

ÍNDICE GERAL

Lista de tabelas	iii
Lista de Quadros	iii
Lista de figuras	iv
Lista de anexos	iv
Resumo	v
Agradecimentos	vii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	Pág. 1
1.1. Situação e pertinência do estudo	Pág. 2
1.2. Enunciado do problema	Pág. 2
1.3. Definição dos objectivos	Pág. 2
1.4. Definição das hipóteses	Pág. 3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	Pág. 6
1.1 Introdução	Pág. 6
1.2 O Autoconceito e Autoestima: a distinção	Pág. 6
1.3 Modelos de interpretação estrutural do Autoconceito	Pág. 10
1.4 A Imagem corporal	Pág. 14
1.5 A adolescência e as suas transformações	Pág. 17
1.6 A Actividade Física, as Autopercepções no domínio físico e a Adolescência	Pág. 20
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	Pág. 26
1.1. Caracterização e selecção da amostra	Pág. 26
1.2. Instrumentos e medidas	Pág. 26
1.2.1. Instrumentarium	Pág.26
1.2.2. Variáveis independentes	Pág.30
1.2.3. Variáveis dependentes	Pág.30

1.3. Procedimentos	Pág.30
1.4. Análise e tratamento de dados	Pág.31
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	Pág.32
1.1. Estatística descritiva das variáveis em estudo	Pág.32
1.2. Análise factorial exploratória (AFE)	Pág.37
1.3. Validade e Fidedignidade do PSPP	Pág.40
1.4. Organização hierárquica do modelo em estudo	Pág.41
1.5. Estatística inferencial das variáveis em estudo	Pág.44
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	Pág.47
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	Pág.55
1.1. Conclusões	Pág.55
1.2. Limitações e Recomendações	Pág.56
CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA	Pág. 58
ANEXOS	

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de frequências relativas à variável idade em função do sexo	Pág. 29
Tabela 2 – Tabela de frequências relativas à variável prática desportiva em função do sexo	Pág. 30
Tabela 3 – Estatística descritiva do sexo com a prática desportiva	Pág. 33
Tabela 4 – Estatística descritiva do sexo com as dimensões da imagem corporal	
Tabela 5 – Análise dos componentes principais – pesos cruzados, % da variância explicada e % da variância acumulada para o sexo feminino.	Pág. 34
Tabela 6 – Análise dos componentes principais – pesos cruzados, % da variância explicada e % da variância acumulada para o sexo masculino.	Pág. 36
Tabela 7 – Resumo dos resultados de fidedignidade	Pág. 37
Tabela 8 – Relação entre as variáveis em estudo para ambos os sexos	Pág. 38
Tabela 9 – Correlação parcial controlando o coeficiente PSW e seus efeitos	Pág. 39
Tabela 10 – Tabela da regressão múltipla, controlando o coeficiente PSW para cada um dos sexos	Pág.
Tabela 11 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (sexo)	Pág. 40
Tabela 12 – Grau de significância relativo aos factores em função da variável independente (prática desportiva extra-escolar) para o sexo feminino e sexo masculino.	Pág. 41
Tabela 13 – Grau de significância relativo à comparação entre as dimensões das duas aplicações	Pág. 42

Lista de quadros

Quadro 1 – Estudos comparativos da estatística descritiva Pág. 31

Lista de figuras

Figura 1- Modelo Unidimensional do Autoconceito (Fox e Corbin, 1989) Pág. 11

Figura 2- Modelo Multidimensional do Autoconceito(Fox e Corbin, 1989) Pág. 11

Figura 3 - Modelo Hierárquico Multidimensional do Autoconceito (adaptado de Shavelson, Hubner e Stanton, 1976 e Fox, 1988). Pág. 12

Figura 4 – Modelo de Organização Hierárquica das Auto percepções Físicas (Fox e Corbin, 1989) Pág. 13

Lista de Anexos

Anexo A – Autorizações

Anexo 1 – Questionário utilizado (PSPP, RSE, PIP e BIQ)

Anexo 2 – Tabelas relativas à estatística descritiva

Anexo 3 – Tabelas relativas às Correlações

Anexo 4 – Tabela relativa à Regressão

Anexo 5 – Tabelas relativas à análise das componentes principais, no sexo feminino

Anexo 6 – Tabelas relativas à análise das componentes principais, no sexo masculino

Anexo 7 – Tabela relativa ao teste t de pares

RESUMO

Objectivo de estudo: verificar se o exercício físico como prática desportiva extra-escolar, tem efeito na Autoestima, usando uma população de adolescentes, com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, cujos resultados nos indicam se esta população é ou não influenciável positivamente pelo exercício físico extra-escolar.

Metodologia: o nosso estudo envolveu uma amostra de cento e setenta e oito indivíduos (N=178), de ambos os sexos (102 do sexo feminino com uma média de idades de $15,24 \pm 0,61$ e 76 do sexo masculino com uma média de idades $15,30 \pm 0,65$), entre os 14 e os 16 anos.

