

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1. Enquadramento do estudo

Estamos a viver no meio de uma revolução do corpo. “Como nos sentimos relativamente à imagem por nós transmitida, pode por conseguinte determinar e reflectir aquilo que sentimos sobre nós próprios no geral, e isso reproduz-se em fortes associações entre o Autoconceito corporal e a Auto-estima global ao longo de todo o período de vida” (Fox, 1997).

A imagem corporal ou como nos apercebemos do nosso “*physical self*”, é uma parte complexa da nossa auto-imagem, cuja formação tem início na infância e se mantém constante ao longo de toda a nossa vida enquanto ser biosócio-cultural. Pode dizer-se que a ideia que cada um de nós tem acerca do seu próprio corpo, é influenciável pelas atitudes dos nossos pais, amigos, enfim, por todas as pessoas com quem estabelecemos relações. Estas atitudes são normalmente reflexo dos diferentes ideais corporais que a sociedade em geral tem criado em diferentes épocas e que se tem vindo a valorizar cada vez mais. O papel dos *media*, a nível de divulgação da imagem, e a prática de actividade física, nomeadamente as modalidades do fitness, como meio para alcançar essa imagem, tem sido um aspecto decisivo.

Segundo (Fox, 2000), existe um interesse crescente sobre a contribuição do exercício no bem-estar mental e no tratamento e prevenção de problemas e desordens mentais. Neste contexto, a Auto-estima tem sido vista como um importante elemento de bem-estar.

De acordo com Vilas-Boas (1996), a valorização da prática regular de actividades físicas parece também estar relacionada com as preocupações crescentes com a saúde e, sobretudo, com a imagem do corpo. Por outro lado, a necessidade de acompanhar as tendências comportamentais de determinados grupos, nomeadamente da moda, são aspectos importantes na procura das comumente designadas actividades de academia, assumindo estas, uma grande relevância e impacto social.

Mas será que a prática de actividade física tem como principal causa o bem-estar físico e mental? Será a submissão às tendências comportamentais de determinados

grupos sociais, que levam à prática das actividades de academia que actualmente estão tão em voga? Será a busca a todo o custo de um corpo ideal, criado e idealizado pela sociedade?

Estas são algumas perguntas a que se pretende responder através dos resultados que serão obtidos neste estudo.

Este estudo é constituído por 7 capítulos em que o capítulo I é composto pela introdução, contextualização e apresentação do problema, pertinência do estudo, objectivos e hipóteses. O capítulo II é a Revisão da Literatura. No capítulo III será apresentada a Metodologia constituído pela caracterização da amostra, apresentação das variáveis, instrumentos de avaliação, procedimentos de aplicação e procedimentos operacionais. No capítulo IV será a apresentação dos resultados. No capítulo V será apresentada a discussão dos resultados. No capítulo VI serão apresentadas as limitações do estudo, conclusões e recomendações para estudos futuros. No capítulo VII serão assinaladas as Referências Bibliográficas.

## **1.2. Contextualização e Apresentação do Problema**

O “*eu físico*” tem emergido frequentemente como uma componente chave da identidade e da Auto-estima, particularmente em culturas que ligam importância e status a atracção física (Fox in Duda, 1998).

A imagem corporal pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e os processos cognitivos como crenças, valores e atitudes (Volkwein & McConatha, 1997). Deste ponto de vista a imagem corporal pode ser definida como uma representação interna, mental, ou auto-esquema da aparência física de uma pessoa, influenciando o modo como estas avaliam os seus corpos através da sua interacção com o ambiente. Deste modo, a sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira.

### 1.3. Pertinência do Estudo

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

Não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada, já que a exposição de modelos de corpos bonitos tem determinado nas últimas décadas uma compulsão à busca de uma anatomia ideal. Contudo, esta busca, pode ter um impacto negativo sobre a auto-imagem tanto das mulheres como dos homens, que se sentem obrigados a ter um corpo magro, atractivo, em forma e jovem. Assim uma imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa Auto-estima e depressão ou seja, sofrimento.

Motivos como a necessidade de nos valorizarmos pela imagem que cada um de nós transmite, têm vindo a realçar a importância das modalidades do *fitness* para os muitos clientes destas modalidades. De acordo com este facto e devido à insuficiente investigação científica neste campo, considero oportuno e interessante o estudo ao nível dos praticantes de *fitness* e o modo como esse se reflecte na Auto-estima, auto-percepção e motivação dos mesmos para a prática das suas modalidades.

É também de grande importância para os profissionais de Educação Física, saber quais os motivos que levam as pessoas a procurar a actividade física, de forma a melhor corresponder e satisfazer as suas expectativas.

## 1.4. Objectivos do Estudo

- Verificar a satisfação corporal, Auto-estima, auto-percepção física e motivação dos praticantes de *Fitness* e relacioná-las com sexo, tempo de prática e modalidade;
- Verificar a importância que os praticantes de *Fitness* atribuem à imagem corporal;
- Averiguar a importância que os praticantes de *fitness* atribuem à imagem do instrutor.
- Correlacionar a dimensão aparência física com a motivação.

## 1.5. Hipóteses

**Hipótese 1** – O sexo masculino apresenta níveis mais elevados de satisfação corporal, Auto-estima, auto-percepção física e motivação que o sexo feminino;

**Hipótese 2** – Indivíduos com menos tempo de prática apresentam níveis menos elevados de satisfação corporal, Auto-estima, auto-percepção física e motivação que indivíduos com mais tempo de prática;

**Hipótese 3** – Os Praticantes de Hidroginástica apresentam níveis mais elevados de satisfação corporal, Auto-estima e auto-percepção física que os praticantes de Musculação;

**Hipótese 4** – Existem relações significativas entre autopercepção física, a satisfação corporal e a auto-estima global com as dimensões da motivação para a prática do exercício.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1. Autoconceito**

#### **2.1.1. Aspectos históricos e origens do Autoconceito**

Quanto à investigação do Autoconceito sob o ponto de vista psicológico, William James terá sido o pioneiro, tendo posteriormente surgido outros seguidores do seu trabalho, como por exemplo Baldwin (seu contemporâneo), Cooley (1902) e Mead (1934).

Já sobre a natureza multifacetada do Autoconceito, são poucas as referências em pesquisas e revisões realizadas a este mesmo termo, existindo apenas alguns estudos no qual este aspecto foi examinado (Shavelson, 1976).

Segundo Ferreira (1997), o Autoconceito foi influenciado pelas Teorias Behavioristas, o que permitiu explicar a mudança da percepção e do comportamento relativamente ao Autoconceito. “Com o contributo das Teorias Behavioristas, passou a ser possível o estudo de alguns aspectos do Autoconceito global. A Auto-estima passou a ser definida como a dimensão do Autoconceito na qual o indivíduo possuía sentimentos negativos e positivos acerca de algumas características específicas de si próprio.”

### **2.1.2. Definição de Autoconceito**

São diversas as definições de Autoconceito, no entanto todas elas o descrevem como a percepção que cada um de nós tem sobre si próprio.

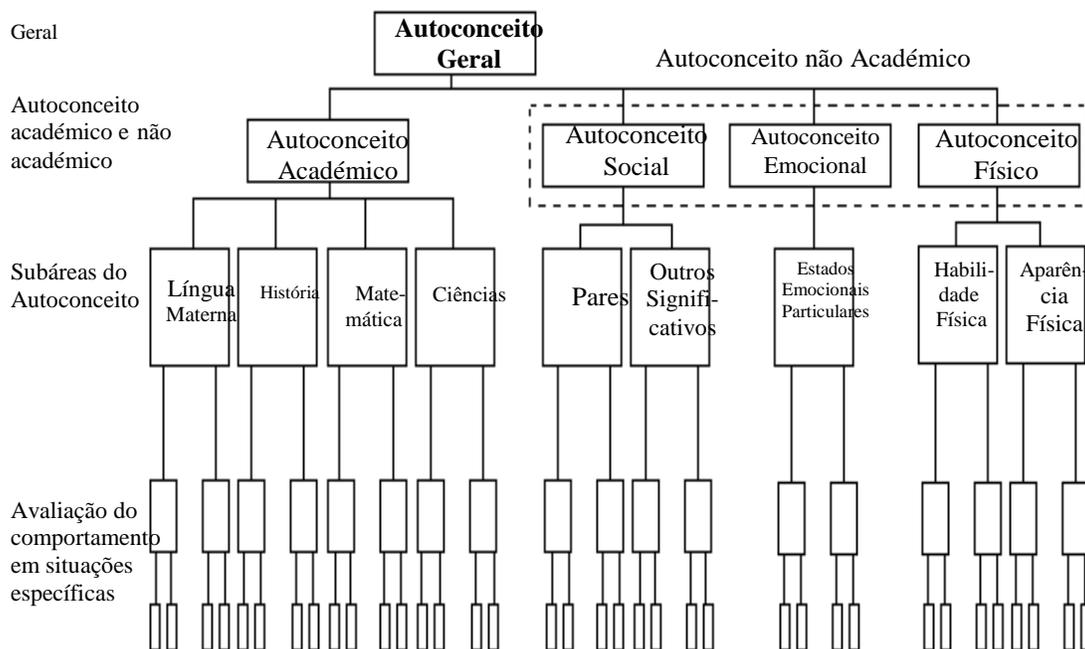
Segundo Gallahue (1989), Autoconceito é um termo abrangente sob o qual são categorizadas outras variações do “eu”, sendo entendido como o conhecimento que o indivíduo tem das suas características pessoais, dos seus atributos e das suas limitações, na medida em que estas qualidades, quer se goste ou não, são como as dos outros. Já para Kinget (1977), o “eu” é «um conjunto organizado e mutável de percepções que se referem ao próprio indivíduo: qualidades, defeitos, capacidades, limitações e valores, relações reconhecidas pelo indivíduo, como descritivas de si mesmo e percebidas como retratando sua identidade». Outro autor, Gecas (1982), define o Autoconceito como “um conceito que o indivíduo faz de si próprio enquanto ser físico, social e moral”.

Muitas vezes se confunde o termo Auto-estima com Autoconceito, apesar da Auto-estima ser, segundo Coopersmith (1967), “o julgamento pessoal da dignidade, que se exprime nas atitudes dos indivíduos em relação a si próprio”.

De acordo com Ferreira (1997), “o termo Autoconceito inclui a totalidade das percepções que o indivíduo faz de si próprio, enquanto que a Auto-estima representa o aspecto avaliativo dessas mesmas percepções, ou seja, o valor que elas têm para o indivíduo.”

### 2.1.3. Organização do Autoconceito

O facto de, por muito tempo, vários investigadores do Autoconceito apresentarem um constructo global, que não se diferenciava em domínios específicos, levou Shavelson, Hubner e Stanton (1976) a desenvolverem um modelo hierárquico e multifacetado do Autoconceito.



**Fig. 1**

**Modelo da estrutura do Autoconceito** (Adaptado de Shavelson et al, 1976, in Shavelson & Bolus – Journal of Educational Psychology, 1982, vol. 74, N.º1, 3-17 in Simões, 2001)

### 2.1.4. Autoconceito Físico

O Autoconceito físico, ou a imagem que cada indivíduo tem dos seus atributos e capacidades físicas, tem bastante importância nos tempos de hoje, pois para a maioria dos sectores da sociedade, a aparência e as competências físicas, são cada vez mais valorizadas.

Segundo Harter (1996), o Autoconceito físico é mais do que um campo do *self*.

Nos últimos anos, as autopercepções físicas tornaram-se um aspecto principal dos modelos do comportamento de exercício e de desporto, visto que se tratam de uma das componentes importantes das autopercepções. (Fox e Corbin, 1989).

