres relativas às propriedades de escala uma vez que criava alguma dúvida acerca da compreensão da questão por parte dos inquiridos (Crawford & Eklund, 1994; Eklund et al., 1996; McAuley & Burman, 1993; Petrie, Diehl, Rogers & Johnson, 1996).

3.7.1. Questionário Social Physique Anxiety Scale utilizado no presente estudo

Alguns estudos têm questionado a unidimensionalidade do *EAFS* (Cramer-Hamman, 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-Hamman, *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.

3.8. Definição e Caracterização das Variáveis em Estudo

3.8.1. Variáveis Dependentes

- *Nível de Auto conceito Físico* – Variável nominal qualitativa discreta, que analisa as três dimensões do Auto conceito físico do instrumento de medida PSPPp (Confiança Física, Aparência Física e Força Física).

- *Nível de Auto estima Global* – Variável nominal qualitativa discreta, representa a percepção do indivíduo relativamente à quantificação do Auto conceito Física.

- *Nível de imagem Corporal* – Variável nominal qualitativa discreta, que analisa as cinco dimensões da Imagem Corporal (Acessibilidade / Retraimento, Satisfação / Insatisfação, Actividade / Passividade, Relaxamento / Tensão).

- *Nível de Ansiedade Físico-social* – – Variável nominal qualitativa discreta que analisa as duas dimensões da ansiedade físico social: Factor1 (Conforto na aparência física) e Factor2 (Expectativa de avaliação negativa).

3.8.2. Variáveis Independentes

- *Instrutora/ Aluna* - Variável nominal qualitativa, que categoriza cada indivíduo, casado, Instrutora ou Aluna.

- *Intervalo de Idade* – Variável nominal qualitativa e contínua, utilizada para a recolha de dados dos sujeitos do presente estudo com idade superior a 18 anos. Como idade cronológica válida para o presente estudo é considerada aquela que o indivíduo possuir aquando da aplicação do instrumento. Para facilitar o tratamento estatístico onde será utilizada a categorização definida na escala do Modelo de K. Award (1993).

- *Estado Civil* –

- *Escala de IMC* – Variável nominal qualitativa, que categoriza a escala de IMC dos indivíduos, magreza, normal, excesso de peso.

3.9. Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)

- Índice de Massa Corporal (IMC) - peso dividido pela altura ao quadrado [$\text{Peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$] - 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: $<18,5 \text{ Kg/m}^2$ – magreza; entre $18,5$ e 25 Kg/m^2 – normal; entre 25 – 30 Kg/m^2 – excesso de peso; entre os 30 – 35 Kg/m^2 – obesidade tipo I; entre os 35 – 40 Kg/m^2 – obesidade tipo II; $>40 \text{ Kg/m}^2$ – obesidade tipo III ou obesidade mórbida.

3.10. Procedimentos

A primeira etapa por nós realizada foi definir e localizar a população activa de instrutores e praticantes de fitness de várias modalidades. Assim, considerando que o presente estudo se centra em instrutores e praticantes de fitness, houve necessidade de, alguns casos, adoptar procedimentos distintos.

Para a aplicação dos questionários para instrutores de fitness foi necessário um grande esforço da nossa parte em estarmos presentes em grandes convenções de fitness, (Convenção de São João da Madeira, Convenção da Promofitness no Porto) onde seria mais provável encontrar-mos um maior número de indivíduos. Além das idas a convenções, foi possível um consentimento e autorização prévia de centros de formação de instrutores como no caso da MANZ, que nos autorizou a entregar questionários em Lisboa e Porto a instrutores de BTS que validavam o seu certificado. Ainda foi possível entregar questionários a ginásios, novamente com autorização prévia dos seus gestores, a instrutores e clientes.

A aplicação dos questionários seguiu determinados passos e a estratégia adoptada passou por um contacto pessoal que decorreu nos meses de Fevereiro, Março e Abril de 2006, com todos os indivíduos que participaram na amostra. Durante a aplicação dos mesmos, numa fase inicial foi referido o objectivo deste estudo, bem

como todas as instruções necessárias para o preenchimento dos diferentes instrumentos. Foi ainda garantido a todos os indivíduos a confidencialidade das suas informações.

O método de recolha foi fundamentalmente a aplicação directa. De salientar os Instrutores não nos facilitaram a recolha dos questionários, o que exigiu o grande esforço da nossa parte.

3.10.1. Análise e Tratamento de Dados

Os dados recolhidos através da aplicação de questionários dos quatro instrumentos de medida (Auto estima, PSPPp, Escala de Ansiedade Físico-Social e imagem corporal) e a ficha de caracterização individual, foram tratados em computador através da utilização de um software informático apropriado, o programa S.P.S.S 12.0 para o Windows versão Copyright 2001 SPSS, Inc. Em anexo seguirão todos os dados recolhidos, assim como os resultados da aplicação das diversas técnicas estatísticas utilizadas.

Utilizaremos a estatística descritiva, apresentado 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, utilizámos um nível de significância de $p \leq 0,05$ dado ser o valor convencionado para pesquisas na área das ciências humanas. Em alguns dos testes por existirem muitos resultados cujo número de significativos era elevado, recorreu-se e unicamente à análise dos resultados para valores em que o nível de significância era $P \leq 0,01$ (diferenças altamente significativas).

Capítulo IV – Apresentação dos Resultados

Neste capítulo iremos apresentar os resultados relativos ao tratamento estatístico dos dados anteriormente recolhidos através da utilização dos instrumentos de medida, nomeadamente o *Physical Self – Perception Profile* (PSPP – versão portuguesa) – Auto percepção do perfil físico em adulto, a *Rosenberg Self – Esteem scale* (RSES) – Escala de Auto estima Global de Rosenberg, o *Body Image Questionnaire* (BIQ) – Questionário de Imagem Corporal e *Social Physique Anxiety Scale* (Hart e tal 1989) – Escala de Ansiedade Físico – Social.

De forma a descrever e analisar as características inerentes à globalidade da amostra em estudo, iremos em primeiro lugar apresentar os resultados das variáveis independentes em estudo (idade, género, estado civil, profissão, IMC, tempo de serviço, modalidade leccionada, modalidade praticada, carga horária, duração sessão / treino) e que foram sujeitas à estatística descritiva. Seguidamente procederemos à apresentação dos dados relativos a resultados alcançados em outros estudos, à qual se seguirá a apresentação descritiva das variáveis dependentes do presente trabalho. Finalmente apresentaremos os dados relativos à estatística inferencial (T de Student).

4.1. Estatística Descritiva das Variáveis Independentes em Estudo

4.1.1. Variável Grupo etário

Tabela 1: Frequências relativas – variável grupo etário

Grupo Etário	Frequência	%
Até aos 25 anos	260	43,6
Dos 26 aos 30 anos	158	26,5
Dos 31 aos 35 anos	86	14,4
Mais de 36 anos	93	15,6
Total	597	100,0

No que diz respeito à variável grupos etários, podemos verificar o maior número de inquiridas tem até 25 anos, por sua vez o menor número das mesmas, nesta variável, encontra-se entre os 31 e os 35.

4.1.2. Variável Instrutoras / Alunas

Tabela 2: Frequências relativas – Variável Instrutoras/Praticantes

Instrutoras/praticantes	Frequência	%
Instrutores	321	53,8
Alunos	276	46,2
Total	597	100,0

Relativamente à amostra total, podemos observar que as instrutoras são aquelas que apresentam um maior número de inquiridas.

4.1.3. Variável Estado Civil

Tabela 3: Frequências relativas – variável estado civil

Estado civil	Frequência	%
INSTRUTORAS		
Solteiro	218	67,9
Casado	89	27,7
Divorciado	13	4,0
Viúvo	1	,3
Total	321	100,0
ALUNAS		
Solteiro	185	67,0
Casado	80	29,0
Divorciado	7	2,5
Viúvo	4	1,4
Total	276	100,0

Em relação à variável estado civil, como nos é possível observar na tabela, quer instrutoras quer alunas solteiras estão em maior número relativamente aos restantes grupos, sendo o número de divorciadas e viúvas muito reduzido. Devido ao tamanho da amostra não ser significativamente grande de maneira a ser estudado em conjunto com as outras categorias, não se irá analisar estatisticamente os estados civis divorciado e viúvo.

4.1.4. Variável Escala de IMC

Tabela 4 – variável IMC

Amostra	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Instructoras	12,69	25,72	17,5	1,75
Alunas	13,16	28,33	17,9	2,4

No que diz respeito à variável IMC, como podemos observar, tanto instructoras como alunas apresentam valores médios muito próximos, de qualquer das maneiras as alunas apresentam um valor médio ligeiramente superior ao das instructoras.

4.1.5. Modalidade leccionada

Tabela 5: Frequências relativas – variável tipo de modalidade leccionada

Tipo de Modalidade	Frequência	%
BTS	39	12,2
BTS + Outros	84	26,3
Água	58	18,1
Água + Outros	58	18,1
Outros	81	25,3
TOTAL	320	100,0

De acordo com os resultados expressos na tabela 7 verificamos que o tipo de modalidade mais leccionada pelas nossas instructoras é “BTS + Outros”, sendo a categoria “BTS” a menos leccionada.

4.1.6. Modalidade praticada

Tabela 6: Frequências relativas – variável tipo de modalidade praticada/alunas

Tipo de Modalidade	Frequência	%
BTS	3	1,2
BTS + Outros	7	2,7
Água	32	12,5
Água + Outros	30	11,7
Outros	184	71,9
TOTAL	255	100,0

Como é possível observar na tabela 6, verificamos que a categoria outros (aulas de grupo), é a preferida das alunas, por sua vez, a categoria BTS é a menos preferida.