Os instrumentos de medida utilizados foram: Physical Self-Perception Profile – PSPPp, com uma escala de 30 itens, traduzido e adaptado para a população portuguesa por Fonseca e Fox (2001), a Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES de Rosenberg (1965), com 10 itens, traduzida e adaptada por Ferreira (2001) e o Body-Image Questionnaire – BIQ de Bruchon-Schweitzer (1987) traduzida e adaptada por Ferreira (2003), com 19 itens. Este conjunto de instrumentos de medida visa a avaliação das Autopercepções no domínio físico e a sua imagem corporal. Este instrumento foi aplicado duas vezes, a primeira aplicação feita em Janeiro e a segunda aplicação sensivelmente dois meses depois em Março.

Para o tratamento estatístico dos dados de cada indivíduo, foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequências e percentagens); a análise factorial exploratória (análise dos componentes principais) de forma a podermos agrupar os diferentes itens em factores e apresentar os valores de fidedignidade de Alpha de Cronbach, as correlações parciais, para analisar a relação entre as variáveis em estudo, e por fim a estatística inferencial, recorrendo à análise da variância – Anova e teste T de Student e o teste T de pares, com o objectivo de comparar as variáveis dependentes em função das variáveis independentes (sexo e prática desportiva) e a comparação das variáveis dependentes nas duas aplicações feitas à população.

Conclusões: Os resultados obtidos após o tratamento de dados estatístico permitiu-nos concluir que: os indivíduos do sexo masculino (64,7%) praticam mais actividade extra-escolar que os indivíduos do sexo feminino (35,6%). Os indivíduos

praticantes de actividade física extra-escolar do sexo masculino evidenciam uma Autopercepção do seu autoconceito físico mais elevada e mais forte que os indivíduos do sexo feminino. Os indivíduos do sexo masculino apresentam valores de média mais elevados nas quatro dimensões do Autoconceito Físico do que os apresentados pelos indivíduos de sexo feminino. Existem diferenças significativas entre a variável sexo e as variáveis Competência Desportiva (0,000), Condição Física (0,001) e Força Física (0,001) com uma probabilidade de erro associada de ($p \leq 0,05$). Existem diferenças significativas entre as variáveis prática desportiva e as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva, Condição Física e Força Física) no sexo feminino, e entre as dimensões do Autoconceito Físico (Competência Desportiva e Condição Física) para o sexo masculino, tendo demonstrado valores inferiores a 0,05 para ambos os sexos, existindo uma probabilidade de erro associada ($p \leq 0,05$). As auto-percepções não se alteram ao longo do tempo, e o PSPP é um instrumento fiável e válido para a população portuguesa e concluímos que pode ser aplicado em estudos longitudinais, pois uma vez que, após terem passado 2/3 meses da primeira aplicação os indivíduos participantes neste estudo continuam a manter as mesmas auto-percepções no domínio físico. Em relação ao questionário de Imagem Corporal (BIQ) de Bruchon-Schweitzer não obtivemos resultados possíveis de analisar e fiáveis para a população portuguesa.

Agradecimentos

No fim da conclusão do presente trabalho chegou o tempo de realizar uma introspecção pensando em todos aqueles que contribuíram para a sua realização e que o tornaram possível de realizar, como tal gostaria de o expressar publicamente, apresentando os meus sinceros e mais sentidos agradecimentos a todos:

- À Professora Doutora Ana Teixeira, pelo apoio e orientação que me soube transmitir.

- Ao Professor Doutor José Pedro L. Ferreira pelo apoio e orientação que desde o primeiro momento nos soube transmitir, pelos seus conhecimentos, pela sua imensa disponibilidade, pelo seu interesse em que este trabalho fosse o mais pertinente possível, assim como o empenho e força para chegar à meta final.

- A todos os alunos e professores, assim como as escolas onde estes se encontram inseridos, pela colaboração e disponibilidade para a concretização deste estudo.

- Aos todos os professores da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física que contribuíram para a minha formação, pelos seus conhecimentos científicos e amizade que demonstraram ao longo destes longos anos.

- Aos funcionários da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física pela simpatia, disponibilidade e amizade demonstrada ao longo destes anos.

- Aos meus colegas de curso pela solidariedade, companheirismo e amizade demonstrada ao longo destes cinco anos, em minha especial atenção para as minhas grandes amigas feitas nas horas mais incríveis... muitos beijinhos e um desejo profundo de boa sorte.

- Aos meus amigos e amigas pelo apoio e amizade que souberam transmitir quando foi necessário (Luzia, João, Vera, Francelina...)

- Aos meus pais e irmãs, pelo profundo apoio e estímulo permanente, que sempre souberam transmitir, para que este sonho se concretiza-se.

...a todos aqueles que por falta de esquecimento (pois já são horas colada ao computador) não foram mencionados mas que de algum modo foram importantes.

... e por fim, ao Nuno e ao Joaquim por serem o meu bem mais precioso e por tudo aquilo que só eles sabem dar.