Segundo Shavelson et al (1976), de acordo com Modelo Hierárquico Multidimensional, o Autoconceito Físico possui duas subáreas, a capacidade física e a aparência física. Este por sua vez, juntamente com o Autoconceito social e emocional enquadra-se no Autoconceito Não Académico que por sua vez juntamente com o Autoconceito Académico enquadra-se no Autoconceito Geral.

Segundo Carless e Fox in Everett (2003), o Autoconceito físico funciona como um *self* público, pois actua como interface visual e auditivo entre nós próprios e o mundo, sendo por isso bastante importante para a vida das pessoas. A forma do corpo, o tamanho, a proporção, os maneirismos, o estilo e a capacidade física, são factores que fornecem uma primeira projecção social da nossa personalidade, sexualidade e confiança. Deste modo, o Autoconceito físico, actua como uma “admissão observável” que pode ter consequências negativas ou positivas.

Para terminar, a forma como nos sentimos com a nossa imagem pode determinar e reflectir o modo como nos sentimos connosco próprios em geral, e isso é reflectido em fortes associações entre auto-avaliações do Autoconceito físico e auto-estima global ao longo da vida (Fox, 1997).

## **2.2. Auto-estima**

### **2.2.1. Definição de Auto-estima**

Como já foi referido anteriormente na delimitação conceptual do Autoconceito, os termos de Auto-estima e Autoconceito, apesar da sua diferença, são frequentemente confundidos, pois são constructos que constituem o complexo sistema do *self*. Contudo, segundo (Fox, 2000), o termo Auto-estima é revelado como um dos poucos constructos

que se pode comumente ouvir entre o público em geral e que também é frequentemente utilizado nas mais diversas áreas académicas.

A Auto-estima é vista como um importante indicador tanto da estabilidade emocional como das adaptações emocionais, e conseqüentemente da saúde mental (Fox, 2000).

De acordo com Fox (1998, in Duda), muitos entendem a Auto-estima como o indicador crítico da adaptação da vida bem como do bem-estar emocional. Assim sendo, pelo facto de gostarmos de nos sentir bem connosco passamos grande parte do tempo a procurar indicadores materiais, sociais, intelectuais ou profissionais do nosso mérito. Ainda segundo o mesmo autor, a Auto-estima é geralmente vista como um conceito avaliativo global e relativamente estável, que reflecte o grau positivo em que o individuo se sente bem consigo próprio. Podemos então dizer que a Auto-estima é uma auto-avaliação relativa aos vários atributos e papéis através dos quais cada indivíduo se avalia a si próprio, de forma a criar julgamentos de Auto-estima.

Para Deci & Ryan (1995), a verdadeira Auto-estima depende da satisfação de três necessidades psicológicas fundamentais: competência, autonomia e relacionamento.

A Auto-estima representa a base principal e o resultado de um exame pessoal relativamente ao bem que o *self* está a fazer nos domínios que são vistos como centrais e de maior importância (Fox, 2000).

Sendo a Auto-estima um forte elemento do Autoconceito e cuja relação é mutuamente influenciável, é oportuno referir que diferentes níveis de Auto-estima significam diferentes avaliações dos atributos, capacidades e performances que cada individuo tem de si, assim como diferentes Autopercepções. A elevada Auto-estima está associada ao alcance de características positivas como independência, liderança, adaptabilidade e resistência ao stress (Wylie, 1989). Pelo contrário, a baixa Auto-estima acompanha frequentemente distúrbios e doenças mentais como a depressão, ansiedade e fobias (Baumeister, 1993). Podemos então supor que pessoas que apresentem valores baixos em algumas das questões da escala de Auto-estima de Rosenberg, como o “não estar apto a fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas”, poderão ter mais dificuldades nas aulas de fitness, pois estas implicam convivência em grupo e comparações directas.

## **2.3. Imagem Corporal**

### **2.3.1. Definição do constructo**

A imagem corporal é um fenómeno multidimensional que tem sido alvo de várias definições, e cujo constructo tem recebido uma atenção notória por parte de diversos estudiosos (Cash, 1990). Ainda o mesmo autor refere a imagem corporal como “a visão do interior”. Já Fisher (1990), define a imagem corporal como sendo uma experiência corporal de cada um em relação ao seu próprio corpo.

A noção de imagem corporal como sendo, segundo Cash & Brown (1989) “uma idealização multidimensional defendida pelas percepções e atitudes (afectivas, cognitivas e comportamentais) que o indivíduo tem em relação ao seu corpo”, esteve associada, na década de 80, ao aparecimento e aceitação da própria imagem corporal como constructo multidimensional.

Quanto a Taleporos & McCabe (2001), a imagem do corpo 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.

De acordo com Sobral (1995), a imagem corporal não é apenas a fotografia subjectiva do nosso corpo, a impressão reflectida passivamente das nossas dimensões e formas, peso e textura, mas uma construção permanente onde intervêm os nossos sentimentos e as nossas respostas aos valores, atitudes, modelos e opiniões vigentes num determinado contexto.

Para Tommaso (2002), a imagem corporal é a visão que temos de nós mesmos, o “retrato mental” que temos de nós mesmos baseado em experiências passadas, vivências e estímulos presentes e expectativas futuras. Inclui a forma, o tamanho, as proporções do nosso corpo, nossos sentimentos em relação a ele e às suas partes.

Por sua vez, Ferreira (1997) refere que a imagem que o indivíduo tem de si próprio, como entidade física, inclui a dimensão das características quer da porção corporal, quer da performance, e todas as apreciações que são feitas relativamente ao

próprio corpo resultam das interações sociais que o indivíduo estabeleceu ao longo do seu crescimento e desenvolvimento.

### **2.3.2. Imagem corporal e Auto-estima**

Segundo Salusso-Deonier & Schwarzkopf (1991), a Auto-estima está em parte dependente da satisfação com a imagem corporal, assim como a aparência física domina a Auto-estima ao longo da vida (Harter, 1988, citado em Batista, 1995). A reforçar esta ideia, Batista (1999), diz que a imagem corporal representa uma importante componente no todo que é o Autoconceito possuído pelo indivíduo.

Uma imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão ou seja, sofrimento (Becker, 1999).

Alguns autores como (Folsom-Meek, 1999; Melnick & Mookerjee, 1991; Biddle e col., 1993), afirmam que os benefícios da actividade física podem ser notados no Autoconceito, na Auto-estima, na personalidade e na imagem corporal.

### **2.3.3. Relação entre satisfação/insatisfação com a Imagem Corporal**

Ao longo do tempo e através de vários estudos realizados, constatou-se que a actividade física e a Auto-estima são variáveis de grande importância nos aspectos relacionados com a satisfação da imagem corporal. Enquanto a actividade física, pela riqueza de vivências que proporciona, parece gerar maior satisfação corporal, a forma como o indivíduo se sente consigo mesmo parece também desempenhar um importante papel nos aspectos da satisfação com a imagem corporal (Batista, 1995).

Jacob (1994), confirma que há tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o sexo feminino, numa mesma idade.

A imagem corporal inteira variados aspectos cognitivos, abrangendo a nossa satisfação ou insatisfação corporal, as nossas experiências corporais, a nossa percepção e representação corporal, assim como diversos aspectos emocionais, isto é, o modo que cada um de nós sente o próprio corpo.

Segundo Grande, (1997), citado por Pereira, (1999), a imagem corporal e todas as preocupações que a envolvem tornaram-se no cerne da vida contemporânea, compreendendo assim que essas preocupações não sejam um processo individual mas sim colectivo dos tempos de hoje.

De acordo com estudos realizados por vários autores como, Salusso-Deonier & Schwarzkopf, (1991), e Batista, (1995) foi demonstrado que os indivíduos praticantes de actividades desportivas possuem uma maior satisfação com a imagem corporal relativamente aos não praticantes.

Podemos então dizer, que a relação entre imagem corporal, Auto-estima e actividade física, influencia o aumento dos níveis de satisfação corporal, através das alterações físicas e psicológicas que a actividade física produz nos praticantes.

## **2.4. Motivação**

### **2.4.1. Definição do constructo**

Para Pintrich e Schunk (1996), a motivação é um processo através do qual a actividade orientada a um determinado objectivo é estimulada e mantida. Isto é, a motivação é o que nos leva a atingir um comportamento ou objectivo específicos.

Segundo Brito (1994, pp18), “O motivo é um factor dinâmico (consciente ou inconsciente, fisiológico, afectivo, intelectual e social em interacções por vezes) que age influenciando um comportamento, uma conduta de um indivíduo na direcção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendido”. O mesmo autor acrescenta que o motivo é apenas uma condição necessária para a ocorrência da motivação. Esta motivação é independente da situação e é uma ocorrência a curto prazo.

A motivação refere-se à Activação, Direcção e Persistência do comportamento humano (Gill, 1986). Então, quanto maior a expectativa de que o objectivo será alcançado e maior o valor de incentivo desse objectivo a atingir, maior será a tendência motivacional para o empenhamento no comportamento instrumental adequado (Shephard, 1994). Nesta perspectiva, são previsíveis níveis elevados de motivação quando a pessoa tem elevadas expectativas de que o seu esforço numa determinada tarefa permita a sua realização e que esta leva à obtenção de resultados que, para si, são valorizados.

De acordo com Samulski (1995), a motivação é um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e de factores ambientais (extrínsecos), mas pode segundo Fernandes (1986) ser também definida como o conjunto dos mecanismos internos e dos estímulos externos que activam e orientam o nosso comportamento.

O nível de motivação presente em cada um é responsável pelas preferências e selecções de actividades em situações de escolha livre, persistência, intensidade, vigor (esforço), qualidade e adequação da performance relativamente a determinados padrões (Singer, 1984; Cruz, 1996). Serpa (1991) refere que a motivação é um concreto teórico do domínio da Psicologia, que tem como objectivo explicar e analisar as razões pelas quais certos comportamentos são escolhidos, porque variam de intensidade e porque se perpetuam.

#### **2.4.2. Motivação e prática de exercício físico**

Alguns dos motivos que contribuem para a adesão à prática de exercício físico organizado e sistemático são a libertação do “stress”, manutenção e melhoria da condição física, afirmação social, ocupação dos tempos livres, convívio social, etc. (Jacob, 1995).

Biddle (1992), indica factores como perda de peso, ocupação dos tempos livres e manutenção da saúde como sendo os incentivos mais citados por indivíduos com mais de 16 anos para a prática de uma actividade física.

Recentemente, os investigadores têm focalizado a sua atenção na compreensão da motivação para a prática, os estados de adesão para com o exercício e benefícios psicológicos dessa participação, o que levou a colocar, como hipótese, que a associação entre a motivação intrínseca para a prática e o efeito positivo do exercício poderá levar a um aumento de participação, assim como a um aumento da percepção da competência e da satisfação (Frederick, Morrison e Manning, 1996).

A prática regular da actividade física provoca, ainda, uma melhoria do estado emocional, do Autoconceito, da Auto-estima, uma diminuição do *stress*, dos níveis de ansiedade e depressão e possibilita a vivência de momentos de prazer (Berger, 1998).

É muito importante identificar e perceber quais os motivos que levam as pessoas a iniciar ou manter uma actividade física, quer para que possamos dar resposta às suas necessidades, quer para lhes criar outro tipo de motivos, no sentido de fortalecer o vínculo a essa actividade (Senra, 2002).