4.2. Estatística descritivas das variáveis dependentes em estudo

Começaremos descrever os valores relativos às variáveis dependentes consideradas para o estudo em ambas as amostras (Auto estima Global, Auto percepções no domínio físico, Ansiedade Físico – social e Imagem corporal)

4.2.1 Variável instrutoras/alunas Versus Auto estima

Tabela 7: Análise comparativa dos valores obtidos no T-student Test referentes à Auto Estima de ambas as amostras

	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
AutoConfiança	Instrutoras	321	33,5	3,9	, 000
	Alunas	276	24,1	1,9	
AutoDepreciação	Instrutoras	321	3,4	0,4	, 000
	Alunas	276	2,3	0,2	
Somaeae	Instrutoras	321	3,3	0,5	, 000
	Alunas	276	2,5	0,3	

$P \leq 0,01$

Na tabela 7 podemos observar os resultados obtidos, os quais demonstram haver diferenças altamente significativas entre instrutoras e alunas em todos os domínios da Auto estima. As instrutoras apresentam valores superiores ao das alunas na Auto confiança, Auto depreciação bem como na Auto estima Global

4.2.2. Variável instrutoras/alunas Versus (PSPPp)

Tabela 8: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes às Auto percepções (PSPPp) em ambas as amostras

	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
ConfiançaFísica	Instrutoras	321	11,7	2,6	, 000
	Alunas	276	10,8	2,5	
Aparênciafísica	Instrutoras	321	9,5	1,7	, 001
	Alunas	276	10,0	1,7	
Forçafísica	Instrutoras	321	9,3	2,3	, 000
	Aluna	276	10,1	2,4	
Soma pspp	Instrutoras	321	32,6	5,8	, 000
	Alunas	276	30,1	6,1	

$P \leq 0,01$

Como é possível observar na tabela 8, registaram-se novamente diferenças altamente significativas em todos os domínios apresentados. As instrutoras obtiveram um valor de confiança física superior ao das alunas, por sua vez, as últimas demonstram valores superiores de aparência e força física.

4.2.3. Variável instrutoras/alunas *Versus* EAFS

Tabela 9: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes à Escala de Ansiedade Físico – Social (EAFS) em ambas as amostras.

	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Item 1	Instrutoras	321	3,3	0,75	,000
	Alunas	276	3,0	0,92	
Item 5	Instrutoras	321	3,2	0,89	,000
	Aluna	276	2,9	0,94	
Item 6	Instrutoras	321	1,8	1,00	0,01
	Alunas	276	2,1	0,96	
Item 11	Instrutoras	321	2,2	1,20	0,001
	Alunas	276	2,4	1,08	
Item 12	Instrutoras	321	2,0	0,97	0,002
	Aluna	276	2,3	1,09	
Factor1EAFS	Instrutoras	321	2,9	0,6	,000
	Alunas	276	2,7	0,6	
Factor2EAFS	Instrutoras	321	2,3	0,8	0,007
	Aluna	276	2,5	0,7	
Soma EAFS	Instrutoras	321	30,8	4,8	,000
	Alunas	276	31,0	4,3	

P ≤ 0,01

Na tabela 10 podemos observar a existência de diferenças altamente significativas. As instrutoras apresentam um valor médio superior ao das alunas no item 1, demonstrando sentirem-se mais confortáveis com a sua aparência física. No item 5; “*Quando me olho ao espelho sinto-me bem com o meu físico*”, as instrutoras apresentam novamente um valor médio superior.

Podemos verificar que as instrutoras possuem uma média superior às alunas no factor1 (conforto na aparência física), por outro lado demonstram sentir uma menor expectativa de avaliação negativa pelos outros (Factor2).

Por fim podemos constatar que as Instrutoras sentem-se menos ansiosas num ambiente físico – social que as alunas (Soma EAFS).

4.2.4. Variável instrutoras/alunas *Versus* Questionário de Imagem Corporal

Tabela 10: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao questionário da Imagem corporal (QIC) em ambas as amostras.

	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Soma QIC	Instrutoras	321	2,4	0,4	,000
	Alunas	276	2,2	0,4	

P ≤ 0,01

Na tabela 11 podemos constatar que os valores médios relacionados com as Instrutoras e alunas na Imagem corporal são superiores nas Instrutoras.

Seguidamente iremos apresentar os resultados obtidos dos questionários nas diferentes variáveis independentes, Estado Civil, Intervalo das Idades, e IMC.

4.3. Variável Independente Estado civil

4.3.1. Variável Estado civil *Versus* Auto estima

Tabela 11: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao estado civil dos indivíduos no questionário da Auto Estima

Estado Civil		Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Solteiras	Autoconfiança	Instrutoras	218	3,4	0,4	,000
		Alunas	185	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	218	3,3	0,5	,000
		Alunas	185	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	218	33,2	4,0	,000
		Alunas	185	24,2	2,0	
Casadas	Autoconfiança	Instrutoras	89	3,4	0,4	,000
		Alunas	80	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	89	3,5	0,4	,000
		Alunas	80	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	89	34,3	3,6	,000
		Alunas	80	23,8	1,9	

P ≤ 0,01

De acordo com a tabela 11 podemos observar que existem diferenças altamente significativas em todos os domínios da Auto estima relativamente à variável independente estado civil. Quer as instrutoras solteiras quer as casadas apresentam valores superiores em todos os domínios bem como de Auto estima global.

4.3.2. Variável Estado civil Versus (PSPPp)

Tabela 12: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao estado civil dos indivíduos no questionário das Auto Percepções (PSPPp)

Estado Civil	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Solteiras	Somapspp	Instrutoras	218	32,0	5,6	0,002
		Alunas	185	30,2	6,1	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	218	11,5	2,6	0,005
		Alunas	185	11,0	2,5	
	AparênciaFísica	Instrutoras	218	9,6	1,7	0,007
		Alunas	185	10,0	1,7	
	ForçaFísica	Instrutoras	218	9,4	2,3	0,005
		Alunas	185	10,1	2,3	
Casadas	Somapspp	Instrutoras	89	33,6	6,2	0
		Alunas	80	29,7	6,0	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	89	11,9	2,7	0
		Alunas	80	10,2	2,5	
	AparênciaFísica	Instrutoras	89	9,4	1,6	NH
		Alunas	80	9,7	1,7	
	ForçaFísica	Instrutoras	89	9,1	2,4	0,011
		Alunas	80	10,1	2,5	

P ≤ 0,05

A análise da tabela 13 leva-nos a concluir os valores médios obtidos por instrutoras e alunas, casadas e solteiras, através do PSPPp que dizem respeito às Auto percepções no domínio físico. Observaram-se diferenças estatisticamente significativas em todos os domínios do (PSPPp) excepto na confiança física no estado civil casadas, no entanto as alunas apresentam um valor ligeiramente superior ao das instrutoras.

Podemos observar que as instrutoras solteiras e casadas obtiveram um valor de confiança física superior ao das alunas, por sua vez, estas, apresentam valores de aparência e força física superior ao das instrutoras.

4.3.3. Variável Estado civil Versus Ansiedade Físico social

Tabela 13: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao estado civil dos indivíduos no questionário da Escala de Ansiedade Físico – Social (EAFS)

Estado Civil	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Solteiras	Item 1	Instrutoras	218	3,2	0,7	0,005
		Alunas	185	3,0	0,9	
	Item 5	Instrutoras	218	3,2	0,9	0,002
		Alunas	185	2,9	0,9	
	Item 12	Instrutoras	218	2,0	1,1	0,003
		Alunas	185	2,4	1,1	
Casadas	Item1	Instrutoras	89	3,4	0,8	,000
		Alunas	80	2,9	0,9	
	Item 5	Instrutoras	89	3,3	0,9	,000
		Alunas	80	2,8	0,9	
	Item10	Instrutoras	89	2,3	1,1	0,002
		Alunas	80	2,8	1,1	
	Item 11	Instrutoras	89	2,6	1,0	0,003
		Alunas	80	2,1	0,9	
	Factor1	Instrutoras	89	3,0	0,5	0,001
		Alunas	80	2,7	0,6	

P ≤ 0,01

Na tabela 14 podemos observar que existem diferenças altamente significativas em todos os itens apresentados. Quer instrutoras solteiras quer casadas, demonstram estarem mais confortáveis com a sua aparência física que as alunas dos respectivos estados civis (Itens 1 e 5), as instrutoras casadas parecem sentirem-se mais relaxadas quando os outros observam o seu físico bem como demonstram possuir um conforto físico superior ao das alunas, por sua vez, as alunas solteiras sentem-se nervosas com a forma do seu corpo quando se apresentam de fato de banho (item 12).

Podemos também observar que as alunas casadas sentem-se tímidas quando têm de mostrar o físico aos outros.

4.3.4. Variável Estado civil *Versus* Imagem corporal

Tabela 14: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao estado civil dos indivíduos no questionário da Imagem Corporal (QIC)

Estado Civil		Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Solteiras	SomaQIC	Instrutoras	218	45,9	6,6	,000
		Alunas	185	43,1	7,3	
Casadas	SomaQIC	Instrutoras	89	46,4	7,0	0,001
		Alunas	80	42,4	8,0	

$P \leq 0,01$

Na presente tabela podemos observar existirem diferenças altamente significativas entre instrutoras e alunas. Em ambos os estados as instrutoras apresentam uma imagem superior ao das alunas.

4.4. Variável Independente Intervalo de idades

4.4.1. Variável Intervalo de idades *Versus* Auto estima

Tabela 15: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao Intervalo de Idades dos indivíduos no questionário da Auto Estima

Intervalo de Idades		Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Até aos 25 anos	Autoconfiança	Instrutoras	147	3,3	0,4	,000
		Alunas	113	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	147	3,2	0,6	,000
		Alunas	113	2,6	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	147	32,6	4,1	,000
		Alunas	113	24,3	1,8	
Dos 26 aos 30 anos	Autoconfiança	Instrutoras	91	3,4	0,4	,000
		Alunas	67	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	91	3,4	0,5	,000
		Alunas	67	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	91	33,7	3,7	,000
		Alunas	67	23,6	1,9	
Dos 31 aos 35 anos	Autoconfiança	Instrutoras	55	3,4	0,4	,000
		Alunas	31	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	55	3,5	0,5	,000
		Alunas	31	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	55	34,7	3,5	,000
		Alunas	31	23,9	1,9	
Mais de 36 anos	Autoconfiança	Instrutoras	28	3,5	0,3	,000
		Alunas	65	2,3	0,2	
	Auto depreciação	Instrutoras	28	3,6	0,4	,000
		Alunas	65	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	28	35,5	3,0	,000
		Alunas	65	24,2	1,9	

P ≤ 0,01

Como podemos aferir na tabela 15, encontramos diferenças altamente significativas em todos os intervalos de Idades relativamente à Auto estima.

As instrutoras apresentam valores superiores ao das alunas em todos os domínios, Auto confiança, Auto depreciação bem como de Auto estima global. À medida que a idade vai aumentando, observa-se igualmente um aumento da Auto estima entre as Instrutoras, no entanto não se verificam variações significativas entre as alunas.

4.4.2. Variável Intervalo de idades Versus (PSPPp)

Tabela 16: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao Intervalo de Idades dos indivíduos no questionário das Auto Percepções (PSPPp)

Intervalo de Idades	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Até aos 25 anos Dos 26 aos 30 anos	Somapspp	Instrutoras	147,0	32,4	5,7	0,005
		Alunas	113,0	30,3	6,1	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	147,0	11,8	2,5	0,041
		Alunas	113,0	11,2	2,6	
	AparênciaFísica	Instrutoras	147,0	9,7	1,7	NH
		Alunas	113,0	10,1	1,8	
	ForçaFísica	Instrutoras	147,0	9,3	2,2	0,017
		Alunas	113,0	10,0	2,4	
Dos 26 aos 30 anos	Somapspp	Instrutoras	91,0	31,9	5,7	0,004
		Alunas	67,0	29,4	5,2	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	91,0	11,3	2,6	0,022
		Alunas	67,0	10,4	2,2	
	AparênciaFísica	Instrutoras	91,0	9,5	1,6	NH
		Alunas	67,0	9,9	1,5	
	ForçaFísica	Instrutoras	91,0	9,6	2,1	0,026
		Alunas	67,0	10,3	2,0	
Dos 31 aos 35 anos	Somapspp	Instrutoras	55,0	34,0	6,0	0,009
		Alunas	31,0	30,1	6,9	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	55,0	11,9	2,6	0,016
		Alunas	31,0	10,5	2,6	
	AparênciaFísica	Instrutoras	55,0	9,3	1,7	NH
		Alunas	31,0	9,7	1,6	
	ForçaFísica	Instrutoras	55,0	8,8	2,7	0,016
		Alunas	31,0	10,3	2,7	
Mais de 36 anos	Somapspp	Instrutoras	28,0	33,8	6,3	0,029
		Alunas	65,0	30,4	6,6	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	28,0	11,5	3,1	NH
		Alunas	65,0	10,5	2,6	
	AparênciaFísica	Instrutoras	28,0	9,2	1,8	0,046
		Alunas	65,0	9,9	1,6	
	ForçaFísica	Instrutoras	28,0	8,9	2,5	NH
		Alunas	65,0	9,7	2,6	

P ≤ 0,05

Como podemos analisar na tabela 16, até aos 25 anos, as Instrutoras obtiveram valores médios superiores na Confiança física bem como nas Auto percepções globais, por outro lado as Alunas apresentaram média superior na Força física, relativamente à Aparência física não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre Instrutoras e Alunas.

Dos 26 aos 30 anos, não se verificaram novamente, diferenças estatisticamente significativas na Aparência física entre Instrutoras e Alunas. Novamente, as Instrutoras

obtiveram média superior na Confiança Física e nas Auto percepções Globais enquanto que as Alunas apresentaram uma média superior na Força Física.

Assim como no intervalo de idades dos 26 aos 30 anos, podemos verificar que os resultados dos 31 aos 35 anos são idênticos, as Instrutoras obtiveram média superior na Confiança Física e Auto percepções globais, as Alunas apresentaram uma média superior na Força física e relativamente à aparência física não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, nas Instrutoras e Alunas com mais de 36 anos, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na Confiança e Força Física. As Alunas obtiveram um valor médio superior de Aparência Física e as Instrutoras um valor médio superior nas Auto Percepções globais.

4.4.3. Variável Intervalo de idades *Versus* Ansiedade Físico social

Tabela 17: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao Intervalo de Idades dos indivíduos no questionário da Escala de Ansiedade Físico – Social (EAFS)

Intervalo de Idades	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)		
Até aos 25 anos	Item 1	Instrutoras	147	3,2	0,8	0,003	
		Alunas	113	2,9	1,0		
	Item 5	Instrutoras	147	3,1	0,9	0,004	
		Alunas	113	2,8	1,0		
	Item 11	Instrutoras	147	2,4	1,0	0,007	
		Alunas	113	2,0	0,9		
	Item 12	Instrutoras	147	2,1	1,2	0,002	
		Alunas	113	2,5	1,1		
	Factor1	Instrutoras	147	2,9	0,6	0,005	
		Alunas	113	2,7	0,6		
	Dos 26 aos 30 anos	Item 1	Instrutoras	91,0	3,3	0,7	0,003
			Alunas	67,0	2,9	0,9	

P ≤ 0,01

Até aos 25 anos, como podemos verificar na tabela 17, existem diferenças altamente significativas entre instrutoras e alunas. As instrutoras apresentam um valor médio superior ao das alunas no factor1, ou seja, demonstram ter um conforto físico superior ao das alunas. Podemos também observar que as instrutoras até aos 25 anos, em relação às alunas, demonstram sentirem-se mais confortável com a sua aparência física (Item 1 e 5) bem como se sentem mais descontraídas quando observadas pelos outros (Item 11). Respectivamente ao item 12, as alunas demonstram sentirem-se mais nervosas com o seu corpo quando estão de fato de banho.

Dos 26 aos 30 anos, observamos que, bem como ao intervalo de idade anterior, relativamente ao item1, as instrutoras sentem-se mais confortáveis com a sua aparência física que as alunas.

Dos 31 aos 35 anos e mais de 36 anos, não observamos diferenças estatisticamente significativas.

4.4.4. Variável Intervalo de idades *Versus* Imagem corporal

Tabela 18: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes ao Intervalo de Idades dos indivíduos no questionário da Imagem Corporal (QIC)

Intervalo de Idades	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Até aos 25 anos	SomaQIC	Instrutoras	45,6	6,6	,000
		Alunas	42,5	6,9	
Dos 26 aos 30 anos	SomaQIC	Instrutoras	46,4	7,1	0,01
		Alunas	43,4	7,1	
Dos 31 aos 35 anos	SomaQIC	Instrutoras	46,6	6,6	NH
		Alunas	44,1	8,3	
Mais de 36 anos	SomaQIC	Instrutoras	48,4	6,6	0,003
		Alunas	42,8	8,5	

P ≤ 0,01

Na tabela 19 podemos verificar que em todos os intervalos de idades, excepto do 31 aos 35 anos, encontramos diferenças altamente significativas, as instrutoras apresentam valores médios de Imagem Corporal superiores ao das alunas.

4.5. Variável Independente Escala de IMC

4.5.1. Variável Escala de IMC Versus Auto estima

Tabela 19: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes à Escala IMC dos indivíduos no questionário da Auto Estima

Escala IMC	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Magreza	AutoConfiança	Instrutoras	244	3,4	0,4	,000
		Alunas	185	2,3	0,2	
	AutoDepreciação	Instrutoras	244	3,3	0,5	,000
		Alunas	186	2,5	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	244	33,6	3,9	,000
		Alunas	186	24,0	1,8	
Normal	AutoConfiança	Instrutoras	75	3,3	0,4	,000
		Alunas	87	2,3	0,2	
	AutoDepreciação	Instrutoras	75	3,3	0,6	,000
		Alunas	87	2,3	0,3	
	Somaeae	Instrutoras	244	33,4	3,9	,000
		Alunas	186	24,1	1,8	

P ≤ 0,01

Na tabela 20 podemos analisar os resultados médios obtidos pelas Instrutoras e Alunas nas diferentes escalas de IMC, relativamente à Auto estima.

É possível aferir a existência de diferenças altamente significativas em todos os domínios apresentados, nos quais as instrutoras apresentam valores superiores ao das alunas.

4.5.2. Variável Escala de IMC Versus (PSPPp)

Tabela 20: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes à Escala IMC dos indivíduos no questionário das Auto Percepções (PSPP)

Escala IMC	Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Magreza	Somapspp	Instrutoras	244	33,0	5,7	0,001
		Alunas	186	31,1	6,0	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	244	11,8	2,6	0,017
		Alunas	186	11,2	2,4	
	AparênciaFísica	Instrutoras	244	9,4	1,7	NH
		Alunas	186	9,7	1,6	
ForçaFísica	Instrutoras	244	9,3	2,2	0,001	
	Alunas	186	10,1	2,4		
Normal	Somapspp	Instrutoras	75	31,6	6,2	0
		Alunas	87	28,1	5,8	
	ConfiançaFísica	Instrutoras	75	11,2	2,7	0,001
		Alunas	87	9,8	2,4	
	AparênciaFísica	Instrutoras	75	9,7	1,6	0,01
		Alunas	87	10,4	1,6	
ForçaFísica	Instrutoras	75	9,1	2,6	0,028	
	Alunas	87	9,9	2,4		

P ≤ 0,05

Na tabela 20 podemos observar a existência de diferenças estatisticamente significativas, as instrutoras na escala de IMC magreza apresentam valores médios superiores ao das alunas da mesma escala no sub domínio Confiança física, por outro lado apresentam valores médios inferiores ao das alunas na Aparência física. Como se pode observar não existem diferenças estatisticamente significativas entre instrutoras e alunas no Sub domínio Força física, no entanto as alunas apresentam um valor médio ligeiramente superior.