De acordo com Brito (1994), as motivações intrínsecas ou primárias estão relacionadas com factores profundos, instintos e necessidades, tal como, a necessidade de movimento; o desenvolvimento, aquisições e prazer; a afirmação de si; o conhecimento de si; e o convívio com a natureza, que pode proporcionar satisfação e prazer, enquanto que as motivações extrínsecas ou secundárias, funcionam como um reforço externo, como por exemplo, o desejo de vencer, ser conhecido, ser admirado pelos outros e o desejo de liderar. Então, e segundo este autor, o desejo de filiação e de participação num grupo, é a ponte entre os factores de motivação intrínseca e extrínseca.

## 2.5. O corpo e o exercício físico

A imagem que todos temos do ideal de beleza do corpo grego era sem dúvida a de um homem atraente, baseado numa existência estética. Os gregos tinham como ideal que o corpo fosse constantemente treinado, de modo a que todos os cidadãos válidos atingissem o ideal de beleza através do exercício e da meditação (Tucherman, 1999).

De igual modo, na sociedade em que actualmente vivemos, o aspecto físico possui um grande valor cultural associado à aparência física e às competências físicas.

O número de ginásios, clubes, revistas de “*fitness*” e programas desportivos aumenta drasticamente e a participação em actividades físicas de lazer parece acompanhar esse crescimento (Brawley e Rodgers, 1993).

Segundo diversos estudos realizados, tem sido possível concluir e cada vez mais ter a certeza, de que a realização de exercício físico aumenta os níveis tanto de Auto-estima como de satisfação corporal.

Por outro lado, a necessidade vincada de obter o corpo ideal faz com que se desenvolva uma panóplia de práticas físicas em prol do corpo (Pereira, 1999). Associado a esta ideia, está o cada vez mais elevado estatuto atribuído ao corpo e ao desporto, existindo na sociedade contemporânea um relacionamento muito forte entre estes dois conceitos.

Ainda segundo (Pereira, 1999), o valor da imagem corporal é de tal modo importante, que não basta gostar do que se vê reflectido no espelho, é conveniente que seja uma imagem apazível ao olhar dos outros. Como tal, as actividades físicas de grupo, podem e devem ser vistas como mais um dos processos possíveis para atingir o estereótipo do “corpo ideal”.

## 2.6. O instrutor de *fitness* e o praticante

Apesar de ainda existirem poucos estudos alusivos às características dos instrutores de *fitness* e a sua influência nos alunos, estas são já consideradas como um factor determinante para o sucesso do treino. Para Matos e Sardinha (1999), a qualidade dos orientadores/monitores dos programas aparece como factor relevante, acentuando-se os efeitos negativos de uma má orientação.

Weinberg e Gould (1995) defendem que a maioria das pessoas que se inicia numa actividade necessita de motivação extra e de encorajamento, entusiasmo e de conhecimento crítico por parte do respectivo instrutor. Os mesmos autores referem ainda que os bons líderes (instrutores) também se preocupam com questões de segurança e conforto psicológico, desenvolvem a capacidade de responder às questões acerca dos exercícios e têm qualidades pessoais com as quais os participantes se conseguem identificar.

Segundo (Martin e Hyrcailo, 1983, cit por Weinberg e Gould, 1995), para o tipo de reforço positivo, ficou demonstrado que os atletas, que são orientados positivamente pelos seus treinadores, gostam mais dos seus companheiros, apreciam melhor a sua performance, gostam mais dos seus treinadores e têm maior sentimento de coesão de equipa.

Podemos dizer que é essencial haver uma boa relação entre o instrutor e o aluno, para que a prática da actividade física seja motivante e produtora de bons resultados. O mesmo se pode dizer relativamente à imagem do instrutor, pois é extremamente importante o efeito visual causado pela figura do instrutor, já que a existência de estereótipos é uma constante das sociedades actuais, e muitas vezes uma necessidade. Para confirmar esta ideia, temos como exemplo um caso referido num estudo feito por Carvalho (2003), relativo a à Swiss Training (empresa de formação de instrutores de aeróbica) que aponta, realmente, exigências aos seus colaboradores de aeróbica. Para além de optimismo, autoconfiança, entusiasmo, capacidade motora muito desenvolvida e ritmo, estes têm também que ter, uma boa aparência e vestirem-se de acordo com a moda.

Segundo Sanders (2000), os instrutores têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam.

## 2.7. Influência dos adereços e da moda na imagem corporal

Para Kaiser, (1990), o vestuário desempenha um papel fundamental no processo de socialização que conduz ao desenvolvimento do Eu, e uma mudança na forma de vestir pode condicionar a atitude em relação à imagem que o indivíduo percebe do seu corpo.

De acordo com Bryan Turner (1996), o vestuário é a linguagem a cerca do indivíduo. Seguindo esta ideia, podemos também dizer que o vestuário reforça ainda mais a procura da imagem perfeita pela sociedade em geral, respeitando sempre as tendências da moda.

Em termos de vestuário, o século XX tem sido marcado pelo desnudamento e flexibilidade cada vez maiores, a aparência física passa a depender cada vez mais do corpo e cuidar dele torna-se uma necessidade, pois cuidar do corpo é prepará-lo para ser mostrado (Castro, 1998).

Numa outra perspectiva, segundo (Brás, 2002), cada actividade solicita um tipo particular de indumentária, o que é em parte devido à natureza da actividade. Como tal, a prática desportiva exige o uso de roupas específicas, sendo também a sua selecção afectada pelo contexto em que ocorre a prática da actividade física.

Um aspecto curioso prende-se com o facto de existir uma forte preocupação por parte de determinados grupos desportivos como equipas, clubes, associações, quanto à imagem transmitida pelos equipamentos que os seus atletas utilizam, pois trata-se não só da imagem de cada indivíduo mas também de um determinado grupo. Seguindo esta ideia, é compreensível o valor atribuído a determinado tipo de vestuário que é comum ver nas academias, como por exemplo nas modalidades BTS (Body Training Systems) onde existem cores de roupa e adereços próprios para cada modalidade.

A mistura das cores, o tecido e o *design* são factores importantes no acto da escolha. Neste sentido, a roupa não pode ser considerada apenas no seu aspecto funcional, pois ela emana um grande potencial comunicativo. (Brás, 2002).

Podemos então dizer que a moda é um factor importantíssimo na manutenção da imagem de cada um. Contudo, a utilização de determinado tipo de vestuário com características que promovam um realce das formas corporais, obriga a que haja um

maior cuidado com o aspecto físico. Daí a forte ligação entre actividade física, moda e imagem corporal.

O Culto ao corpo está associado à ideia de modernidade, e por detrás disso tudo, a filosofia é: ser jovem, desportista, vestir-se e saber dançar aos ritmos da moda é simplesmente ser “moderno” (Castro, 1998).

## **2.8. Impacto do Marketing na prática do Fitness**

Toda a publicidade à volta do corpo perfeito faz-nos sentir que os verdadeiros responsáveis pelo nosso corpo somos nós, sendo assim, temos de o valorizar e investir nele. Apelando assim a um consumo não só de produtos, bem como do próprio corpo. O corpo é visto por muitas pessoas como o cartão de visita de cada um. Isso deve-se à importância exacerbada pela aparência e preocupação em alcançar o “corpo ideal”, (Pereira, 1999).

Sabemos também que a sociedade actual é caracterizada por um crescente consumismo e materialismo, que são em grande parte, resultado da forte influência dos *mass media*, que evocam constantemente a imagem corporal para promover os mais variados produtos e/ou práticas.

Os *media* são um dos grandes responsáveis pela busca constante do corpo perfeito, moderno e saudável. Através do seu fácil acesso e da sua capacidade em transmitir e inculcar certos ideais sociais, utilizando meios como o marketing e publicidade, é possível impulsionar e fortalecer a ideia de que a actividade física e consequentemente o fitness, são processos que permitem alcançar uma imagem modelo e, consequentemente uma melhor qualidade de vida.

Desta forma, os ginásios e os health club’s são locais onde se torna possível criar corpos ideais. Para Sassatelli (1999), o “corpo” passou a ser um ícone comercial, e os ginásios passaram a ser um espaço onde esses “corpos” são produzidos.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. Caracterização da amostra

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 65 sujeitos (N = 65). A amostra é constituída por 38 indivíduos do sexo feminino (N=25) e 27 do sexo masculino (N=27). Os sujeitos da amostra são praticantes de fitness de diferentes modalidades.

No Quadro 1 encontram-se a média de idades e o seu desvio padrão.

Sexo	Média	Desvio Padrão
Feminino	30,13	10,78
Masculino	28,93	4,95
<b>Total</b>	<b>29,63</b>	<b>8,08</b>

**Quadro 1 – Média de idades da amostra**

A média de idades da amostra é de 29,63 anos de idade, sendo superior no sexo feminino.

Relativamente à dispersão da amostra pelas diferentes modalidades, podemos observar o seu N, média e percentagem no Quadro 2.

Modalidade	Frequência	Percentagem %
Hidro	16	24,6
Musculação	15	23,1
Actividades de Grupo	11	16,9
Cárdio	8	12,3
Musculação + Spinning	6	9,2
Spinning	3	4,6
Hidro + Cárdio	2	3,1
Step + Musculação	2	3,1
Sem preferência	1	1,5
Cárdio + Musculação	1	1,5
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

**Quadro 2 – Distribuição da amostra por modalidades**

A Hidroginástica é a modalidade que possui maior número de praticantes (16), enquanto que o Spinning é a modalidade com menor incidência (3). Existe ainda um indivíduo que não tem preferência pela modalidade.

Relativamente ao local onde é realizada a prática das modalidades, podemos observar a distribuição pelos locais no Quadro 3. O local onde a amostra pratica com maior frequência é o ginásio.

<b>Local</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem %</b>
Ginásio	46	70,8
Piscina	11	16,9
Health Club	6	9,2
Ginásio e piscina	2	3,1
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

**Quadro 3 – Distribuição da amostra pelos locais de prática**

Os anos de prática da amostra encontram-se divididos em 3 grupos (*até 5 anos (inclusive)*, *dos 6 aos 10 anos (inclusivé)* e *mais de 10 anos* (Quadro 4). A maioria da amostra enquadra-se no grupo dos *até 5 anos (inclusive)* com 46 indivíduos. De referir que um elemento da amostra não indicou o tempo de prática.

<b>Anos de Prática</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem %</b>
Até 5 anos (inclusivé)	46	70,8
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	15	23,1
Mais de 10 anos	3	4,6
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>98,5</b>

**Quadro 4 – Distribuição da amostra pelos anos de prática**

### 3.2. Variáveis

No nosso estudo considerámos como variáveis independentes o sexo, a idade, a modalidade e os anos de prática.

Como variáveis dependentes considerámos o Autoconceito físico (medido pelo questionário “*Body Cathexis*”), a Auto-estima (“*Escala de Rosenberg*”), a Autopercepção física (PSPP) e as dimensões da motivação (avaliadas pelo questionário “*Exercise Motivations Inventory-2*”).

### 3.3. Instrumentos de avaliação

No que diz respeito à selecção dos instrumentos de medida foram utilizados:

- a) Questionário de natureza biossocial (Anexo 1);
- b) Escala de medida do Autoconceito /Imagem Corporal – *Body Cathexis* (Anexo 2);
- c) Escala de medida da Auto-estima (Rosenberg, 1965, adaptada por José Pedro Ferreira, 2001) (Anexo 3);
- d) Perfil de Autopercepção Física: PSPP (Fox, 1990, traduzido e adaptado por António Fonseca, Fox e Maria João Almeida, 1995) (Anexo 4);
- e) IME -2 (Inventário de Motivações para o Exercício) (Anexo 5).