No que se refere à escala de IMC normal, as Instrutoras apresentaram uma média superior à das alunas na Confiança física, por sua vez as alunas apresentaram valores médios superiores nos sub domínios Aparência e Força Física.

4.5.3. Variável Escala de IMC Versus (EAFS)

Tabela 21: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes à Escala IMC dos indivíduos no questionário da Escala de Ansiedade Físico – Social (EAFS)

Escala IMC		Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)	
Magreza	Item 5	Instrutoras	244	3,3	0,9	0,004	
		Alunas	186	3,1	0,9		
Normal	Item 1	Instrutoras	75	3,0	0,9	0,001	
		Alunas	87	2,5	0,9		
	Item 5	Instrutoras	75	2,9	0,9	0,009	
		Alunas	87	2,5	0,9		
	Factor1	Factor1	Instrutoras	75	2,8	0,6	0,007
			Alunas	87	2,5	0,6	

P ≤ 0,01

A tabela 22 apresenta os valores médios comparativos de Instrutoras e Alunas nas escalas de IMC magreza e normal, referentes à escala de Ansiedade Físico – social, sendo possível observar a existência de diferenças altamente significativas nos itens apresentados.

Na escala de IMC magreza e normal as Instrutoras apresentam maior conforto na aparência física (Item1 e 5) que as alunas, bem como na expectativa de avaliação negativa, por outro lado não se verificam diferenças estatisticamente significativas nos resultados obtidos da Ansiedade Físico – social global entre Instrutoras e Alunas.

Novamente, as Instrutoras confiam na sua aparência física mais que as alunas, apresentando respectivamente nesta escala de IMC, as médias de $2,8 \pm 0,6$ para $2,5 \pm 0,6$.

4.5.4. Variável Escala de IMC Versus Imagem corporal

Tabela 22: Análise comparativa dos valores obtidos no Teste T-student referentes à Escala IMC dos indivíduos no questionário da Imagem Corporal (QIC)

Escala IMC		Variável	N	Média	SD	Sig. (2-tailed)
Magreza	SomaQIC	Instrutoras	244,0	47,5	6,3	,000
		Alunas	186,0	45,3	6,7	
Normal	SomaQIC	Instrutoras	75,0	42,3	6,5	,000
		Alunas	87,0	38,4	6,7	

P ≤ 0,01

Na tabela 23 podemos analisar os resultados obtidos no questionário de Imagem Corporal pelas Instrutoras e Alunas nas diferentes escalas de IMC. Obtivemos diferenças altamente significativas em ambas escalas, as instrutoras obtiveram valores de imagem corporal superior ao das alunas, é nos também possível observar que as instrutoras mais magras apresentam uma imagem corporal superior ao das instrutoras em que encontram na escala normal.

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No presente estudo iremos proceder à discussão dos resultados apresentados no capítulo anterior. Esta discussão é o resultado de uma análise reflexiva e comparativa com os resultados obtidos em outros estudos analisados aquando da revisão de literatura, no sentido de melhor compreender os resultados do presente estudo e o contributo desta pesquisa em termos de investigação.

Dos valores obtidos e atrás apresentados, o baixo valor de IMC chamou-nos à atenção, quer em instrutoras quer em alunas. As instrutoras apresentam um valor médio de IMC $17,5 \pm 1,75$, por sua vez as alunas apresentam um valor médio de $17,9 \pm 2,4$.

Segundo Davis & Cowles, 1991., Teggemann & Williamson, 2001, as mulheres realizam actividade física principalmente para perda de peso, tonificação corporal bem como pela vontade em tornarem-se mais atraentes, dessa forma, pensamos que o facto da nossa amostra apresentar valores de IMC tão baixos, advém da mesma opinião dos autores acima referidos, as mulheres preocupam-se em perder peso, sendo este o principal indicador para a realização de actividades físicas, principalmente actividades de fitness. No nosso estudo, na pergunta número dois do questionário da imagem corporal, reparámos existir uma média elevada nesta questão, ou seja, quer instrutoras quer alunas sentem-se demasiado pesadas, por sua vez, na questão número doze do mesmo questionário, as alunas desejam mais que as instrutoras perder peso.

Tendo em conta os valores de média e desvio padrão dos scores relativos às diferentes dimensões da Auto estima encontradas, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas. No geral as instrutoras apresentam uma auto confiança superior à das alunas, assim como um valor de auto depreciação superior ao das alunas. No mundo do fitness, os instrutores trabalham sob grande pressões, principalmente por necessitarem de manter uma boa condição e aparência física, é importante que estejam sempre em forma (Tiggemann & Slater, 2001). Os instrutores sentem a necessidade de, por assim, manterem uma boa forma física e atlética, para que os seus alunos os avaliem de forma positiva a sua capacidade física (Martin & Hausenblas, 1998), dessa forma achamos ser esse o motivo pelo qual as instrutoras apresentam uma auto depreciação superior à das alunas. Analisando os resultados aceitamos a hipótese H1 inicialmente proposta por nós.

Relativamente aos valores de média e desvio padrão dos scores relativos às diferentes dimensões das auto percepções no domínio físico obtidas no nosso estudo, verificámos existir diferenças estatisticamente significativas em relação a instrutoras e alunas, aceitamos então a hipótese H2. No nosso estudo, no sub domínio confiança física as instrutoras apresentaram um valor médio superior ao das alunas, por outro lado, as alunas apresentaram valores médios superiores ao das instrutoras nos sub domínios aparência física e força física. Consoante os resultados obtidos, verificamos que as instrutoras dão mais valor à confiança física, sugerimos que isto acontece devido ao papel que exercem, estas necessitam de se sentir confiantes de forma a poderem realizar bem o seu trabalho, não é fácil encarar turmas de 15 ou mais alunos, tendo sempre presente a noção da importância que a sua performance tem sob a turma, uma vez que têm a percepção da sua influência nos alunos (Vertinski, 1985; Kirl and Tinning, 1994; Phillips et al., 1997). Como fora descrito anteriormente, segundo os autores (Davis & Cowles, 1991., Teggemann & Williamson, 2001) as mulheres, quando questionadas acerca do motivo pelo qual praticam exercício físico, estas respondiam, principalmente, para perda de peso, tonificação corporal e aparência física, o mesmo foi observado nesta amostra, daí podemos compreender o facto das alunas darem mais importância à aparência e força física, ao contrário das instrutoras que dão mais importância à confiança física. As instrutoras necessitam de se sentirem confiantes, pois comunicam através do seu corpo, daí achamos que poderão fazer esta associação ao seu instrumento de trabalho.

No que diz respeito à ansiedade físico – social, verificamos, no geral, que existem diferenças estatisticamente significativas em alguns valores obtidos por instrutoras e alunas. Vários estudos realizados (embora não todos) (Martin & Hausenblas, 1998), identificaram as instrutoras de fitness como um grupo de risco, um grupo que apresenta distúrbios na alimentação. Mcnelis – Kline, 2000; Olson, Williford, Richards, Brown & Pugh, 1996; Smolak e tal., 2000), sugerem que as instrutoras de fitness são o grupo de mulheres que mais objectificam o seu corpo.

No nosso estudo as instrutoras apresentaram um valor médio superior ao das alunas no Factor1 da escala de ansiedade físico social, ou seja, demonstram um conforto na sua aparência superior ao das alunas, mas por outro lado demonstraram uma expectativa de avaliação negativa superior ao das alunas (Factor2). Entendemos que este resultado caracteriza bem o sentimento das instrutoras, tendo em conta que o seu corpo é o seu utensílio de trabalho, estas procuram atingir um corpo ideal, preocupando-se

sempre na avaliação que os seus alunos ou colegas possam fazer em relação ao seu físico. O meio fitness está a tornar-se mais competitivo, dessa forma não podemos esquecer que a imagem do instrutor é cada vez mais importante para a satisfação dos seus objectivos pessoais (Martin G. , Jung,. M. & Gauvin,. L. ,2003). Foi possível observar relativamente aos itens 1, 5 e 6 que no geral, as instrutoras sentem-se mais confortáveis com a sua aparência física, bem como sentem-se menos nervosas em contextos sociais, dessa forma, achamos que o facto das instrutoras, como acima referido, se preocuparem tanto em manter a sua boa aparência física provoca uma diminuição de ansiedade em contextos sociais, uma vez que estas, no geral, confiam na sua aparência.

No presente estudo apresentamos também os resultados obtidos no questionário da Imagem Corporal, não podemos esconder o facto de anteriormente estarmos curiosos em relação a estes resultados. Após a observação dos mesmos verificámos que as instrutoras apresentam uma valor médio de imagem corporal superior aos das alunas, apesar da nossa expectativa, confirmou-se o que estávamos a espera, as instrutoras apresentam uma imagem corporal superior à das alunas, o facto das instrutoras objectivarem o seu corpo mais que qualquer outro grupo de mulheres (Mcnelis – Kline, 2000; Olson, Williford, Richards, Brown & Pugh, 1996; Smolak e tal., 2000), e observando os resultados obtidos, achamos que as instrutoras trabalham o seu físico procurando o atingir o corpo ideal, aumentado dessa forma a sua imagem corporal bem como a auto estima, dessa forma aceitamos a hipótese H4.

Seguidamente iremos discutir os resultados obtidos nas diferentes variáveis independentes, (estado civil, intervalo de idades e índice de massa corporal) relativamente às variáveis dependentes (Auto estima, Auto percepções, Ansiedade físico social e Imagem corporal).

No que diz respeito as estado civil, solteiras, verificamos existirem diferenças estatisticamente significativas entre instrutoras e alunas. As instrutoras apresentaram um valor médio de Auto confiança superior ao das alunas, relativamente à Auto depreciação as instrutoras apresentaram novamente um valor médio superior, o que apenas confirma o que já foi acima referido aquando a discussão dos resultados globais, as instrutoras preocupam-se em trabalhar o seu corpo uma vez que este é o seu meio de trabalho, o seu corpo reflecte um ideal que as suas clientes procuram seguir (Martin & Hausenblas, 1998).

Relativamente ao estado civil, casadas, verificamos o mesmo que no estado civil solteiras, as instrutoras apresentam uma auto confiança superior à das alunas, assim como a auto depreciação. Verificamos que quer as instrutoras solteiras, quer as casadas, apresentam uma auto estima superior à das alunas. As instrutoras passam muito tempo em frente de espelhos, demonstram a sua performance em palco e são constantemente observadas pelos seus clientes contribuindo para uma auto objectivação do seu corpo (Tiggemann & Slater, 2001). As instrutoras são vistas como exemplos modelo de uma vida desportiva saudável (Martin & Hausenblas, 1998). Dessa forma achamos que o valor superior de auto estima das instrutoras poderá estar associado ao facto de estas sentirem que possuem uma imagem corporal superior ao dos seus alunos, uma vez que estes as vêem como um exemplo modelo de um aspecto físico saudável. Verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre instrutoras no que diz respeito ao estado civil, mas verificamos que as instrutoras casadas apresentam uma média ligeiramente superior à das instrutoras solteiras, respectivamente $34,3 \pm 3,6$; $33,3 \pm 4,0$. tendo em conta aos resultados obtidos, pensamos que o estado civil não influencia o nível de ansiedade físico social, entre solteiras e casadas.

Relativamente aos resultados obtidos dos estados civis na Ansiedade físico social, verificamos existir diferenças altamente significativas em algumas questões.

Nas inquiridas solteiras e casadas, as instrutoras apresentaram em ambos os estados civis um conforto físico superior ao das alunas (itens 1 e 5), por sua vez as alunas sentem-se mais ansiosas em relação ao seu físico (item 10). Devido ao esforço que o instrutor faz em manter-se em forma, procurando estar sempre na linha da competição, achamos que este se encontra mais próximo de um corpo ideal do que propriamente os alunos, dessa forma sugerimos que os resultados acima mencionados advêm das diferenças existentes entre o culto do corpo de uma instrutora com o de uma aluna.

É de referir que apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas, as instrutoras casadas apresentam um valor médio de EAFS ligeiramente inferior ao das instrutoras solteiras, a nosso ver, pensamos que o facto das instrutoras serem casadas, faz com que estas se sintam menos nervosas em situações em que possam estar avaliadas, pensamos também que a diferença de idades irá acentuar estas dissemelhanças neste mesmo conceito, mais à frente discutiremos os resultados obtidos nessa variável.

Observando os valores médios obtidos na variável independente estado civil, relativamente à imagem corporal, verificamos, novamente que as instrutoras apresentam uma imagem corporal superior à das alunas. Comparando os valores de imagem corporal obtidos entre instrutoras solteiras e casadas, observamos que, apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas, as casadas apresentam uma imagem superior ligeiramente superior à das solteiras. Sugerimos que fosse interessante um estudo mais aprofundado no que concerne a estes resultados, entender se é norma, as instrutoras casadas apresentaram uma imagem corporal superior ao das instrutoras solteiras.

No que diz respeito à variável independente, intervalo de idades, obtivemos novamente diferenças estatisticamente significativas em todos as dimensões da Auto estima. Em todos os intervalos de idades considerados por nós, até aos 25 anos, dos 26 aos 30, dos 31 aos 35 e mais de 36 anos, as instrutoras apresentaram sempre valores superiores de auto confiança, de auto depreciação bem como de auto estima global. No mundo do fitness, os instrutores trabalham sob grande pressões, principalmente por necessitarem de manter uma boa condição e aparência física, é importante que estejam sempre em forma (Tiggemann & Slater, 2001). Os instrutores sentem a necessidade de, por assim, manterem uma boa forma física e atlética, para que os seus alunos os avaliem de forma positiva a sua capacidade física (Martin & Hausenblas, 1998), dessa forma achamos ser esse o motivo pelo qual as instrutoras apresentam uma auto depreciação superior à das alunas. Relativamente às instrutoras, não verificamos diferenças estatisticamente significativas, mas observamos haver uma tendência de aumento de auto estima consoante a idade, ou seja, verificamos que desde o intervalo de idade, “até aos 25 anos”, até ao intervalo de idade “mais de 36 anos”, os valores de auto estima aumentaram, respectivamente; $32,6 \pm 4,1$; $33,7 \pm 3,7$, $34,7 \pm 3,5$ e $35,5 \pm 3,0$. Consoante estes resultados sugerimos que as instrutoras mais velhas como têm mais anos de experiência bem como de auto objectivação do corpo (Martin G. , Jung,. M. & Gauvin,. L. ,2003), valorizam-se mais que as instrutoras mais novas com menos anos de experiência, achamos também que as instrutoras mais velhas confiam mais nas suas potencialidades que as instrutoras mais novas que ainda buscam um potencial idealizado por si e reconhecido pelos outros.

Relativamente aos resultados obtidos nos diferentes intervalos de idade no questionário das auto percepções, verificamos não existir diferenças estatisticamente significativas na dimensão “Aparência física”, de qualquer das maneiras as alunas

apresentam uma média ligeiramente superior à das instrutoras nesta dimensão. Verificamos que em todos os intervalos de idades as instrutoras dão mais importância à confiança física, enquanto que as alunas, no geral dão mais importância à força e aparência física. Tendo em conta o papel que as instrutoras desempenham, como o de serem líderes, o facto de se sentirem confiança no seu físico facilitará o seu desempenho como professores modelos, tendo de transmitir uma força e imagem que tanto caracteriza o instrutor fitness, dessa forma achamos que no geral as instrutoras dão mais importância à confiança física uma vez que estas entendem que esse factor é o mais valorizado para poderem desempenhar melhor o seu trabalho, de forma a cativarem os seus alunos e acima de tudo de poderem marcar a sua posição no mundo fitness.

É de referir que não observamos diferenças significativas nos diferentes intervalos de idades relativamente à confiança física das instrutoras, os valores obtidos por estas estão muito próximos, dessa forma sugerimos que a idade não influencia a dimensão que as instrutoras mais valorizam, em todos os intervalos de idades as instrutoras dão mais importância à confiança física. Segundo Guiselini e Barbanti (1985) as grandes aulas são transmitidas por aqueles que têm noção que dar aulas não é apenas adicionar séries de habilidades motoras. A competência técnica é sem dúvida muito importante, pois é através dela que o aluno alcança a primeira percepção. O alinhamento e a postura deverão manter-se, do início ao fim, dentro e fora de aula, e em todos os momentos do dia a dia. Uma comunicação eficaz estabelece uma relação de dar/receber feedback, e só assim é possível acompanhar a troca de ideias. Esta troca permite saber se a mensagem foi ou não recebida de forma correcta e adequada. São factores como estes que marcam a diferença entre os bons profissionais, pensamos que a confiança em si será importante para o desenvolvimento de uma carreira de sucesso.

Eklund e Crawford (1994), obtiveram resultados que indicavam que as mulheres que realizavam exercício físico com objectivo de melhorar a saúde, apresentavam menores valores de ansiedade físico social, por sua vez, as mulheres que pretendiam melhorar a sua aparência, apresentavam maiores níveis de ansiedade.

Nos resultados obtidos na variável intervalo de idade relativamente à ansiedade físico social, verificámos que as instrutoras apresentam valores médios superiores ao das alunas no conforto físico (itens 1 e 5), por sua vez, assim como nas variáveis independentes acima discutidas as alunas sentem-se tímidas em relação ao seu físico, no entanto, nos intervalos de idade “dos 31 aos 35 anos” e “mais de 36 anos”, não existem diferenças significativas. Verificamos que a idade influencia os valores de ansiedade,

foi possível observar que nos intervalos de idade “até aos 25 anos” e “dos 26 aos 31”, as instrutoras apresentam maior conforto físico e maior expectativa de avaliação negativa, mas nos seguintes intervalos de idade as diferenças não são tão acentuadas. Foi também possível observar que as instrutoras mais velhas apresentam uma auto estima superior à das intrutoras mais novas, achamos que esse facto advém dos anos de experiência que as instrutoras possam ter, valorizando-se mais que as instrutoras mais novas sentindo-se mais à vontade aquando observadas pelos outros.

Relativamente à imagem corporal, apenas não observamos diferenças estatisticamente significativas dos 31 aos 35 anos apesar da média das instrutoras ser ligeiramente superior à das alunas, nos restantes intervalos observamos diferenças estatisticamente significativas nas quais as instrutoras apresentam uma imagem corporal superior. Devido às exigências que cada vez mais o mundo fitness impõe aos instrutores, achamos que estas apresentam uma imagem corporal superior à das alunas uma vez que preocupam constantemente em trabalhar a sua aparência para que não fiquem atrás no mercado de trabalho em relação a outros instrutores. No que diz respeito apenas instrutoras, verificamos novamente que a idade, assim como na ansiedade físico social, influencia a imagem corporal, uma vez que as instrutoras mais velhas parecem demonstrar uma imagem corporal à das instrutoras mais jovens.