#### a) Questionário de natureza biossocial

Este questionário é constituído por perguntas como a idade, sexo, modalidade que mais gosta de praticar, o local onde pratica, número de anos como praticante, horário laboral e ainda duas perguntas relacionadas com a imagem corporal (Dá importância à sua imagem quando realiza actividade física? Em que aspectos (roupas de marca, depilação, etc.?) e (A imagem do instrutor é importante para si?).

**b) Escala de medida do Autoconceito /Imagem Corporal – Body Cathexis;**

A escala de Body Cathexis foi elaborada por Secord e Jourard em 1953. A versão utilizada neste estudo é modificada (Secord & Jourard, 1954, adaptada para a população Portuguesa por Garcia, 1989a) utilizando apenas 40 itens.

Body Cathexis pretende medir o grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes ou processos do corpo.

Wylie (1974), citado por Fox (1997), notou que a escala de Body Cathexis de Secord & Jourard (1953) foi um dos poucos instrumentos proposto a medir um aspecto específico do Autoconceito. O somatório de cada item revela a satisfação corporal, sendo 120 indicador do mais alto resultado possível e 40 indicador do mais baixo resultado possível.

**c) Escala de medida da Auto-estima (Rosenberg, 1965, adaptada por José Pedro Ferreira, 2001);**

A escala de Rosenberg, é constituída por 10 itens que avaliam a Auto-estima Global, que por sua vez poderão ser respondidos numa escala de 4 pontos que vão desde o concordo plenamente ao discordo plenamente. Esta escala, frequentemente utilizada e onde inclusive, a maioria dos perfis das autopercepções incorporam a própria sub escala do self-worth geral, foi durante muito tempo designada como escala de Guttman, e é agora, comumente, designada como uma escala de Likert.

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

- Para os itens 1,2,4,6,7: concordo completamente = 4, concordo = 3, Discordo = 2, e discordo completamente = 1.
- Para os itens 3,5,8,9,10: concordo completamente = 1, concordo = 2, Discordo = 3, e discordo completamente = 4.

Os valores da escala podem ir de 10 até 40, sendo o 40 indicador do mais alto resultado possível e 10 indicador do mais baixo resultado possível.

**d) Perfil de Autopercepção Física: PSPP (Fox, 1990, traduzido e adaptado por António Fonseca, Fox e Maria João Almeida, 1995).**

A versão original do PSPP foi desenvolvida por Fox e Corbin (Fox & Corbin, 1989) nos Estados Unidos da América, sendo um dos instrumentos multidimensionais mais utilizados para a medição do auto-conceito físico.

Segundo Fonseca & Fox (2002) até há relativamente pouco tempo, uma das principais limitações ao desenvolvimento da investigação no domínio das autopercepções 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. Contudo, no decorrer dos últimos anos foram desenvolvidos alguns instrumentos, dos quais o Physical Self-Perception Profile (PSPP) faz parte e apresenta especial realce, que têm vindo a revelar-se fiáveis e válidos para o desenvolvimento de vários estudos nesta área.

Com esta evolução e de acordo com Fox (2000), passou então a ser possível seleccionar diferentes instrumentos de medida para avaliar vários conteúdos específicos da autopercepção. Podemos então dizer, que se tornou agora mais fácil avaliar com maior precisão os vários domínios das autopercepções.

Contudo, recentemente, Van de Vliet et al. (2002) sugeriram um novo modelo de três factores para o PSPP, desenvolvido na Bélgica para populações saudáveis e psiquiátricas, levando à conclusão de que a combinação dos sub-domínios Condição física e Competência desportiva seriam uma melhor solução.

No que diz respeito à constituição da versão original do PSPP, esta contém 5 escalas: competência desportiva, condição física, aparência física, força física e Auto-estima física (Fox & Corbin, 1989; Fonseca & Fox, 2002). Esta última orienta-se para a recolha de informação referente ao modo como os inquiridos se sentem em relação à sua dimensão física geral, enquanto que as outras quatro permitem recolher informações acerca do modo como os indivíduos se percebem relativamente a cada uma destas. Todas estas escalas são constituídas por 6 itens cada. Relativamente a cada item os sujeitos pronunciam-se através de um formato de estrutura alternativa. Neste formato,

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

A redução do tamanho do instrumento original e a diminuição do *loading* do cruzamento de factores, levou ao reajustamento do anterior PSPP, sendo criados três Sub-domínios com quatro itens cada: Confiança física (V 11, V 12, V 17, V 26), Aparência física (V 3, V 8, V 13, V 28) e Força física (V 4, V 9, V 14, V 24).

Segundo Sonstroem, s/d, in Fox (1997) “o desenvolvimento do Physical Self-Perception Profile (Fox & Corbin, 1989) representa um importante avanço no estudo do eu físico”. Igualmente Marsh, s/d, in Fox (1997) afirma que “o PSPP é o instrumento multidimensional do Autoconceito físico mais robusto do directório de Ostrow (1990)” – directório de testes psicológicos relacionados com as ciências do desporto e do exercício.

#### **e) IME-2 (IME -Inventário de Motivações para o Exercício)**

Este questionário foi traduzido e utilizado pela primeira vez em Portugal, por Senra C. (2002).

O IME original (Markland e Hardy, 1993) foi criado com o objectivo de apurar os motivos de adesão ao exercício físico, possibilitando a compreensão dessas questões como motivos influentes na participação para o exercício. Desta forma seria possível entender o modo como tais motivos poderiam influenciar o tipo de actividades escolhidas e como o envolvimento em actividades físicas poderá ter uma influência recíproca nos motivos da participação.

O facto de o IME original não contemplar certos factores relacionados com a condição física (por ex: força, resistência, etc.), juntamente com a condição de as sub-escalas relacionadas com a saúde apenas focarem a saúde preventiva descurando certas causas de saúde positivas, assim como o problema de este apenas poder ser aplicado a indivíduos que já praticassem exercício, levou a que fosse desenvolvida a segunda versão do IME (IME 2). Desta forma foi possível resolver e melhorar as condicionantes do IME original, podendo o IME 2 ser actualmente aplicado a praticantes e não praticantes.

A validade factorial e a invariância da estrutura factorial, foram rigorosamente testadas através da análise factorial confirmatória (Markland e Ingledew, 1997). Recentemente, o autor principal testou a invariância da estrutura factorial para indivíduos praticantes e não praticantes de actividades físicas, e verificou que é adequado para ambas as populações.

Segundo Ingledew, Markland e Medley (1998), o IME-2 discrimina os indivíduos em diferentes estados de mudança para o exercício e é preditor da mudança de estado através de um período de três meses, de forma consistente, com a teoria da auto-determinação.

Esta nova versão é constituída por 14 sub-escalas/dimensões e 51 itens (Quadro 7). As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 6 pontos, em que zero corresponde a “Nada verdadeiro para mim” e cinco a “Totalmente verdadeiro para mim”.

A pontuação do instrumento em questão é determinada através da soma dos valores dos itens, a dividir pelo número total de itens de cada sub-escala.

<b>Dimensões/ Itens</b>
Stress (6, 20, 34, 46)
Revitalização (3, 17, 31)
Prazer (9, 23, 37, 48)
Desafio (14, 28, 42, 51)
Reconhecimento Social (5, 19, 33, 45)
Afiliação (10, 24, 38, 49)
Competição (12, 26, 40, 50)

---

Pressões Médicas (11, 25, 39)  
Saúde Preventiva (2, 16, 30)  
Saúde Positiva (7, 21, 35)

Gestão do Peso (1, 15, 29, 43)  
Aparência (4, 18, 32, 44)

Força/Resistência (8, 22, 36, 47)  
Agilidade (13, 27, 41)

---

**Quadro 5 – Coeficientes da consistência interna, relativos às dimensões da motivação do Inventário de Motivações para o Exercício**

### **3.4. Procedimentos de aplicação**

Após a recolha de dados, e de acordo com as análises que pretendíamos efectuar, foram utilizados diferentes procedimentos estatísticos.

### **3.5. Procedimentos Operacionais**

Foram utilizados os cálculos da média, desvio Padrão, T-student e One way ANOVA.

O tratamento estatístico foi efectuado no Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) – release 11.5, for Windows.

## 4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 4.1. Introdução

Ao longo deste capítulo, apresentaremos as variáveis de estudo dependentes com as independentes, ou seja, sexo, anos de prática e modalidade, com a satisfação corporal, motivação, auto-estima e autopercepção física (nas suas três dimensões: confiança física, aparência física e força física).

### 4.2. Sexo e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação

#### 4.2.1. Sexo e Satisfação Corporal

De acordo com a tabela 1, o sexo feminino apresenta uma maior satisfação corporal que o sexo masculino, sendo a significância de 0,016. Logo existem diferenças significativas entre os sexos.

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p.
Feminino	38	140,34	19,21	0,016
Masculino	27	127,00	22,47	

Tabela 1 – Diferenças na percepção da satisfação corporal para ambos os sexos

#### 4.2.2. Sexo e Auto-estima

Relativamente à auto-estima, após a análise da tabela 2, podemos concluir que o sexo feminino tem um a maior auto-estima. Como  $p = 0,05$  existem diferenças significativas entre os sexos, relativamente à auto-estima.

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p.
Feminino	38	33,45	4,63	0,05
Masculino	27	31,22	4,26	

Tabela 2 – Diferenças e comparação na percepção da auto-estima para ambos os sexos

### 4.2.3. Sexo e Autopercepção Física

Quanto ao sexo e autopercepção física, a tabela 3 diz-nos que:

- Na dimensão confiança física o sexo masculino apresenta um valor superior ao sexo feminino. Apesar disso, este não é estatisticamente significativo (0,524);
- Quanto à dimensão aparência física o sexo masculino, mais uma vez, apresenta um valor mais elevado relativamente ao sexo feminino, contudo não é estatisticamente significativo (0,079);
- Por último, na dimensão força física o sexo feminino apresenta um valor superior ao sexo masculino, não sendo este estatisticamente significativo (0,494).

Dimensão da Autopercepção Física	Sexo	Média	Desvio Padrão	p.
Confiança Física	Feminino	10,11	1,84	0,524
	Masculino	10,44	2,42	
Aparência Física	Feminino	10,13	1,92	0,079
	Masculino	10,96	1,74	
Força Física	Feminino	10,58	2,29	0,494
	Masculino	10,19	2,25	

**Tabela 3 – Diferenças e comparação nas diferentes dimensões da autopercepção física para ambos os sexos**

$p \leq 0.05$  – estatisticamente significativo

$p < 0.01$  – altamente significativo estatisticamente

### 4.2.4. Sexo e Motivação

Relativamente ao sexo e motivação, a tabela 4 diz-nos que:

- Na dimensão Prazer, o sexo feminino apresenta valores superiores ao sexo masculino, sendo as diferenças significativas, pois  $p = 0,033$ ;
- Para a dimensão Desafio, de novo o sexo feminino apresenta valores superiores ao sexo masculino, sendo as diferenças altamente significativas estatisticamente ( $p = 0,002$ );

- Quanto à dimensão Competição, é possível observar que o sexo feminino apresenta valores superiores ao sexo masculino, havendo diferenças estatisticamente significativas ( $p.= 0,014$ );
- Relativamente à dimensão Gestão do peso, o sexo masculino apresenta valores superiores ao sexo feminino, sendo estes significativos pois  $p.= 0,026$ ;
- No caso da dimensão Aparência, de novo o sexo masculino apresenta valores superiores ao sexo feminino, sendo estes altamente significativos estatisticamente já que  $p.= 0,005$ ;
- Finalmente no caso da dimensão agilidade, o sexo masculino apresenta valores superiores ao sexo feminino, existindo diferenças significativas ( $p.= 0,032$ );
- relativamente às restantes dimensões, é possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos relativamente à motivação.

Dimensão da Motivação	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p.
Stress	Masculino	27	16,61	4,29	0,209
	Feminino	38	17,81	2,91	
Revitalização	Masculino	27	15,53	2,96	0,154
	Feminino	38	16,41	1,97	
<b>Prazer</b>	Masculino	27	19,37	3,01	0,033
	Feminino	38	20,96	2,74	
<b>Desafio</b>	Masculino	27	14,76	4,56	0,002
	Feminino	38	18,26	3,85	
Reconhec. Social	Masculino	27	7,53	3,06	0,279
	Feminino	38	8,74	5,13	
Afiliação	Masculino	27	14,47	3,67	0,769
	Feminino	38	14,89	6,59	
<b>Competição</b>	Masculino	27	9,29	4,53	0,014
	Feminino	38	12,41	5,41	
Pressões Médicas	Masculino	27	7,26	3,09	0,963
	Feminino	38	7,22	4,00	
Saúde Preventiva	Masculino	27	14,32	2,92	0,677
	Feminino	38	14,63	3,05	
Saúde Positiva	Masculino	27	16,68	1,89	0,125
	Feminino	38	15,85	2,27	
<b>Gestão do Peso</b>	Masculino	27	18,34	4,96	0,026

<b>Aparência</b>	Feminino	38	15,44	5,21	0,005
	Masculino	27	18,18	2,77	
Força/Resistência	Feminino	38	15,41	4,20	0,607
	Masculino	27	20,39	2,81	
<b>Agilidade</b>	Feminino	38	19,96	3,62	0,032
	Masculino	27	15,00	2,94	
	Feminino	38	13,22	3,57	

Tabela 4 – Diferenças e comparação nas diferentes dimensões da motivação

### 4.3. Anos de Prática e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação

#### 4.3.1. Anos de Prática e Satisfação Corporal

Os valores obtidos indicam que a satisfação corporal diminui à medida que aumenta o número de anos de serviço, não sendo, porém, estatisticamente significativo (0,280).

Anos de Prática	N	Média	Desvio Padrão	p
Até 5 anos (inclusivé)	47	136,60	19,08	0,280
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	18	130,11	26,89	

Tabela 5 – Diferenças e comparação da satisfação corporal nos diferentes anos de prática

### 4.3.2. Anos de Prática e Auto-estima

Relativamente aos anos de prática e auto-estima, podemos observar que a auto-estima vai aumentando à medida que os anos de prática aumentam. Contudo não existem diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes anos de prática.

Anos de Prática	N	Média	Desvio Padrão	P
Até 5 anos (inclusivé)	47	32,23	4,25	0,415
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	18	33,28	5,39	

Tabela 6 – Diferenças da auto-estima para os diferentes anos de prática

### 4.3.3. Anos de Prática e Autopercepção física

Após a análise da tabela 7, podemos dizer que apenas existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de prática e a dimensão aparência física ( $p = 0,032$ ). Podemos também verificar que quanto maior é o tempo de prática, maior é a autopercepção física.

Dimensão	Até 5 anos (inclusivé)			Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)			p
	N	M	DP	N	M	DP	
Confiança Física	47	10,06	2,07	18	10,72	2,14	0,259
Aparência Física	47	10,17	1,80	18	10,28	1,90	0,032
Força Física	47	10,30	2,33	18	10,72	2,11	0,503

Tabela 7 – Diferenças das dimensões da autopercepção física para os diferentes anos de prática

#### 4.3.4. Anos de Prática e Motivação

Segundo a tabela 8, é possível dizer que os resultados obtidos nas diferentes dimensões da motivação relativamente aos anos de prática, não são estatisticamente significativos.

Dimensão da Motivação	Até 5 anos (inclusivé)		Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)		p.
	N	M ± DP	N	M ± DP	
Controlo do Stress	47	16,96±3,76	18	17,50±3,97	0,610
Revitalização	47	16,09±2,58	18	15,39±2,70	0,340
Prazer	47	20,17±3,04	18	19,67±2,89	0,547
Desafio	47	16,53±4,47	18	15,39±4,92	0,373
Reconhecimento Social	47	8,04±3,90	18	8,00±4,59	0,970
Afiliação	47	14,68±5,02	18	14,56±5,26	0,929
Competição	47	11,11±4,30	18	9,22±6,75	0,186
Pressões Médicas	47	6,76±2,82	18	8,50±4,63	0,151
Saúde Preventiva	47	14,06±3,09	18	15,44±2,38	0,092
Saúde Positiva	47	16,06±2,17	18	16,06±1,86	0,501
Gestão do Peso	47	16,83±5,49	18	17,94±4,50	0,446
Aparência	47	16,72±3,46	18	17,83±4,19	0,279
Força/Resistência	47	20,49±3,18	18	19,50±3,07	0,261
Agilidade	47	14,21±3,25	18	14,38±3,55	0,849

**Tabela 8 – Diferenças e comparação da motivação nos diferentes anos de prática**

#### 4.4. Comparação entre modalidade e Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção física e Motivação

##### 4.4.1. Modalidade e Satisfação Corporal

Relativamente à satisfação corporal nas várias modalidades, não existem diferenças estatisticamente significativas, contudo as médias mais altas pertencem às Actividades de Grupo (M = 147,27), das quais se destacam o Spinning (M = 139,33) e a Hidroginástica (M = 135,38). Depois das Actividades de Grupo encontramos os indivíduos que praticam Musculação e Spinning com uma média de 143,83. A Musculação (M = 129,47) e Córdio (M = 126,75) apresentam uma menor satisfação corporal.

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão	p.
Hidroginástica	16	135,38	18,93	
Córdio	8	126,75	18,16	
Actividades de Grupo	11	147,27	15,25	
Musculação	15	129,47	25,25	0,221
Musculação + Spinning	6	143,83	28,89	
Spinning	3	139,33	14,05	

Tabela 9 – Comparação entre a satisfação corporal das diferentes modalidades

##### 4.4.2. Modalidade e Auto-estima

No que respeita à auto-estima nas diferentes modalidades, como se verifica na tabela 10, o valor não é estatisticamente significativo (p.= 0,087).

Apesar disso, sujeitos que praticam Musculação + Spinning (M = 34,00) apresentam uma auto-estima superior, seguindo-se as Actividades de Grupo em geral (M = 33,36), a Hidroginástica (M = 32,62), a Musculação (M = 31,13), o Córdio (M = 30,75) e finalmente o Spinning (M = 28,33).

<b>Modalidade</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>p.</b>
Hidroginástica	16	32,62	4,11	0,087
Cárdio	8	30,75	6,02	
Actividades de Grupo	11	33,36	4,84	
Musculação	15	31,13	3,46	
Musculação + Spinning	6	34,00	4,05	
Spinning	3	28,33	4,50	

**Tabela 10 – Diferenças da auto-estima para as diferentes modalidades**

#### 4.4.3. Modalidade e Autopercepção física

De acordo com a tabela 11, as dimensões da autopercepção física nas diferentes modalidades, não apresentam diferenças significativas.

Indivíduos que dizem praticar Actividades de Grupo dão maior importância à Confiança Física (M = 11,18).

Quanto à Aparência Física, o Spinning (M = 11,67) parece ser a modalidade em que esta dimensão conta mais.

Já na Força Física, a modalidade Córdio é a que apresenta maiores valores (M = 11,50).

<b>Dimensão</b>	<b>Modalidade</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>p.</b>
<b>Confiança Física</b>	Hidroginástica	16	9,44	2,13	0,494
	Cárdio	8	9,25	2,43	
	Actividades de grupo	11	11,18	1,66	
	Musculação	15	10,40	2,26	
	Spinning	3	11,00	2,00	
	Musculação + Spinning	6	10,67	2,07	
<b>Aparência Física</b>	Hidroginástica	16	10,38	1,59	0,213
	Cárdio	8	10,25	2,39	
	Actividades de grupo	11	10,00	2,37	
	Musculação	15	10,87	1,60	
	Spinning	3	11,67	2,08	
	Musculação + Spinning	6	10,00	1,10	

<b>Força Física</b>	Hidrogenástica	16	10,06	2,17	0,224
	Cárdio	8	11,50	1,77	
	Actividades de grupo	11	10,64	1,96	
	Musculação	15	9,93	2,05	
	Spinning	3	11,00	2,00	
	Musculação + Spinning	6	9,17	2,99	

Tabela 11 – Comparação entre as dimensões da autopercepção física e as diferentes modalidades

#### 4.4.4. Modalidade e motivação

De acordo com a tabela 12, as dimensões da motivação nas diferentes modalidades, não apresentam diferenças significativas.

Os indivíduos que praticam Actividades de Grupo parecem dar maior importância ao Prazer (M = 21,09), Afiliação (M = 16,55), Saúde Preventiva (M = 15,36), Aparência (M = 18,73) e Agilidade (M = 15,64).

Já para as modalidades Cárdio, a Revitalização (M = 16,13) e a Força/ Resistência (M = 22,13) são as dimensões com maiores valores.

Nos casos que praticam Musculação + Spinning, o domínio do Stress (M = 18,50), o Reconhecimento Social (M = 9,83) e a Saúde Preventiva (17,00) são os factores de maior importância.

Quanto à Musculação, apenas o Desafio (M = 17,53) demonstra ter mais importância, enquanto que no caso do Spinning, a Competição (M = 13,00), as Pressões Médicas (M = 9,33) e a Gestão do Peso são as dimensões com maior consideração.

Dimensão da Motivação	Modalidade	N	Média	Desvio Padrão	p.
<b>Stress</b>	Hidro	16	15,75	4,57	0,391
	Cárdio	8	17,75	3,11	
	Actividades de grupo	11	17,36	5,01	
	Musculação	15	17,00	2,36	
	Spinning	3	16,33	3,79	
	Musculação + Spinning	6	18,50	2,81	
<b>Revitalização</b>	Hidro	16	15,63	2,92	0,936
	Cárdio	8	16,13	2,75	
	Actividades de grupo	11	16,00	2,97	

	Musculação	15	15,87	2,13		
	Spinning	3	14,00	4,00		
	Musculação + Spinning	6	15,67	3,01		
<b>Prazer</b>	Hidro	16	20,31	3,20	0,186	
	Cárdio	8	20,63	2,62		
	Actividades de grupo	11	21,09	2,74		
	Musculação	15	20,20	2,93		
	Spinning	3	20,00	4,00		
	Musculação + Spinning	6	18,33	2,16		
	Hidro	16	16,06	4,89		0,921
	Cárdio	8	17,13	4,36		
Actividades de grupo	11	15,18	4,67			
Musculação	15	17,53	4,34			
Spinning	3	14,67	9,29			
Musculação + Spinning	6	15,67	4,63			
<b>Reconhecimento Social</b>	Hidro	16	7,44	3,42	0,722	
	Cárdio	8	7,88	3,94		
	Actividades de grupo	11	7,27	3,64		
	Musculação	15	9,27	4,56		
	Spinning	3	9,33	6,11		
	Musculação + Spinning	6	9,83	5,71		
<b>Afiliação</b>	Hidro	16	16,19	5,32	0,604	
	Cárdio	8	14,25	4,56		
	Actividades de grupo	11	16,55	3,30		
	Musculação	15	12,20	6,04		
	Spinning	3	16,00	10,58		
	Musculação + Spinning	6	13,33	2,25		
<b>Competição</b>	Hidro	16	10,75	4,48	0,561	
	Cárdio	8	11,00	4,28		
	Actividades de grupo	11	9,27	6,37		
	Musculação	15	11,47	5,00		
	Spinning	3	13,00	8,54		
	Musculação + Spinning	6	12,50	5,17		
<b>Pressões médicas</b>	Hidro	16	7,44	2,87	0,338	
	Cárdio	8	5,38	2,67		
	Actividades de grupo	11	8,18	3,74		
	Musculação	15	6,13	3,64		
	Spinning	3	9,33	7,09		
	Musculação + Spinning	6	6,83	2,64		
<b>Saúde preventiva</b>	Hidro	16	14,56	3,10	0,578	
	Cárdio	8	13,63	2,66		
	Actividades de grupo	11	15,36	2,98		
	Musculação	15	13,27	3,10		
	Spinning	3	13,67	5,13		
	Musculação + Spinning	6	15,00	2,10		