Segundo (Plummer & Koh, 1987; Trujillo, 1992) e (Finkenber, DiNucci, McCune, 1993; Plante & Rodin, 1990) apresentaram estudos em que defendiam que dois dos maiores benefícios para a participação de mulheres em actividades físicas de ginásio era o aumento da imagem corporal e auto estima.

Por fim iremos discutir os resultados obtidos relativamente à variável independente (IMC) nas variáveis dependentes (Auto estima, Auto percepções, Escala de ansiedade físico social e Imagem corporal.

Como já mencionamos anteriormente, utilizamos para estudo apenas duas escalas, “Magreza” e “Normal” devido ao reduzido número de indivíduos das outras escalas.

Relativamente à auto estima, verificamos que novamente as instrutoras apresentam valores superiores ao das alunas em todas as suas dimensões, assim como foi verificado anteriormente nas diferentes variáveis independentes, as instrutoras em ambas escalas “magreza e normal” apresentam uma auto confiança superior à das alunas bem como uma superior expectativa de avaliação negativa. Comparando os resultados

obtidos, observamos que as instrutoras que se encontram na escala “magreza” apresentam uma auto estima superior à das instrutoras da escala “normal”.

Segundo (Davis & Cowles, 1991; Silberstein e tal., 1988, Smith, Handley, & Eldridge, 1998., Tiggemann & Williamson 2000) as mulheres procuram o exercício físico principalmente para perda de peso e para melhoraram a sua aparência, segundo estes autores, a perda de peso está relacionada com uma superior auto estima uma vez que a mulher procura atingir um corpo ideal, dessa forma achamos que as instrutoras na escala magreza apresentam uma auto estima superior à das instrutoras na escala normal por idealizarem um corpo mais magro como um corpo adequado às suas exigências.

No que concerne às auto percepções, verificamos que novamente as instrutoras, quer na escala “magreza” quer na escala “normal” dão mais importância à confiança física, por sua vez as alunas dão mais importância à aparência e força física.

Relativamente à escala de ansiedade físico social observamos que as instrutoras obtiveram valores de conforto físico superiores ao das alunas (itens 1 e 5) em ambas as escalas “magreza” e “normal”, por sua vez não verificamos diferenças estatisticamente significativas no que concerne a expectativas de avaliação negativa, novamente, pensamos que a proximidade do valores de IMC é responsável por este resultado. Apesar de tudo observamos que as alunas na escala normal sentem-se mais nervosa em relação ao seu físico que as instrutoras.

Por fim, no que concerne à imagem corporal, as instrutoras, em ambas escalas “magreza”, “normal”, apresentam um nível de imagem corporal superior ao das alunas, foi nos também possível observar que as instrutoras mais magras obtiveram valores de imagem corporal superior aos das suas colegas da escala “normal”. Nardini, Raglin e Kennedy (1993), citados por Sanders (2000), in YMCA, realizaram um estudo com 148 instrutoras de fitness, em que 64% entendem como corpo ideal é aquele que é mais magro do que estes possuem. Assim como o estudo de Nardini, Raglin e Kennedy, as nossas instrutoras mais magras parecem possuir uma imagem corporal superior ao das instrutoras que se encontram na escala normal.

Seguidamente iremos descrever as hipóteses por nós inicialmente propostas em relação às diferentes variáveis independentes:

Relativamente ao Estado civil, após os resultados acima discutidos, aceitamos as hipóteses H5, H7, H8 e parcialmente a H6 uma vez que não encontramos diferenças estatisticamente significativas num sub domínio do PSPPp, Aparência física em

casadas, apesar das alunas apresentaram uma média ligeiramente superior ao das instrutoras.

Em relação à variável independente Grupo etário, aceitamos a hipótese H9, aceitando parcialmente as hipóteses H10, H11 e H12 uma vez que observamos não existirem diferenças estatisticamente em alguns sub domínios dos conceitos, Auto Percepções, Ansiedade Físico social e imagem corporal.

Finalmente, na variável independente, escala de IMC, aceitamos as hipóteses H13, H16 e parcialmente as hipóteses H14 e H15 uma vez que não verificamos diferenças estatisticamente significativas em todos os sub domínios das Auto percepções bem como da Ansiedade Físico social.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Neste capítulo apresentaremos as conclusões do nosso estudo, tendo em conta as suas limitações, bem como algumas recomendações que consideramos importantes para eventuais estudos futuros

61. 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 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. Conclusões

Depois de descrever as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes consideradas para este estudo (Auto estima, Auto percepções no domínio Físico, Ansiedade físico social e imagem corporal) em função das seguintes variáveis independentes, foi possível verificar que:

Intervalo de idades: Em todos os intervalos de idades as instrutoras apresentaram valores superiores de Auto confiança e de Auto depreciação em relação às alunas, por outro lado, as instrutoras mais velhas apresentam valores ligeiramente superiores nos mesmos domínios do que as instrutoras mais novas. No que diz respeito ao (PSPP) as instrutoras dão mais valor à confiança física do que as alunas em todos os grupos etários. Relativamente à Ansiedade físico social as instrutoras sentem-se menos nervosa em relação ao seu físico que as alunas.

Estado civil: Quer instrutoras solteiras quer instrutoras casadas alcançaram valores superiores de Auto estima, imagem corporal, e confiança física respectivamente em relação às alunas, por sua vez, as alunas solteiras e casadas apresentam valores superiores de Aparência e Força física bem como demonstram ter uma maior ansiedade em relação ao seu físico.

Escala de IMC: Em ambas as escalas, “magreza” e “normal”, as instrutoras apresentam valores superiores de Auto estima, Confiança física e imagem corporal em relação às alunas, por sua vez estas, apresentam valores superiores na Aparência e Força física bem como demonstram sentirem-se mais ansiosas em relação ao seu físico.

6.3. 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 PSPP e do SPA.
- 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.
- Tendo em conta à proximidade dos valores de índice de massa corporal pensamos que não encontraremos grandes diferenças entre as instrutoras e alunas, dessa forma sugerimos futuros estudos em que envolvam instrutoras com mais duas escalas de (IMC), nos quais seja possível encontrar mais variações de resultados.

CAPITULO VII – Bibliografia

- Andersen, A. E. (1992) Eating disorders in males: a special case?, *In eating, body weight and performance in athletes: Disorders of moder society* (K.D. Browenell, J. Rodin and J.H. Wilmore, eds), Lea & Febirger, Pennsylvania, 172-190.
- Annesi, J. J. (1999). Relationship between exercise professionals behaviour styles and clients adherence to exercise. *Perceptual and Motor skill*, 89, 597-604.
- Armstrong, C., Sallis, J., Hovell, M. & Hofstetter, R. (1993). Stages of Change, Self-Efficacy, and the adoption of vigorous exercise: A prospective analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 390-420.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-Esteem: the puzzle of low self-regard*. Plenum Press, New York.
- Baumeister, R.F (1995). Self and identity: An introduction, In A. Tesser (Ed.), *Advanced Social Psychology* (pp. 51-99). New York: McGraw-Hill
- 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
- Biddle, S. J. H. (1995). Exercise Motivation Across the life Span. In S. J. H. Bidlle (Eds.), *European Perspective on Exercise and Sport Psychology* (pp. 3-21). Champaign: Human Kinetics.
- Brinthaup, T.M., & Erwin, L.J. (1992). Reporting about the self: Issues and implications. In T.M Brinthaup & R. P. Lipka (Eds.), *The self: Definitional and Methodological issues* (pp. 137-171). Albany: State University of New York press.
- Browenell, J. Rodin and J.H. Wilmore, (1992) Eating body weight and performance in athletes: An introduction, in *Eating, body weight and performance in athletes: Disorders of modern society. Pennsylvania*, 3-16.
- Brown, M. and Gordon, W.A. 1987. Impact of impairment on activity patterns of children. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 68: 828-32.

-
- Buckworth, J., & Dishman, R.D. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Burns, R. B. (1986). *The Self-Concept, Theory, Measurement, Development and Behaviour*. Essex: Longman.
 - Byrne, B. M. (1984). The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. *Review of Educational Research*, 54, 427-456.
 - Byrne, B. M., e Shavelson, R. J. (1986). On the structure old adolescents self-concept. *Journal of Education Research*, 78 (6), pp.474-481.
 - Byrne, B.M. (1996). *Measuring Self-concept Across the lifespan: Issues and instrumentation*. Washington, DC: American Psychological Association.
 - Campbel, J.N. (1990). Self esteem and clarity of the self concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
 - Campbel, J.N., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalle, L.F., & Lehman, D.R. (1996). Self concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
 - Campbel, R. N. (1984). *The new science: Self-esteem psychology*. Lanham, MD: University Press of America.
 - Campbel, R.N. (1984). *The New Science: Self – esteem Psychology*. Lanham, MD: University Press of America.
 - Campbell, E. (1995). Psychology well-being of participants in wheelchair sports comparisons of individuals with congenital and acquired disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 563-568.
 - Campbell, E., & Jones, G. (1994). Psychology Well – being in wheelchair sport participants and nonparticipants. *Adapted physical Activity Quarterly*, 11, 404-415.
 - Carless, D., & Fox, K. (2003). The physical Self. In Everelt, T., Donaghy, M. & Feaver, S. (Eds). *Interventions for Mental Health: An evidenced based approach for physiotherapists and occupational therapists* (pp. 69-81). London; Butterwoth-Heiseman.