<b>Saúde positiva</b>	Hidro	16	16,31	2,36	0,474
	Cárdio	8	16,88	1,89	
	Actividades de grupo	11	16,55	1,75	
	Musculação	15	15,40	2,29	
	Spinning	3	15,00	2,65	
	Musculação + Spinning	6	17,00	1,55	
<b>Gestão do peso</b>	Hidro	16	18,38	5,26	0,556
	Cárdio	8	16,00	7,11	
	Actividades de grupo	11	18,18	4,31	
	Musculação	15	14,60	5,28	
	Spinning	3	19,67	5,13	
	Musculação + Spinning	6	18,33	4,32	
<b>Aparência</b>	Hidro	16	16,75	3,17	0,389
	Cárdio	8	17,25	3,62	
	Actividades de grupo	11	18,73	2,90	
	Musculação	15	15,40	4,73	
	Spinning	3	18,00	3,61	
	Musculação + Spinning	6	16,50	3,15	
<b>Força/ resistência</b>	Hidro	16	18,88	3,91	0,284
	Cárdio	8	22,13	1,96	
	Actividades de grupo	11	20,18	3,43	
	Musculação	15	20,80	2,78	
	Spinning	3	17,67	4,04	
	Musculação + Spinning	6	20,33	1,03	
<b>Agilidade</b>	Hidro	16	14,81	3,69	0,084
	Cárdio	8	13,00	4,31	
	Actividades de grupo	11	15,64	2,50	
	Musculação	15	12,07	2,87	
	Spinning	3	15,00	2,65	
	Musculação + Spinning	6	14,50	1,05	

**Tabela 12 – Diferenças e comparação da motivação nas diferentes modalidades**

#### 4.5. Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas

Os aspectos mencionados posteriormente são referidos como os mais importantes no que respeita à imagem durante as aulas.

Como se pode verificar na tabela abaixo, 24,6% da amostra (16 indivíduos) diz não dar importância à imagem durante as aulas.

A apresentação é indicada como o aspecto mais importante (12,3%) no que respeita à imagem nas aulas.

A roupa no geral é referida por 6 indivíduos (9,2%), como sendo o aspecto de maior preocupação com a imagem durante as aulas.

Quanto à roupa específica da modalidade e à depilação, o mesmo número de indivíduos (5 para cada caso), dizem preocupar-se com estes aspectos no que respeita à sua imagem durante as aulas.

<b>Aspectos</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Não dá importância</b>	<b>16</b>	<b>24,6</b>
<b>Apresentação</b>	<b>8</b>	<b>12,3</b>
<b>Roupa no geral</b>	<b>6</b>	<b>9,2</b>
<b>Roupa específica da modalidade</b>	<b>5</b>	<b>7,7</b>
<b>Depilação</b>	<b>5</b>	<b>7,7</b>
Aspecto físico	4	6,2
Depilação e aparência	4	6,2
Roupa de marca	3	4,6
Roupa da modalidade + aparência	2	3,1
Roupa da modalidade, depilação e aparência	3	4,6
Roupa no geral, cabelo e depilação	3	4,6
Roupa no geral e depilação	3	4,6
Sim (apenas diz que dá importância)	1	1,5
Tudo	1	1,5
Roupa de marca e cabelo	1	1,5
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 13 – Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas**

#### **4.6. Importância da Imagem do Instrutor durante as aulas**

A imagem do instrutor é importante para 36 dos inquiridos (55,4%), contrariamente aos 17 indivíduos (26,2%) que dizem não dar importância à mesma.

Para 11 sujeitos (16,9%) pertencentes à amostra em estudo, a imagem do instrutor durante as aulas é muito importante, existindo apenas 1 indivíduo que diz ser indiferente a este aspecto.

Aspectos	Frequência	Porcentagem
Sim	36	55,4
Não	17	26,2
Conta muito	11	16,9
Indiferente	1	1,5
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Tabela 14 – Importância da Imagem do instrutor durante as aulas

#### 4.7. Correlações entre autopercepção física, satisfação corporal e auto-estima global com as dimensões da motivação para a prática do exercício.

No caso da aparência física, existem correlações estatisticamente significativas com a dimensão Pressões Médicas ( $r. = 0,257$ ;  $p. = 0,039$ ) da motivação.

Existem também relações significativas entre a satisfação corporal e as dimensões Competição ( $r. = -0,253$ ;  $p. = 0,042$ ), Pressões Médicas ( $r. = -0,254$ ;  $p. = 0,045$ ) e Saúde Positiva ( $r. = 0,282$ ;  $p. = 0,023$ ).

Em relação à auto-estima é possível observar que existem correlações estatisticamente significativas com a dimensão Confiança Física ( $r. = 0,270$ ;  $p. = 0,029$ ) pertencente à autopercepção física e com as dimensões Revitalização ( $r. = 0,466$ ;  $p. = 0,000$ ), Reconhecimento Social ( $r. = -0,282$ ;  $p. = 0,023$ ), Saúde Preventiva ( $r. = 0,276$ ;  $p. = 0,026$ ), Saúde Positiva ( $r. = 0,374$ ;  $p. = 0,002$ ) e Agilidade ( $r. = 0,425$ ;  $p. = 0,000$ ) pertencentes à motivação, sendo altamente significativas para a Revitalização, Saúde positiva e Agilidade.

## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na discussão dos resultados iremos analisar e interpretar todos os resultados obtidos, com o intuito de concluir os objectivos propostos para este estudo e confirmar ou refutar as hipóteses estabelecidas inicialmente.

Como tal, iremos analisar a influência que o sexo, tempo de prática e modalidade podem exercer sobre a satisfação corporal, Auto-estima, auto-percepção física e motivação dos praticantes de *fitness*. Verificaremos em que aspectos é que os praticantes de *fitness* se preocupam com a sua imagem quando realizam as aulas e averiguaremos a importância que os praticantes atribuem à imagem do instrutor. Iremos também apurar a correlação entre a dimensão aparência física e a motivação.

Numa primeira fase discutiremos os resultados alcançados no que respeita à associação entre as variáveis dependentes e o sexo, tempo de prática e modalidade.

Depois, iremos fazer referência aos aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas e qual a importância que os praticantes atribuem à imagem do instrutor.

Finalmente examinaremos a relação entre autopercepção física, a satisfação corporal e a auto-estima global com as dimensões da motivação para a prática do exercício.

Relativamente à satisfação corporal, constatamos que o sexo feminino apresenta uma maior satisfação corporal com uma média de 140,34 em comparação com o sexo masculino que tem uma média igual a 127, havendo diferenças significativas. Contudo estes resultados não vão de encontro ao que refere Jacob (1994), que afirma existir uma tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o sexo feminino, numa mesma idade.

Quanto à auto-estima, numa escala até 40 valores, os resultados apresentados pelo sexo feminino (33,45) e pelo sexo masculino (31,22) indicam que ambos possuem

uma elevada auto-estima. Porém o sexo masculino apresenta uma menor auto-estima que o sexo feminino, existindo diferenças estatisticamente significativas.

Segundo Salusso-Deonier & Schwarzkopf (1991), a Auto-estima está em parte dependente da satisfação com a imagem corporal, assim como a aparência física domina a Auto-estima ao longo da vida (Harter, 1988, citado em Batista, 1995). Como tal, podemos afirmar que neste caso o sexo feminino ao apresentar valores de satisfação corporal e auto-estima superiores ao sexo masculino, possui uma maior satisfação com o seu corpo e conseqüentemente uma maior auto-estima, pois sendo a Auto-estima um forte elemento do Autoconceito e cuja relação é mutuamente influenciável, é oportuno referir que diferentes níveis de Auto-estima significam diferentes avaliações dos atributos, capacidades e performances que cada individuo tem de si, assim como diferentes Autopercepções.

Para concluir este ponto e como exemplo, segundo (Becker, 1999), uma imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão ou seja, sofrimento.

No que diz respeito à Autopercepção física, o sexo masculino apresenta um valor médio superior ao sexo feminino nas dimensões confiança física e aparência física. Já na dimensão força física, o sexo feminino possui valores superiores aos do sexo masculino.

Portanto, na dimensão confiança física os homens apresentam uma média de 10,44, enquanto que as mulheres têm uma média de 10,11.

Quanto à dimensão aparência física, o sexo masculino tem uma média igual e 10,96, sendo a média do sexo feminino igual a 10,13.

Na dimensão força física, apesar da pouca diferença, o valor feminino é de 10,58, enquanto que o masculino que é de 10,19, contrariando o que seria de esperar, pois outros estudos tais como os de Loubach (1976) e Wells e Polwman (1983) chegaram a conclusões que realmente a força do homem é superior à da mulher, assim como mais recentemente um estudo realizado por Carvalho (2002) indica que para esta mesma dimensão o sexo masculino apresenta valores superiores relativamente ao sexo feminino.

Apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas para todas as dimensões anteriormente referidas, o sexo masculino demonstrou ter uma maior

autopercepção física pelo menos relativamente a duas das três dimensões que a constituem, mais precisamente no caso da confiança física e da aparência física.

Sobre a motivação para a prática de exercício em ambos os sexos, foi possível constatar que existem diferenças significativas nas seguintes dimensões que o sexo feminino valoriza mais, como o Prazer (M = 20,96), o Desafio (M = 18,26) e a Competição (M = 12,41), o que demonstra a existência de outros factores que não estão associados à imagem, mas sim à satisfação e bem-estar psicológicos. O Stress (M = 17,81), a Revitalização (M = 16,41), o Reconhecimento Social (M = 8,74), a Afiliação (M = 14,89) e a Saúde Preventiva (M = 14,63), são motivos que apesar de não terem valores estatisticamente significativos entre os sexos, contam mais para as mulheres no que diz respeito à realização de exercício físico. O mesmo se passa com os homens relativamente às Pressões Médicas (M = 7,26), Saúde Positiva (M = 16,68) e Força/Resistência (M = 20,39).

Segundo (Berger, 1998), a prática regular da actividade física provoca, ainda, uma melhoria do estado emocional, do Autoconceito, da Auto-estima, uma diminuição do *stress*, dos níveis de ansiedade e depressão e possibilita a vivência de momentos de prazer.

Registou-se também que o sexo masculino se preocupa mais com a Gestão do Peso (M = 18,34), Aparência (M = 18,18) e Agilidade (M = 15,00), no que respeita à motivação para a realização de exercício físico, demonstrando diferenças estatisticamente significativas. Desta forma podemos afirmar que já não são só as mulheres a preocupar-se com a imagem e aparência, mas sim que os homens também começam a valorizar estes factores, levando-nos a associar este facto com o aumento do número de revistas dirigidas à população masculina.

O número de ginásios, clubes, revistas de “*fitness*” e programas desportivos aumenta drasticamente e a participação em actividades físicas de lazer parece acompanhar esse crescimento (Brawley e Rodgers, 1993).

Biddle (1992), indica factores como perda de peso, ocupação dos tempos livres e manutenção da saúde como sendo os incentivos mais citados por indivíduos com mais de 16 anos para a prática de uma actividade física.

Após a análise de todos estes resultados, apenas foi possível confirmar parcialmente a hipótese número 1, visto que a satisfação corporal e a auto-estima são maiores no sexo feminino. Quanto à autopercepção física, confirmamos que esta é superior no sexo masculino, nas dimensões confiança físico e aparência física. Verificámos também que os homens apresentam uma maior motivação para a realização de exercício físico, sobrevalorizando factores como a saúde, condição física e aparência.

Os valores obtidos relativos ao tempo de prática e satisfação corporal, indicam que sujeitos com menos tempo de prática possuem uma maior satisfação corporal ( $M = 136,60$ ), não existindo diferenças significativas estatisticamente.

Relativamente à Auto-estima, o grupo que tem até 5 anos de prática apresenta uma média de 32,23, enquanto que no grupo entre 6 e 10 de anos prática a média é de 33,13. Logo os dados obtidos indicam que à medida que os anos de prática aumentam a auto-estima também aumenta.

Acerca da autopercepção física nos diferentes anos de prática, o grupo dos 6 aos 10 anos de prática apresenta os valores mais altos nas três dimensões estudadas, Confiança Física ( $M = 10,72$ ), Aparência Física ( $M = 10,28$ ) e Força Física ( $M = 10,72$ ), existindo diferenças significativas na dimensão Aparência Física. Indivíduos que têm até cinco anos de exercício físico, possuem uma avaliação da sua aparência física mais baixa. Podemos então dizer que sujeitos com um maior tempo de prática de prática, possuem uma autoconfiança, aparência e força físicas mais elevada, contendo assim uma maior autopercepção física.

Os dados obtidos sobre a relação entre os anos de prática e a motivação para actividade física, apesar de não serem estatisticamente significativos, dizem-nos que para os indivíduos com menos tempo de prática, os principais motivos que os levam a

praticar exercício, são a Revitalização ( $M = 16,09$ ), o Prazer ( $M = 20,17$ ), o Desafio ( $M = 16,53$ ), a Afiliação ( $M = 14,68$ ), a Competição ( $M = 11,11$ ), a Saúde Positiva ( $M = 16,45$ ), o Reconhecimento Social ( $M = 8,04$ ) e Força/ Resistência ( $M = 20,49$ ). Segundo Pereira (1999), o valor da imagem corporal é de tal modo importante, que não basta gostar do que se vê reflectido no espelho, é conveniente que seja uma imagem aprazível ao olhar dos outros.

Quanto à hipótese 2, confirmamos que indivíduos com um maior tempo de prática possuem uma maior auto-estima e também uma maior autopercepção física. Relativamente à satisfação corporal, não se confirmou a hipótese estabelecida. Em relação à motivação, verificamos que sujeitos com mais tempo de prática dão mais valor a factores como o Stress ( $M = 17,50$ ), Pressões Médicas ( $M = 8,50$ ), Saúde Preventiva ( $M = 15,44$ ), Gestão do Peso ( $M = 17,94$ ), Aparência ( $M = 17,83$ ) e Agilidade ( $M = 14,39$ ).

A necessidade vincada de obter o corpo ideal faz com que se desenvolva uma panóplia de práticas físicas em prol do corpo (Pereira, 1999).

Após a comparação entre diferentes modalidades e a satisfação corporal, observou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, contudo os valores mais altos pertencem às Actividades de Grupo ( $M = 147,27$ ) e os mais baixos à Musculação ( $M = 129,47$ ) e Córdio ( $M = 126,75$ ) que apresentam uma menor satisfação corporal.

O valor da imagem corporal é de tal modo importante, que não basta gostar do que se vê reflectido no espelho, é conveniente que seja uma imagem aprazível ao olhar dos outros, Pereira (1999). Como tal, as actividades físicas de grupo, podem e devem ser vistas como mais um dos processos possíveis para atingir o estereótipo do “corpo ideal”.

Em relação à auto-estima nas diferentes modalidades, como se verificou o valor não é estatisticamente significativo ( $p = 0,087$ ).

Apesar disso, os valores obtidos nas diferentes modalidades em estudo são muito próximos do máximo resultado possível (40), destacando-se os sujeitos que praticam Musculação + Spinning ( $M = 34,00$ ), seguindo-se as Actividades de Grupo em geral ( $M$

= 33,36), a Hidroginástica (M = 32,62), a Musculação (M = 31,13), e Cárdio (M = 30,75) e finalmente o Spinning (M = 28,33).

Segundo diversos estudos realizados, tem sido possível concluir e cada vez mais ter a certeza, de que a realização de exercício físico aumenta os níveis tanto de Auto-estima como de satisfação corporal.

Como pudemos observar nenhuma das modalidades relativamente a qualquer uma das dimensões da autopercepção física apresenta resultados estatisticamente significativos. Este facto leva-nos a acreditar que neste caso, não existem grandes diferenças entre as modalidades de *fitness*.

De acordo com Vilas-Boas (1996), a valorização da prática regular de actividades físicas parece também estar relacionada com as preocupações crescentes com a saúde e, sobretudo, com a imagem do corpo. Por outro lado, a necessidade de acompanhar as tendências comportamentais de determinados grupos, nomeadamente da moda, são aspectos importantes na procura das comumente designadas actividades de academia, assumindo estas, uma grande relevância e impacto social.

A imagem corporal e todas as preocupações que a envolvem tornaram-se no cerne da vida contemporânea, compreendendo assim que essas preocupações não sejam um processo individual mas sim colectivo dos tempos de hoje (Grande, 1997, citado por Pereira, 1999).

A análise comparativa entre as várias dimensões da motivação em diferentes modalidades, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os valores atingidos.

Perante a diversidade do mundo do *fitness*, os motivos que levam à escolha de uma determinada modalidade para a realização de actividade física variam consoante as necessidades e objectivos de cada um. Por isso, indivíduos que praticam Actividades de Grupo parecem dar maior importância ao Prazer (M = 21,09), Afiliação (M = 16,55), Saúde Preventiva (M = 15,36), Aparência (M = 18,73) e Agilidade (M = 15,64).

Já para as modalidades Cárdio, a Revitalização (M = 16,13) e a Força/ Resistência (M = 22,13) são as dimensões com maiores valores.

Nos casos que praticam Musculação + Spinning, o domínio do Stress (M = 18,50), o Reconhecimento Social (M = 9,83) e a Saúde Preventiva (17,00) são os factores de maior importância.

Quanto à Musculação, apenas o Desafio (M = 17,53) demonstra ter mais importância, enquanto que no caso do Spinning, a Competição (M = 13,00), as Pressões Médicas (M = 9,33) e a Gestão do Peso são as dimensões com maior consideração.

O nível de motivação presente em cada um é responsável pelas preferências e selecções de actividades em situações de escolha livre, persistência, intensidade, vigor (esforço), qualidade e adequação da performance relativamente a determinados padrões (Singer, 1984; Cruz, 1996).

No que respeita à hipótese 3, confirmamos que a modalidade de hidroginástica apresenta valores de satisfação corporal e auto-estima superiores aos da Musculação. Confirmamos parcialmente a maior motivação na modalidade de Hidroginástica, pois apenas registamos médias mais altas para as dimensões Prazer, Pressões Médicas, Saúde Preventiva, Saúde Positiva, Gestão do Peso, Aparência e Agilidade. O mesmo se passou com a autopercepção física, averiguando-se que a hidroginástica apenas mostrou valores superiores na força física, o que significa que a autopercepção neste caso é inferior à da Musculação.

Depois de analisarmos os diferentes aspectos com que os praticantes de *fitness* se preocupam em relação à sua imagem durante as aulas, podemos constatar que, curiosamente, 24,6% da amostra (16 indivíduos) diz não dar importância à imagem durante as aulas. A apresentação é indicada como o aspecto mais importante (12,3%) no que respeita à imagem nas aulas.

Em termos de vestuário, o século XX tem sido marcado pelo desnudamento e flexibilidade cada vez maiores, a aparência física passa a depender cada vez mais do corpo e cuidar dele torna-se uma necessidade, pois cuidar do corpo é prepará-lo para ser mostrado (Castro, 1998).

Logo depois vem a roupa no geral, sendo referida por 6 indivíduos (9,2%), seguindo-se a roupa específica da modalidade e a depilação, em que o mesmo número de indivíduos (5 para cada caso), diz preocupar-se com estes aspectos no que respeita à sua

imagem durante as aulas. Segundo (Brás, 2002), cada actividade solicita um tipo particular de indumentária, o que é em parte devido à natureza da actividade. Como tal, a prática desportiva exige o uso de roupas específicas, sendo também a sua selecção afectada pelo contexto em que ocorre a prática da actividade física.

Apesar de ainda existirem poucos estudos alusivos às características dos instrutores de *fitness* e a sua influência nos alunos, estas são já consideradas como um factor determinante para o sucesso do treino. Como tal, a imagem do instrutor é extremamente importante, já que a existência de estereótipos é uma constante das sociedades actuais, e muitas vezes uma necessidade, pois existem modelos a seguir. Para confirmar esta ideia, temos como exemplo um caso referido num estudo feito por Carvalho (2003), relativo à Swiss Training (empresa de formação de instrutores de aeróbica) que aponta, realmente, exigências aos seus colaboradores de aeróbica. Para além de optimismo, autoconfiança, entusiasmo, capacidade motora muito desenvolvida e ritmo, estes têm também que ter, uma boa aparência e vestirem-se de acordo com a moda.

Segundo Sanders (2000), os instrutores têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam. A confirmar esta ideia, de acordo com os resultados obtidos sobre a imagem do instrutor durante as aulas, esta é importante para 36 dos inquiridos (55,4%), ou seja, mais de metade da amostra, enquanto que para 11 sujeitos (16,9%) a imagem do instrutor durante as aulas é muito importante. Pelo contrário, 17 indivíduos (26,2%) que dizem não dar importância à mesma.

Para além disto é essencial haver uma boa relação entre o instrutor e o aluno, para que a prática da actividade física seja motivante e produtora de bons resultados.

Segundo (Martin e Hircailo, 1983, cit por Weinberg e Gould, 1995), para o tipo de reforço positivo, ficou demonstrado que os atletas, que são orientados positivamente pelos seus treinadores, gostam mais dos seus companheiros, apreciam melhor a sua performance, gostam mais dos seus treinadores e têm maior sentimento de coesão de equipa.

Após a apresentação e análise dos resultados respeitantes à correlação entre autopercepção física, satisfação corporal e auto-estima global com as dimensões da motivação para a prática do exercício, podemos constatar que relativamente à autopercepção física, a aparência física é um factor capaz de influenciar a motivação para a prática de exercício. Ou seja, a preocupação com a aparência do corpo parece ser uma factor determinante na decisão para a prática do exercício físico.

O Autoconceito físico, ou a imagem que cada indivíduo tem dos seus atributos e capacidades físicas, tem bastante importância nos tempos de hoje, pois para a maioria dos sectores da sociedade, a aparência e as competências físicas, são cada vez mais valorizadas.

Observamos também que para uma maior satisfação corporal, questões associadas à competição e à saúde, nomeadamente as pressões médicas e a saúde positiva, possuem uma grande importância.