- Cernuda – Lago, A. (1997). Body image distortion and trait anxiety in sportswomen. *International Society of Sport Psychology*. Part I, July, pp: 186-188;
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of self-esteem*. San Francisco. W. H. Freeman & Co. Pubs.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self – esteem*. San Francisco: Freeman, Cooper.
- Corbin, C. & Fox, K. (1989). The physical Self-perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 11, 408-430.
- Crawford, S., & Eklund, R.C (1994). Social Physique anxiety, reasons for exercise and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 70-82.
- Davis, C. & Cowles, M. (1991). Body Image and exercise: A study of relationships and comparisons between physical active men and women, *Sex Roles*, 25, 33-44.
- Davis, C. 1990. Weight preoccupation and addictiveness: *The role of exercise*. *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, (3), 542-575.
- Dishman, R. K. (2001). *The Problem of Exercise Adherence: Fighting Slots in Nations Market Economies*. *Quest*, 2001, 53, 279-294.
- Dubbert, P. & Stetson, B. (1996). Exercise and Physical Activity. In A.M. Goreczny (Eds.), *Handbook of Health and Rehabilitation Psychology* (pp. 255-274). Plenum Press.
- Eagly, A.H. (1987). *Sex Differences in Social Behaviour: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eagly, A.H., Ashmore, R.D., Makhijani, M.G., & Longo, L.C. (1991). What is beautiful is good, but...: *A meta – analytic review of research on the physical attractiveness stereotype*. *Psychological Bulletin*, 110, 109-128.
- Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16,431-448.

- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or the theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 405-416.
- Faria L. & Fontain, A. M. (1990). Avaliação do Conceito de Si Próprio de Adolescentes. Adaptação de SQDI de Marsh à População Portuguesa. IN: *Cadernos de Consulta Psicológica*.
- Ferreira, J. P., & Fox, K. R. (2004). Na 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.
- Ferreira, J.P. (1997). *Desenvolvimento da Criança – Variante em Desenvolvimento Motor*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ferreira, J.P., & Fox, K.R. (2002a). *Physical Self-perception and global Self-esteem in Portuguese students* (vol. 2, p.959). Paper presented at the 7th Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece.
- Ferreira, J.P., & Fox, K.R. (2002b). *Cross-cultural validity of a Portuguese version of Physical Self-Perception Profile* (vol. 1, p.531). Paper presented at the 7th Annual Congress of the European College of Sport Sciences, Athens.
- Finkenber, M. E., DiNucci, J. M. McCune, S. L., & McCune, E. D. (1993). Body esteem and enrolment in classes with different levels of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 783-792.
- Fisher, S. (1990). *The evolution of Psychological Concepts about the body*. In: CASH, T.F. & PUZINSKI, T. *Body Images: development, deviance and change*, p. 03-20. New York: The Guilford Press.
- Fleming J.S., & Coutney, B.E (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and social Psychology*, 46, 404-421.
- Fleming, J.S., & Watts, W, A. (1980); The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample; In: *Journal of personality and social psychology*, 39, pp. 921-929.
- Fonseca, A. M. et al. (1995). Versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile (PSPP): O Perfil de Auto Percepção Física (PSPPp). Trabalho não publicado. FCDEF-UP.

- Fonseca, A.M., & Fox K.R. (2002). *Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile (PSPP)*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.2,5, 11-23.
- Fonseca, P. N. (2003). *Auto percepções no domínio físico: estudo realizado em crianças e jovens na faixa etária 11-14 anos*. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 16-19.
- Fox, K. R (2000). Self – esteem, Self – Perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228 – 240.
- Fox, K. R, & Corbin, C.B. (1989) The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11: 408-430.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K.R. Fox (Ed). *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-140). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. Advances in Sport and exercise psychology measurement. J.L. Duda (Ed.) Morgantown: *Fitness information Technology, Inc*: 295-310.
- Fox, K. R. (1999). Public Health Nutrition. *The influence of physical activity on mental well-being*. Nutrition Society, pp. 441-418.
- Fox, K. R. (2000). Self – esteem, Self – perception and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228-240.
- Fox, K.R. (1990). *The physical Self-Perception Profile Manual*: DeKalb, III: Office for Health Promotion Northern Illinois University.
- Fox, K.R., (2002). Self – perceptions and sport behaviour. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology (2and Ed.)* (pp. 83-99). Champaign, IL: Human kinetics.
- Frederick, C.M., & Morrison, C.S. (1998). A mediational model of social physique and eating disorder behaviours. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 139-145.
- Fredrickson, 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.

- Fredrikson, B. L. & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21, 173-206.
- Fredrikson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Tweng, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self – objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and social Psychology*, 75, 269-284.
- Furnham, A., Badmin, N., & Snead, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581-596.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body Image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self – esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136, 581-596.
- Gallahue. (1989). Understanding motor development: Infants, children and adolescents. Indianapolis: Benchmark Press, Inc.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33.
- Hart, E. H., M. R. Leary, and W. J. Rejeski, The measurement of Social Physical Anxiety. *J. Sport Exerc. Psychol.* 11:94-104, 1989.
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53: 87-97.
- Harter, S. (1983). Development Perspectives on the self-system, P. H. Mussen (Ed.), Handbook of child psychology. *Socialization, personality and social development model*. New York: Wiley, 4: 275-385.
- Harter, S. (1985a). Competence as a dimension of self-evaluation. Towards a comprehensive model of self-worth. In R. Leary (Ed), *The Development of the self* (pp. 55-121). New York: Academic Press.
- Harter, S. (1986). Process underlying the construction, maintenance and enhancement of self concept in children. In J. Sult & Greenwal (eds.), *Psychological Perspectives on The Self*, (vol. 3, pp. 136-182). Hillsdale, Nj: Elbaum.

- Harter, S. (1986). Process underlying the construction, maintenance and enhancement of self – concept in children. In J. Suls & Greenwal (eds.), *Psychological perspectives on the self*. (vol. 3, pp. 136-182). Hillsdale, NJ: Elbaum.
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-perception Profile for Adolescents*. Denver: CO: Author
- Harter, S. (1990). *Causes, correlates, and the functional role of global self – worth*. In R.J, Sternberg & J. Koligian, Jr (Eds.), *Competence Considered* (pp. 67-97). New Haven, CT: Yale University.
- 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 uses involving the self-concept. In: Braken B. A. (ed) *Handbook of Self-concept: developmental, social, and clinical considerations*. Wuilley, New York, pp. 1-37.
- Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self – concept. In B.A. Braken (Ed.), *Handbook of Self-concept* (pp. 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: integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 230-258.
- Hausenblas, H.A., & Mark, D.E. (1999). Social Physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 502-514.
- Hausenblas, H.A., Brewes, B.W., & Van Raalte, J.L. (2004). Self presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 3-18.
- 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. (2001). Comparison of Body image between athletes and nonathletes: A meta – analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339.

- Hausenblas, H.A., Symons-Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systemic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hodgins, M (1992). A person-perception study of the “healthy body-healthy mind” stereotype. *The Irish Journal of Psychology*, 13, 161-187.
- Huddy, D.C., Neiman, D. C., & Jonhson, R, L. (1993). Relationship between body-image and percent body fat among college male varsity athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 851-857.
- Iannos, M., & Tiggemann, M. (1997). Personality of the excessive exerciser. *Personality and individual Differences*, 22, 775-778.
- Imm, P.S. and Pruitt, J. (1991) In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal precepts of multiple physical attributes, *Journal of applied social Psychology*, 24(5), 379-396.
- James, W. (1892). *Psychology. The briefer course*. New York: Henry Holt.
- Janine, M & Murray J. An investigation into body image perception, body satisfaction and exercise expectations of male fitness leaders: *Implications for professional practice. Leisure Studies* 20 (2001) 95-105.
- Kamal, A. F. et al. (1995). Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 189-185.
- Kirk, D. and Tinning, R. (1994) Embodied self-identity, Healthy lifestyles and school physical education, *Sociology of Health and Illness*, 16 (5), 601-624.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Kowalski, N.P., Chad, K.E., & Humbert, M.L (2001). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against the hierarchical model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 5-18.
- Lawlor , D. A. & Hopker, S.W. (2001) The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta – regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 322: 763.
- Leary, M. R. and R. M. Kowalski, Impression management: a literature review and two component model. *Psychol. Bull*, 107:34-47, 1990.
- Leary, M. R. Self – Presentational, process in exercise and sport. *J. Sport Exerc. Psychol.* 14:339-351, 1992.
- Leary, M.R. (1995). Self-presentation: *Impression Management and interpersonal Behaviour*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