No caso da auto-estima e Confiança Física, ambas demonstram ter uma relação próxima. Para Deci & Ryan (1995), a verdadeira Auto-estima depende da satisfação de três necessidades psicológicas fundamentais: competência, autonomia e relacionamento.

Já para a motivação e a auto-estima, a relação entre ambas revela-se altamente significativa aquando da valorização de causas como a Revitalização, Saúde positiva e Agilidade.

Perante estes dados, a hipótese 4 apenas se confirma parcialmente, pois a correlação apenas foi significativa para algumas dimensões tanto da autopercepção física como da motivação.

## **6. LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

### **6.1. Limitações do estudo**

Considerámos como principal limitação deste estudo:

- A amostra utilizada foi reduzida devido ao pouco tempo disponível;
- Alguns dos inquiridos que foram distribuídos não foram reentregues;
- Alguns dos ginásios contactados, não mostraram disponibilidade para a aplicação da bateria de testes.

### **6.2. Conclusões**

Após a realização deste estudo, podemos então concluir que:

- A satisfação corporal e a auto-estima são maiores no sexo feminino;
- Quanto à autopercepção física, esta é superior no sexo masculino, nas dimensões confiança físico e aparência física;
- O sexo masculino apresenta uma maior motivação para a realização de exercício físico, sobrevalorizando factores como a saúde, condição física e aparência;
  
- Indivíduos com um maior tempo de prática possuem uma maior auto-estima e uma maior autopercepção física, mas também uma menor satisfação corporal.
- Em relação à motivação, sujeitos com mais tempo de prática dão mais valor a factores como o Controlo do Stress, Pressões Médicas, Saúde Preventiva, Gestão do Peso, Aparência e Agilidade;
  
- A modalidade de hidroginástica apresenta valores de satisfação corporal e auto-estima superiores aos da Musculação;

- A motivação na modalidade de Hidroginástica, apresenta médias mais altas para as dimensões Prazer, Pressões Médicas, Saúde Preventiva, Saúde Positiva, Gestão do Peso, Aparência e Agilidade;
- Para a autopercepção física, a dimensão força física é superior na modalidade de hidroginástica, a aparência física é mais valorizada na modalidade musculação e a confiança física é mais elevada nas actividades de grupo em geral.
  
- A apresentação é indicada como o aspecto mais importante no que respeita à imagem nas aulas;
- A imagem do instrutor durante as aulas, é importante ou muito importante para os praticantes de *fitness*.
  
- Na autopercepção física, a aparência física influencia a motivação para a prática de exercício;
- Para uma maior satisfação corporal, motivos como a competição, pressões médicas e saúde positiva, possuem uma grande importância;
- A confiança física é um factor importante para a auto-estima;
- Factores de motivação como a Revitalização, Saúde positiva e Agilidade são altamente significativos para a auto-estima;

### **6.3. Recomendações**

- Aumentar o número da amostra, especialmente em relação a diferentes modalidades e tempo de prática;
- Utilizar a medição do índice de massa corporal.
- Aplicar a bateria de testes ao instrutor de cada classe, fazendo assim a relação entre o professor e os seus alunos, para as mesmas variáveis.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA, P. (2000). Satisfação com a imagem corporal e auto-estima – estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física. Horizonte. Vol. XVI, N.º91, Jan/Fev, pp: 9-15;
- BECKER, B. (1999). O corpo e sua implicação na área emocional. Lecturas: Educación Física e deportes, Revista Digital, Ano 4, n.º13, Março. Buenos Aires, consultado em <http://www.efdeportes.com>;
- BELLICO DA COSTA, A.E. (s/d). Motivação e realização pessoal. Consultado em <http://www.uol.com.br>;
- BERGER, B.G. & MCLNMAN, A. (1993). Exercise and the Quality of Life. In R.N. SINGER, M. MURPHEY & L.K. TENNANT (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 729-760). New York: Macmillan.
- BIDDLE, S.J.H. (1993). Motivation and Participation in Exercise and Sport. In S. Serpa, J. Alves, V. Pataco & V. Ferreira (Eds.), International Perspectives on Sport and Exercise Psychology (pp. 103-126). Morgantown: Fitness Information Technology.
- BLASCO, M.; GARCÍA-MÉRITA, M.; ATIENZA, F. & BALAGUER, I. (1997). Sport practice and body image. International Society of Sport Psychology- IX World congress of sport psychology. Julho, pp: 5-9;
- BOLUS, R. & SHAVELSON, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. Journal of Educational Psychology. Vol. 74, N.º 1, 3-17;
- BONET, J. (s/d). Sê amigo de ti mesmo. Manual de Auto-estima;

- BRÁS, J. (2002). O vestir do corpo. Revista Desporto. Ano V, n.º1, Jan/Fev, pp: 20-22;
- BRITO, A. P. (1994). Psicologia do Desporto – Noções Gerais. Revista Horizonte, Vol.X, nº 59 Jan/Fev, pp. 173-178. Lisboa.
- BURNS, R. (1979). The Self Concept. Theory, measurement, development and behaviour. Longman Group Limited: New York;
- CANO, M.A.T.; FERRIANI, M.G.C.; MEDEIROS, M.; GOMES, R. (1999). Auto-imagem na adolescência. Revista Eletrônica de Enfermagem (online), Goiânia, v.1, n.1, out-dez. 1999, consultado em <http://www.fen.ufg.br>;
- CARLESS, D. & FOX, K. (s/d). The physical self. In Everett, T; Donaghy M. & Feaver S. (2003). Interventions for mental health: An evidence-based approach for physiotherapists & occupational therapists. London: Butlerworth-Heineman. Cap. 6, pp. 69-81.
- CARVALHO, A. (1987). O corpo do actor. Horizonte. N.º 17, vol. III, Jan/Fev, pp:160-162;
- CARVALHO, A. (2002). Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção Física e Imagem Corporal dos Instrutores de Fitness. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- CASTRO, A.(1998). Culto ao Corpo, Modernidade e Mídia. Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 3, nº 9, Marzo. Buenos Aires;
- CASTRO, A.(1982). O corpo e o poder: do século XV até aos nossos dias. Ludens. Vol.6. N.º4. Jul/Set, pp: 5-13;

- CERNUDA-LAGO, A. (1997). Body image distortion and trait anxiety in sportswomen. International Society of Sport Psychology. Part I, July, pp: 186-188;
- CORBIN, C. & FOX, K. (1987). Composição corporal: a espada de dois gumes. Horizonte. Vol. IV, N.º22, Nov/Dez, pp: 136-141;
- CORBIN, C. & FOX, K. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 11, 408-430;
- COSTA, A. (1991). Corpo e mito. Horizonte. N.º 43. Vol.VIII, Maio/Junho, pp: 23-26;
- COSSENZA, C. (1992). Musculação feminina. Rio de Janeiro: Sprint;
- D'ABREU, N.(s/d). Beleza Patológica. XIS, in Público;
- FERREIRA, J. (1997). A influência de variáveis biossociais de aptidão física na evolução do autoconceito/imagem corporal em jovens entre os 14/16 e os 17/19 anos de idade com e sem sucesso escolar. Lisboa: Dissertação de mestrado em desenvolvimento da criança, apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa;
- FERREIRA, J.; FOX, K. (2002). Evidence of cross-cultural validity and reliability of a portuguese version of the Physical Self-Perception Profile. New approaches to Exercise and Sport Psychology - Theories, Methods and Applications. XI – European Congress of Sport Psychology. Julho 2003, pp. 58 -59;
- FONSECA, A.; FOX, K. (2002). Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP). Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol.2, n.º5, pp: 11-23;

- FOX, K. (1997). The Physical Self: From motivation to well being. Champaign: Human Kinetics;
- FOX, K. (s/d). Advances in the Measurement of the Physical Self. University of Exeter. Cap. 16, pp:295-310; in DUDA, J. (1998). Advances in Sport and exercise Psychology Measurement. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.;
- FOX, K. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. International Journal of Sport Psychology. Nº 31, pp. 228-240.
- FREDERICK, C.M. ; MORRISON, C. & MAUNING ,T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. Perceptual-and-motor skills .Missoula, Mont. 82 (2), April 1996, 691-701.
- HOMEM, F. (1998). O regresso do corpo no desenvolvimento das práticas desportivo-culturais. Horizonte. Vol. XIV, N.º81, Jan/Fev, pp:3-7;
- IEDA, T. (1999). Breve história do corpo e de seus monstros. Fergráfica, Artes Gráficas;
- JACOB, J. (1994). A imagem corporal e os factores sócio-culturais, performance motora e sexo. Horizonte. Vol.X, N.º60, Março/Abril, pp:211-217;
- LUTTER, J. (1996). The Bodywise woman. Second edition. Human Kinetics;
- Manual do instrutor de Bodycombat (1999). Les Mills International;
- MORENO, A. (1985). Abordagem científica do corpo humano ou o elogio do paradoxo. Ludens. Vol.10, N.º1, Out/Dez, pp:3-8;

- NAGEL, K. & JONES, K. (1992) Sociological factors in the development of eating disorders. Adolescence. N.º 27, 107-113;
- NOVAES, G. & NOVAES, J. (1998). Estética: o propósito dos corpos nas academias do R.J. na década de 90. III Simpósio mineiro de psicologia do esporte. pp: 93-104;
- OSÓRIO, L.C. (1992). Adolescente hoje. 2 ed., Porto Alegre: Artes Médicas;
- PEREIRA, A. (1999). Academias: corolário de uma concepção de corpo. Horizonte. Vol.XV, N.º90, Jul/Ag, pp:22-26;
- RICHARDSON, R.F. (1997). Neuroscience & Body Image Perception. Consultado em <http://www.lincolncity.com>;
- ROGERS (1977); KINGET (1977); FIERRO (1995) citados em 2001. O autoconceito dos adolescentes empobrecidos das instituições guanellianas do município de Santa Maria – RS, onsultado em <http://www.ufsm.br>;
- Rosenborg Self-esteem Scale, consultado em <http://www.bsos.umd.edu>;
- RÚBIO, K. (s/d). Trabalho corporal em equipes esportivas: Mais um espaço de intervenção psicológica. Revista "Boletim Clínico" n.º3. Consultado em <http://www.calatonia.net>;
- SASSATELLI, R. (1999). Interaction Order and Beyond: a Field Analysis of Body Culture Whithin Fitness Gyms. Body & Society. Vol. 5;
- SARDINHA, L.B. (1999). Exercício, Saúde e Aptidão Metabólica. Um Guia para a prática da Promoção da Saúde. In L.B. SARDINHA, M.G. MATOS & I. LOUREIRO (Eds.), Promoção da Saúde – Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo (pp. 85-121). Lisboa: FMH Edições.

- SENRA, C. (2002). Motivação e exercício. Percepção dos comportamentos de motivação nos estados de mudança. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana;
- SILVA, A. (1998). Corpo motor ou corpo desportivo? Horizonte. Vol.XIV, N.º81, Jan/Fev, pp:36-39;
- SIMÕES, M.(2001). O interesse do Auto-Conceito em Educação. Plátano Edições Técnicas: Lisboa;
- SINGER, R.N. (1984). Sustaining motivation in sport. Tallahassee, FL: Sport Consultants Internacional.
- TURNER, B. (1997). What is The Sociology of The Body? Body & Society. Vol. 3;
- VILAS-BOAS (1996). Hidroginástica: considerações biomecânicas acerca de formas alternativas de fruir no meio aquático. Horizonte: vol.XIII, n.º78, pp. 9-11;
- WELLS, C. (1992). MUJERES, DEPORTE Y RENDIMIENTO (perspectiva fisiológica). Vol.1. Barcelona: Paidotribo.