- Marcus, B. H., Rakowski, w., & Rossi, J. S. (1992). Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. *Health Psychology*, 11, 257-261.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niara, R. S. & Abram, D. B. (1992). The stages of processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11, 386-395.
- Markus, H. & Wuf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Marsh, H. W. & O`Neil, R. (1984). Self – Description Questionnaire III (SDQ III): The construct validity of multidimensional self-concept ratings by late-adolescent. *Journal of Educational Measurement*, 21, 153-174.
- Marsh, H. W. & Peart, N. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on Physical fitness and on multidimensional self-concepts. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Marsh, H. W. & Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107-125.
- Marsh, H. W. (1998). Age and Gender effects in Physical Self – Concepts for Adolescent Elite Athletes an Nonathletes: A Mulcohort – Multioccasion Desig. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Marsh, H. W., & Byrne, B. (1988). A multifaceted academic self-concept: its Hierarchical Structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology* 80 (3): 366-380.
- Marsh, H. W., Barnes, J., Cairns, L. & Tidman, M. (1984). Self-Description Questionnaire: Age and sex Effects in the Structure and Level of Self-Concept for Preadolescent Children. *Journal of Educational Psychology*. 76 (5): 940-956.
- Marsh, H. W., Smith, I.D. (1983). Self-concept: Reliability, stability, dimensionality, validity and the measurement of change. *Journal of Educational Psychology*, 75, 772-790.
- Marsh, H.W. (1997). The measurement of Physical Self-concept: A construct validation approach. In K.R. Fox (Ed). *The physical self. From motivation to wee-being* (pp. 27-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Marsh, H.W., & Jackson, S.A. (1986). A multidimensional Self-concepts, Masculinity and Femininity as a function of Women's Involvement in Athletics". In sex Roles". 15:391-416.
- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional Physical Self-Concept and Its Relations to Multiple Components of Physical Fitness. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 16, 45-55.
- Martin Ginis, K. A., Jung M. E., & Gauvin, L. (2003). To see or not to see: Effects of exercising in mirrored environments on sedentary women's feeling states and self-efficacy. *Health Psychology*, 22, 354-361.
- Martin, K.A., & Hausenblas, H.A. (1998). Psychological commitment to exercise and eating disorders symptomatology among female aerobic instructors. *Sport Psychologist*, 12, 180-190.
- Matos, M.G., & Sardinha, L. B. (1999). Estilos de vida activos e qualidade de vida. Um guia para a prática da promoção da saúde. In L. B. Sardinha, M. G. Matos & I. Loureiro (Eds.), *Promoção de saúde – modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física e tabagismo* (pp. 163-181). Lisboa: FMH Edições.
- Mcdonald, K. and Thompson, J.K. (1992) Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: Gender differences and co relational findings, *International Journal of Eating Disorders*, 11 (3), 289-292.
- Mcnelis-Kline, C. M. (2000). Body Image, social physique anxiety and eating disorders in aerobic instructors. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences and Engineering*, 61 (2-B), 1090.
- Murphy, G. (1947). *Personality: a biosocial approach to origins and structure*. Harper and Row, New York.
- Mutrie (1999): Textos de apoio (Mestrado em Psicologia do Desporto, 1998-2000, FMH-UTL).
- Mutrie, N. (1997). The Therapeutic Effects of Exercise on the Self. In K.T. Fox (Ed.). *The physical self: From motivation to well – being* (pp. 287-314). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Ninot, G., Fortes, M. & Delignieres, D. (2002). A psychometric tool for the assessment of the dynamic of the physical self. *European Journal of Applied Psychology* (in press), 1-14.

- Noble, L. & Cox, R. (1983). *Development of a form to survey student's reactions on instructional effectiveness of lifetime sports classes*. Research quarterly for Exercise and Sport, 54, 247-354.
- Olson, M.S., Wiliford, H.N., Richards, L.A., Brown, J.A., & Pugh, S., (1996). Self-reports on the Eating Disorder Inventory by female aerobic instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 1051-1058.
- Pennas-Lledo, E., Sancho, L., & Waller, G. (2002). Eating attitudes and the use of alcohol, tobacco, and exercise among the male and female adolescents. *Eating Behaviours*, 3, 1001-111.
- 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.
- Pires, E.V. (1964). Age and other correlates of self-concept in children. *Journal of Educational Psychology*. 55 (2): 91-95.
- Plante, T. G., & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology Research and Reviews*, 9, 3-24.
- Plummer, O. K., & Koh., Y. O. (1987). Effect of “aerobics” on self-concepts of college women. *Perceptual and motor skills*, 65, 271-275.
- Prochaska, J. O. & Diclemente, C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: towards a integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J. O. & Marcus, B. H. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to Exercise. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in Exercise Adherence* (pp. 161-180). Champaing, III: Human Kinetics.
- Rogers, C. R. (1950). The significance of the self-regarding attitudes and perceptions. In M. L. reymert (Ed.), *Feeling and Emotion: The Moosehart Symposium*. New York: McGraw-Hill, pp. 374-382.
- Rosenberg (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self – image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self – image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.

- Roy, J. L., Cotter, E. M., Evans, R. R. (2005). Preferred body type of fitness instructors among university students in exercise classes. *Perceptual and Motors Skills*, 2005, 101, 257-266.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgement model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well being* (pp. 27-47). New York: Pergamon.
- Sempere, I. (2000). Auto Percepções no domínio físico em atletas de deficiência motora: estudo em atletas praticantes de basquetebol em cadeiras de rodas. FCDEF. Universidade de Coimbra.
- Shalveson, R. & Bolus R. (1992). *Self Concept: The interplay of theory and methods*. *Journal of Educational Psychology*, 74,3-19
- Shavelson, R., J., & Stanton, G., C., (1976). Self Concept: validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46 (3): 407-441.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.G. (1976). Self – concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-411.
- Sherril, C. (1997). Disability, Identity, and Involvement. In Sport and Exercise. In K.R. Fox (Ed.). *The Physical self: From motivation to well-being* (pp. 252-286). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Sherril, C. (1998). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Cross disciplinary and Lifespan*, (fifth edition), United States of America: McGraw-Hill, pp. 631-646.
- Silberstein, L., R., Striegel-Moore, R.H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioural and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex roles*, 19, 219-232.
- Silberteín, L.R., Striegel – Moore, R.H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioural and psychological implications of body dissatisfaction. Do men and women differ? *Aex Roles*, 19, 219-232.
- Silva, R. (2000). Caracterização do Esforço e Efeitos induzidos pela prática de Atividades de Academia da Aptidão Física e no Auto-conceito Físico. Estudo realizado em Adultos e Jovens do sexo feminino praticantes de ginástica aeróbica, Musculação e CardioFitness. FCDEF-UP: Tese de Douturamento.

- Silverstei, B., Perdure, L., Petersen (1986b) Some correlates of the thin standard of bodily attractiveness for women, *Internatonal Journal of Eating Disorders*, 5, 895-905.
- Silverstein, B., Perdure, L., Petersen, B. and Kelly, E. (1986a) The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women, *Sex Roles*, 14, 519-532.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D.A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 723-732.
- Smolak, L. (2004) Body Image in children and adolescents: Where do w ego from here? *Body image*, 1, 15-28.
- Smolak, L., Murnem, S.K., &Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27,371-380.
- Sonstroem, R. et al. (1992). Perceived Physical competence in adults: An examination of the Physical Self-perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), pp. 207-221.
- Sonstroem, R. et al., (1994) Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 16 (1), pp. 29-42.
- Sonstroem, R. J. & Potts S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Csience in Sports and Exercise*, 28 (5): 619-625.
- Sonstroem, R. J. (1997). *Physical activity and self esteem. In:Morgan WP (ed). Physical activity and mental health.* Taylor and Francis, Washington DC. 124-143.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self – concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 26, 133-164.
- Sonstroem, R.J. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 12, 123-155.

- Sonstroem, R.J. (1997a) The physical self-system: A mediator of exercise and self – esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-being* (pp.3-26). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sonstroem, R.J. (1997b), Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical Activity and Mental Health* (pp. 127-144). Bristol: Taylor and Francis.
- Strelan, P., Mehaffey, S.J., & Tiggemann, M. (2003). Self – objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex roles*, 48, 89-95.
- Swiss Training, M. (2002). Exigências aos colaboradores de Aeróbica, consultado em <http://www.swisstraining.com>.
- Taylor, A. (2000). Physical activity stress and anxiety: A review. In S.J.H. Biddle, K.R.Fox, & S.H. Boutcher (Eds). *Physical activity and psychological well – being* (pp 88 -111). London: Routledge.
- Taylor, A. (2000). Physical activity stress and anxiety: A review. In S.J.H. Biddle, R.R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds). *Physical activity and psychological well-being* (pp 88-111).
- Tiggemann, M. (1992), Body size dissatisfaction: Individual differences in age and gender, and relationship with self-esteem, *Personality and Individual Differences*, 13, 39-43.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 57-64.
- Tiggemann, 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.
- Trujillo, E. (1982). The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 162-173.
- Vaz Serra, A. (1986). A importância do Auto conceito. *Revista Psiquiatria Clínica*, 7 (2), 57-66.
- Vaz Serra, A. (1988). Atribuição e Auto conceito. *Psychological*, 1, 127-141.
- Vertinsky, P. (1985) Risk benefit analysis of health promotion: Opportunities and threats for physical education, *Quest*, 37, 71-83.

-
- Wardle, J. and Foley, E. (1989) Body image: Stability and sensitivity of body satisfaction and body size estimation, *International Journal of Eating Disorders*, 8, 55-62.
 - Weinberg, R., & Gould, D. (1995) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Foundations of sport and exercise psychology*. 2ed. Artmed. Porto Alegre.
 - Weiss, R. (1993). Psychological effects of intensive sport participants on children and youth: self-esteem and motivation. In B.R. Cahill & A. J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 39-70). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
 - Wells. E., & Marwell, G. (1976). *Self esteem: Its conceptualisation and measurement*, Beverly Hills, CA: Sage.
 - Westcot, W. (1991). Role model instructors. *Fitness Management*, March, 48-50.
 - Wiess, M. R. (1987). Self esteem and achievement in children's sport and physical activity. In: D. Gould, e R. M. Weiss, (Eds), *Advances in Pediatric Sport Sciences*. Vol. 2. Behavioral Issues. Human Kinetics: Champaign.
 - Winger, S. R. (2002). Instructors and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by female. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 395-398.
 - Wronge, Y. S. (2002). Woman sues Jazzercise, alleges weight discrimination. *San José Mercury News*. Retrieved June 7, 2004.
 - Wylie, R. C. (1974). The self-concept: A review of methodological differentiation. In: S. Wapner & H. Werner (Eds). *The Body Precept*. New York. Random Houses.
 - Wylie, R. C. (1979). *The self-concept, Volume 2: Theory and research on selected topics*. Lincoln: University of Nebraska.
 - Wylie, R. C. (1989). *Measures of self-concept*. University of Nebraska, Lincoln.
 - Wylie, R.C. (1979). *The Self-concept* (vol.2.) Lincoln: University of Nebraska Press.
 - Wylie, R.C. (1989). *Measures of Self – concept*. Lincoln: University of Nebraska Press.

- Zaichkowsky, L., & Martinek, T. (1980). Growth and development: *The child and physical activity*. St. Louis: C.V. Mosby Co.

